



廣東月刊

Kwong Tung Association of Atlanta
5137 Hampton Lake Dr
Marietta, GA 30068

KWONG TUNG MONTHLY

Please put
stamp here.
The Post Office
will not deliver
mail without
postage.

贈 閱

第二十八卷第八期(總三二六)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一七年八月二十日

亞特蘭大廣東同鄉會主辦

2017 中秋賞月 ~ 烹調大賽

一年一度的中秋賞月和烹調大賽又開始了！中秋佳節的傳統是我們與家人團聚和一起晚餐的節日。人月兩團圓，會員們及鄉親好友們都能和家人一起共同度過這良辰美景的佳節。一年一度的烹調大賽仍繼續一起舉辦。在各位會員的大力支持下，每年參加活動的人數都超過了百多人。在此，廣東同鄉會表示衷心的感謝！中秋賞月正是戶外活動的好季節，鄉親好友們自由聯誼，增加我們海外僑胞感情，並可品嚐烹飪大賽參賽者的廚藝和佳餚，共渡一個愉快的下午。

比賽時間：二〇一七年九月三十日（星期六）下午四時至七時。

比賽地點：Shorty Howell Park, (新地點)。

2750 Pleasant Hill Rd, Duluth, GA 30096

比賽方式：* 已繳交 2017 年會費的會員免費，每家準備一道份量足夠自己一家用的主菜，希望所提供的主菜都能參賽。沒有準備主菜的家庭會員每人收費 5 元；非會員每人收費 10 元。

節目：* 餘興節目 - 卡拉 OK * 自由聯誼

* 廣東同鄉會將提供茶水和水果及月餅

聯絡方式：永久榮譽會長 郭順瓊 770-565-6507

會長 沙國華 404-663-5568

報名截止日期：九月二十四日

PS: 由於去年比賽地點 Jones Bridge Park 正在改建工程中，現轉在 Shorty Howell Park 舉行，敬請留意！今年冠軍除了獎杯外，並將獲得獎金 \$50，以作鼓鼓勵。

歡迎各會員攜眷踴躍參加!

上個月我講了如何種蘑菇，這個月我要告訴你如何清洗和儲存蘑菇，以及我們從各種蘑菇中得到的健康益處。

為了準備蘑菇的儲存，你必須首先清洗它們。清洗新鮮蘑菇的最好方法是用一塊乾淨的、稍微潮濕的布或紙巾擦拭。如果你必須衝洗它們，動作要輕，然後立即用紙巾輕輕地擦乾水分；決不能將新鮮蘑菇浸泡在水裏，那樣會使得蘑菇變成透濕的。

預先包裝好的蘑菇應該留在包裝袋裡面，但散裝的、或那些打開了包裝的蘑菇應該放在紙袋或潮濕的布袋裏再放進冰箱；這樣能使蘑菇通氣并保持結實長些時間。將蘑菇放在塑膠袋裏會使它們更快地變壞。

世界上大約有 140,000 種蘑菇，但我們只熟悉其中的 10%，而僅僅大約 100 種被用來研究它們潛在的健康益處和醫學應用。

蘑菇有很多益處，它在抗癌食品中應該佔有一席之地。對於我們當中熱愛蘑菇的人知道這種神奇的食物幾乎可以成為飯桌上的任何式樣。現在癌症研究人員開始發現多種蘑菇的潛力；根據營養雜誌的一項研究，部分白蘑菇也許能幫助防止乳線癌。加州一城市研究院 (City of Hope's Beckman Research Institute in California) 的主要研究員陳壽安 (Shiuan Chen) 博士說在 60% 的乳癌患者中雌性激素促進乳癌細胞的生長。其他有類似影響的蘑菇包括香菇 (shiitake)、大蘑菇 (portobello) 和雙孢蘑菇 (crimini)。

蘑菇的更多抗癌性能也許來自它們通過增強免疫系統來抑制腫瘤生長的能力。一種叫做葡聚糖 (beta-glucans) 的植物化學物質發現大量存在於舞菇 (maitake) 和香菇 (shiitake) 裡，相信它們激活免疫細胞抗擊感染。

從醫學上講，蘑菇非常有用。在日本，從不同種的蘑菇中提取合成物用於治療胃癌和子宮頸癌的藥物已經有數十年了。來自亞洲的研究顯示一些在舞菇和香菇中的植物化學物質也可減低冠心病的風險。

至於它的營養價值，蘑菇富含鉀和硒 -- 具有抗氧化劑性能的礦物質，最近還測試了它們防治前列腺癌和心血管病的能力。蘑菇也富含三種重要的 B 族維他命，如維他命 B2 (riboflavin)、煙酸 (niacin)、和維他命 B5 (pantothenic)。這些營養促進皮膚的健康和幫助調節神經系統。

蘑菇本身含有瘦肉蛋白質因為它們沒有膽固醇、沒有脂肪和非常低的碳水化合物。蘑菇中的纖維和一定的生化酶也幫助降低膽固醇的水平，這是防止多種心血管疾病像動脈粥樣硬化、心臟病和中風的基本要素。

蘑菇是鐵的好來源，超過 90%的鐵的價值能夠被身體吸收，這將促進血紅細胞的形成和大大地幫助貧血患者。

蘑菇含有自然的胰島素和生化酶，它們幫助分解食物中的糖和澱粉。蘑菇還含有一定的化合物，它能幫助肝臟、胰腺、和其他內分泌腺適當地工作從而促進胰島素的形成、適當地調節整個身體，這將很好地幫助糖尿病患者。

蘑菇是鈣的豐富來源，鈣在骨骼構造和強度上是重要的營養要素；飲食中穩定的鈣的供應能夠減低發展骨質疏鬆的機會，以及減輕由於骨退化帶來的關節疼痛。

維他命 D 在蔬菜中是非常難以找到的，但是，蘑菇中就含有它，維他命 D 對於鈣和磷的吸收和新陳代謝是非常有幫助的。

通過對包括香菇和舞菇的多種蘑菇研究顯示，它們含有很高的鉀容量(potassium)；鉀能緩和血管中的緊張從而降低血壓。

對於蘑菇的一些警示：蘑菇有可能是非常危險的。大多數的蘑菇種類是不可食用的並且是劇毒的，它們看上去與同類極其相似；絕對不要嘗試從樹林里采蘑菇回來吃、除非你受到過專門訓練懂得很好地鑑定它們。很多在樹林裏采到的蘑菇含有很高的重金屬--毒性非常大。買蘑菇的時候不要相信任何沒有名稱的售販商；永遠相信那些來自聲譽好的公司經檢驗合格的產品。一盤蘑菇中只要有一個有毒的蘑菇就能威脅到大批人的健康，導致昏迷、惡心、嘔吐、抽搐、腹部絞痛、精神錯亂等等嚴重中毒症狀。很多種類甚至是致命的如果被咽下；永遠避免食用變色的蘑菇或那些與通常被接受的顏色不同色的蘑菇。（本期完）



商業店面	住宅門窗
玻璃臺面	大小鏡牆
浴室套間	避彈有機
安全玻璃	雙層節能

歡迎來電諮詢及估價
電話：404.512.1668
傳真：678-278-8032

廣東同鄉會主辦 2017 年麻將比賽完滿結束


二零一七年廣東同鄉會麻將比賽已於在八月六日完滿結束。初賽有四檯麻將。經過初賽後，四位最高分參賽者進入決賽，然後最高分三位參賽者成為今年冠亞季軍。比賽過程相當激烈，其中有幾位參賽者在初賽時表現甚佳和得分很高，但不幸在決賽時，手風不順而落敗給初賽時以最低分入圍的參賽者。正所謂比賽結果，末到最後一刻也不能定輸贏。希望他們明年能捲土從來，再決高下。

今年獲勝參賽者: -

冠軍 - 葉友莊先生； 亞軍 - 鄧蕙縷女士； 季軍 - 李啓濤。

本會在此特向多謝鄭茂發副理事長和美食組組長李坤華理事致謝；鄭茂發副理事長特別泡製香濃咖啡和熱茶。譚穎思理事特別曲奇餅。本會提供香蕉和廣東糉作午餐來招待各參賽者享用。本會理監事梁劉經穗，鄭茂發，李坤華，余卓明，馮碧琪，譚穎思，沙國華會長，余周強和郭順瓊名譽會長等在場協助和接待參賽者，功不可沒，謝謝以上各人。並且特向葉友莊先生夫人致謝，帶來自制的爽爽滑美味豆付花和薑糖漿給到場各人享用。

只停一站，財路全開



六十五歲了？請馬上聯繫我！
了解老人醫保(Medicare Plans)
*\$0 月費 PPO、HMO 保險 (part A、B、D)
*免費牙醫及視、聽力保險
*免費醫療保健用品
*免費參加健身俱樂部
*更多免費的醫護服務

還提供以下服務
*個人、公司醫療保險
*個人、公司關鍵人物人壽保險
(免費贈送“生前利益”理賠附約)
*退休儲蓄—贈送 15%獎金。
年回報率 6%以上 *商業貸款
*商業貸款

張麗 (文太太)
財經分析專家·商管碩士

誠征
經紀人

E-mail: Li.Wen56@yahoo.com
電話：678-772-5390
Website: askzhangli.blogspot.com



彩虹康樂中心--專為華人長者設計的日間 樂園

彩虹康樂中心是由政府提供資金的長者日間活動中心。中心以華人的文化傳統為基礎，為亞城的華人長者帶來最貼心的服務。

我們的服務項目包括：文娛活動，社交活動，交通協助，健身，日間看護，健康管理，教育，家中協助，法律援助，多文化交流等等活動。

我們的服務特色是：

- 中文服務，中式餐飲
- 接送來中心/就醫/買菜
- 華人喜歡的娛樂設施：卡拉 OK、棋牌、按摩椅、瑜伽、舞蹈、健身器材等。

申請條件：持有 Medicaid、SSI。

彩虹康樂中心地址：5522 New Peachtree Rd Suite 129, Chamblee, GA 30341.

諮詢電話：770-454-7979, 678-918-1808。

第一市場

FIRST ORIENTAL MARKET

<p>南北雜貨 應有盡有 零售批發 無任歡迎</p>	<p>南北雜貨·新鮮蔬菜·海鮮肉類</p> <hr/> <p>冷凍食品·金豬烤鴨·叉燒滷味</p> <hr/> <p>參茸補品·各國影帶·應有盡有</p> <hr/> <p>種類繁多·零售批發·一律歡迎</p>
<p>404-377-2185 404-377-6950</p>	<p>2774 E. PONCE DE LEON AVE. DECATUR, GA.30030</p>

購物旅行團這個概念已經流行好幾年了。只要打開華文報紙，隨便都看到這樣的廣告：中國江南遊七天才 \$99 美元，而且包旅店及每天的三餐。這樣便宜的旅行實在非常誘人，可是我一直都沒有嘗試，一方面是因為工作忙，另一方面也覺得有點懷疑。我也問過一些曾經參加過這樣旅行團的朋友。徵求他們的意見。很多朋友都說，這樣的旅行團是真的。一點也不騙人。所以這一次我也跟幾個好朋友一起參加，想親身感受一下這樣的旅行。

我們好幾個月前訂了機票。整個行程差不多兩個星期，由亞特蘭大開始，飛紐約，然後飛香港，再轉成都。我們會在四川省一個星期左右，之後回到香港，再飛上海。在江南一個星期後再回香港。這樣的一個行程，機票加上旅店及幾乎所有的餐食，才差不多 1500 美元左右。怎麼能夠不讓人心動？

上飛機的那一天，心裡面也非常的興奮。可以踏上千山萬里之行，一睹華夏璀璨之神貌。航機在凌晨一點從紐約起飛。一路往北，飛過格凌蘭，越過北極圈。鐵鳥無視於冷冽的北極天空在黑夜中翱翔。這是我人生的第一次飛越北極。然後，航機飛過西伯利亞，抵達黑龍江的上空，然後往南飛去香港。我們十五個小時的航程全部是在黑夜之中飛行。這可能是我人生中最長的一夜。飛機在香港機場的跑道上滑行時，天空是黎明前的暗藍色。天際線上連綿起伏的群山漸漸地在晨曦下變得明亮。幾抹橘紅色的彩霞似有還無地隨意掛在山頂。雖然這是一個不甚璀璨的日出，但我的心情極佳。卷縮了十五小時的身軀，在酸痛中終於可以重新「腳踏實地」了。我的祖國之旅揭開了興奮的序幕。

在機場的食肆區域吃了一頓簡單卻美味的中式早餐：一碗熱騰騰浮著羌蔥絲的魚粥及三顆小籠包，竟然要 \$15 美金，確實不便宜。在免稅店裡面逛逛，沒有看到自己願意花錢買的東西。現在的飛機場內的免稅店，好像與價廉物美扯不上任何關係，反而專賣一些連自視英文說得很好，但卻沒有學過其他外語的人，都沒辦法正確發音的品牌。即使如此，可是穿著這些衣服的男女，卻又自信滿滿，以不會唸的義大利或是法國品牌來遮掩自己的淺薄學識。

坐上了飛往成都的飛機。與刻薄成性的美國航空公司不一樣，亞洲的航空公司仍然在不到兩個小時的行程內提供可口的熱食菜肴。年輕貌美的空姐笑容可掬地巡視，生怕客人不滿意她們的殷勤。相比之下，美國航空公司的空姐有如共產國家內國營商店的服務員，冷漠且不解人意，而且也完全不在乎你對她們的負面反應或批評。美國的民營公司竟然能夠有國營公司的服務態度，除了航空公司以外，可能沒有別的企業可以這樣放肆地對待客人。

(文接上頁)

飛機抵達成都機場後。我們拿了行李。找到了旅行社的人。安排我們坐在一個八人座位的中型旅行小巴士。再加上八個人的行李，我們擠得像沙丁魚一樣，車子在公路上顛簸及轉彎時，我真的擔心行李會掉在頭上。窗外的成都天空，才九月，卻像冬天一樣灰蒙蒙一片，陽光隱藏在濃厚的密雲之外。從機場到酒店的路上，沿途隨處可見到各種歐洲，美國及日本汽車的代理商。昂貴的汽車品牌代理商一點也不罕見。舉目望去，天際線上是連綿起伏的高層建築物，是明顯的亞洲大型城市風格，著重於建設的宏觀視野，而不太在意城市綠化及城市規劃的美感。公路上車輛多如過江之鯽，一片繁華景象。

下榻的飯店室內設計及裝潢也相當怡人，房間寬大，佈置新穎而不庸俗。浴室的設計風格採取北歐國家的簡單清純感：大理石檯面的盥洗木櫃配合同樣色調及質感的磁磚地面，加上落地長窗式的沐浴無框玻璃門及間隔，一望而知是溶合了現正美國富裕家庭的浴室設計理念。令入住當中的旅客心滿意足，更覺得這次旅行的費用物超所值。

傍晚時分，我們聚集在旅店的大堂內和導遊小莊會合，並且聽取這一次旅行的信息。小莊與我們寒暄之後便切入主題。他說，他自己是一個說話率直的人，不會拐彎抹角。他說，相信你們諸位歸國華僑都知道，這是一個購物旅行團，因為你們所支付的團費很便宜，這是因為有一些商家及廠商在津貼你們的旅行費用，否則世間上不可能有這種便宜事，既然有慷慨的廠商在津貼你們的旅遊行程，你們是否也應該懂得怎麼回饋他們？所以你們應該多買東西。這樣，那些支持你們的廠商才能夠賺錢。他們才會願意繼續津貼比你們後到的人。遊戲才能繼續玩下去。如果你們光是來玩，卻又不買東西的話，那你們就是在貪圖小便宜，有污辱你們的個人尊嚴。

聽到這番深具教晦意味及語帶指責的說話，大家都沉默不語。我那原來很好的心情，在一瞬間化為沉重。導遊接下來又說，當然你們也可以不用去購物，可是，每一天每到一個購物點，你們都要還給我們 \$ 150 美元。他說，我們每天大概有至少兩個購物點要去。我心裡面在盤算，那不等於是說每天要付 \$ 300 美元嗎？一個星期就等於要多付出兩千一百美元了？導遊說，如果你們願意這樣付錢的話，那我們就可以完全不用去購物，專心的去享受旅遊了！大家聽了以後當然不約而同地表示有異議，可是又覺得要另外支付這麼多額外金錢，心裡面不舒服，覺得好像在給人家敲詐。一番爭論後也不能有任何突破。這時候，我才想起當我要參加這個旅行團的時候，我曾經簽署過一些文件。我記得文件裡面有一段說，如果我們不走完全程，中途脫離團隊的話，我們會給罰款 \$ 150 一天。當我簽署文件的時候，我並沒有覺得什麼不妥的地方，因為我覺得自己不會中途離團。該文件說，購物完全是自願性質，沒有強制壓逼，可是萬萬想不到，沒有強制壓逼并不等於沒有這樣的無形壓力。後來導遊安慰我們說，既來之則安之。他請我們堅持走完全程。

(文轉下頁)

(文接上頁)

第二天清早，我們由成都出發，抵達九寨溝的時候，已經是夜色蒼茫。翌日，我們游九寨溝。此時，秋色正隆。滿山都是各種不同深淺顏色的黃葉，加上清澈見底的湖泊，水及瀑布，景色美得令人陶醉。這一整天我們都沒有受到需要購物的壓力。

第三天清早，我們便離開九寨溝。這時候，天上飄起毛毛雪花，寒冷的空氣夾雜着濕意。到了11月，九寨溝便會變得安靜下來，因為旅遊季節已過。冬天將會來臨，而遊客人數將會大幅減少。很多商店及酒店都會關門過冬。

旅遊巴士行走了兩三小時以後，購物行程正式開始。第一站購物乃茶葉店。我們走進一間很大且光線暗淡的茶莊。大廳內有一尊塑像，是一個面上佈滿著時間痕跡，飽受滄桑的男人。他的背上扛著厚重，有半個人身高的麻布袋，裝滿茶葉。這尊雕像描寫的正是古時候茶馬古道上以人力及馬匹辛苦運載茶葉的人。他們在狹窄的四川棧道上把茶葉一路運載至西藏。

過了大廳，我們被引進一間小房間。這茶莊內有很多這種類型的小房間。每一團遊客都被分別安排在不同的房間內接受茶葉售賣及宣傳。有三個穿着藏族人服飾的年輕女孩接待我們。茶几上幾個小電爐在默默地煮開水。其中一個年輕女孩開始為我們講解，藏族人怎麼喝藏茶。

藏茶屬於有發酵過的紅茶。有壓製成磚塊的叫做磚茶，也有壓製成圓餅型的，好像我們習慣喝的普洱茶。平常我們泡茶時，先把水燒開，然後把開水倒進盛著茶葉的茶壺內泡。可是泡藏茶卻不一樣，茶葉是放進水裏面一起煮的。住在四川高原上的藏族人平常很少吃到蔬菜，因為高山上氣溫低，蔬菜罕有。他們常吃的蔬菜種類很少，一般都是馬鈴薯。他們的飲食中也很少有白米。主要是吃青稞。他們的飲食中主要是肉類如羊肉等。藏族人認為，每天喝口感濃厚的藏茶，可以為他們消化蛋白質含量極高的飲食。他們宣稱，藏族人罹患癌症的比率很小，可能是與他們日常喝藏茶的習慣有關。關於這一個論點，我還沒有讀到任何有關的科學報告，所以也不能夠相信或者推翻他們的說法。

我們每個人都試嘗這種藏茶。我覺得口感很濃厚，但卻沒有茶香的味道，喝起來味道有點像喝中藥，但是卻比中藥的味道淡，所以比中藥容易入口。藏茶比普洱茶口感濃，顏色也比較深，有點甘苦味。我相信會對身體有益。一塊厚度約四英寸，直徑約七英寸的圓形餅狀的藏茶，售價不便宜。如果我沒有記錯的話，大概是\$200美元一塊。

講解員是一個會說廣東話的年輕藏族女孩。她告訴我們，她的名字叫大刀。大刀說：在四川高原上的孩子沒有多大的機會上學。高原上很遠才有一間小學。孩子們往往要步行一至兩個小時才能夠上學。對他們來說，上學是一件不容易的事。她說，香港的邵逸夫先生在她的鄉村內辦了一間小學，為他們提供免費的教育。因此她才能幸運地讀完高中，並且上

(文轉下頁)

(文接上頁)

了大學。她說，學校內有從香港來的志願老師教學，所以她才學會了廣東話。語氣中充滿感激。大刀說，四川境內極需要多建築這類小學來幫助學生。她呼籲並且懇請我們慷慨地捐款，幫助他們建立小學。捐款的方式可以通過購買他們的藏茶來達到。如果捐款 2000 美元便可以得到某些數量的茶，並且得到一張捐款證書。另外還可以得到一張可以讓你終身免費享用藏茶的證書，條件是捐款人要買五盒藏茶，到第五年的時候，把最後一盒還未喝過的藏茶及原裝證書寄回給該茶莊，茶莊會再寄給你另外五盒藏茶。每五年你可以重複一次地拿到另外新的五盒藏茶。我的好朋友李麗娟立刻舉手認捐。我被她的義舉感動。其他團友則買一些其他的茶葉。

宣傳活動中間，我們有小休及上洗手間的時候。我步出大廳。窗外正下着毛毛的大雪。平時很少看見下雪的朋友都跑出外面高興地去拍照。大刀看見我們聚集在外面看飄雪而不去聽她的宣傳，面上立刻露出不喜悅的神色，對我們說，你們怎麼可以這樣離開房間？你們要回去繼續聽我的陳述，否則我怎麼可以和老闆交代？她說話時的語氣和剛才在房間內宣傳時的語氣，完全不一樣，簡直判若兩人。剛才是溫柔委婉，楚楚動人，而現在則是強悍且咄咄逼人。

於是，我們順從地回到房間坐下，繼續聽下半場的宣傳。接下來，大刀為我們介紹其他藏族高原上的茶種。其中有一種茶很特別，但我忘記了茶的名字。這種茶泡過後，喝的時候，先讓茶含在嘴裏一會兒，然後才吞下肚，之後讓你的舌頭在嘴裏上下料動，並且用舌頭及雙唇互相輕打，發出捺捺聲。這時候，舌頭及嘴巴便會感到一種甘甜味。奇怪的是，如果你不這樣用舌頭與唇互打，便嘗不到這種甘甜味。大家都覺得有點驚喜。這種茶葉也很貴，一小盒要一百多美元。我們在茶莊待了差不多 3 小時才離開。

第二個購物站是購買一種稱為「天珠」的藏族礦石。我從來沒聽說過天珠這種礦物石，所以對天珠完全沒有任何認識。我們進入這個天珠賣場。裏面的裝潢像個珠寶店。店員向我們講解何謂天珠。它是一種礦石，有一點像雲石，顏色一般是灰黑色，或者赤紅色，夾雜着中間有一個或多個白色的小圈圈。看起來好像是一隻隻小眼睛。礦石被打磨光滑造成一粒圓柱形，中間鼓起而兩端狹窄且截平的石粒。石粒在扁平的兩端各有一小孔，貫穿整顆石粒，讓這些珠石可以串連成一串，或是單獨一粒拿來作珠鏈吊飾。如果是單粒天珠，那麼他們使用一條黑色的線貫穿在石的兩端，作為吊飾。

根據他們所說，億萬年前，外太空有一些隕石墜落在西藏境內。當這些隕石撞擊地球後，隕石溶化並且和地球上西藏的一些礦物質融合在一起，形成了世上獨一無二的礦石叫天珠。據他們所說，天珠是一種硬度很高的礦石。裏面含有一種叫做鏡的化學元素。他們稱，這個鏡元素含有極高的磁場。佩戴在身上能夠令佩戴它的人健康，而且能辟邪。

(下期待續)

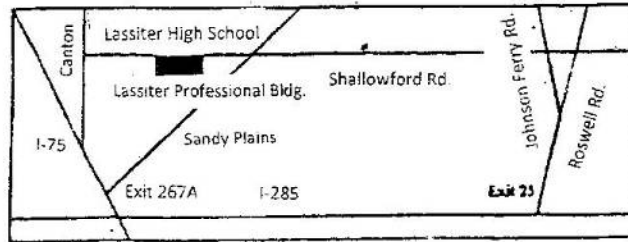


關穗章 全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

FAMILY & GENERAL DENTISTRY

★ 新設備 ★ 新儀器 ★ 家庭牙科醫生

電話：770-924-1232
 地址：Lassiter Professional Bldg.
 2525 Shallowford Rd., NE,
 Suite B
 Marietta, GA 30066



岑明發律師行

PATRICK SAM & ASSOCIATES

喬州註冊律師 喬州大學(UGA)法學博士 Emory 大學化學碩士, Kennesaw 州立大學化學, 生物學學士

明 「謀」 正 「取」

用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

專辦：各類移民事務，工作簽證，綠卡，勞工卡，商業事務，成立公司，買賣餐館，契約
 精通 國、粵、越語

4584 Chamblee Dunwoody Rd., Chamblee, GA 30341 WWW.SAMLAWYER.COM

電話：770-451-5077； 電傳：770-451-5877

大同印刷公司



- 菜單餐牌 • 信紙信封
- 海報傳單 • 貼紙表格
- 喜壽請帖 • 圖章名片
- 燙金包膠 • 期刊書冊

1. 專利易銷產品多項
批發經銷代理及
個人副業代銷。
2. 專業收購二手機械
及印刷設備。
3. 代客規劃機械及
印刷廠
40年經驗。

大同機電顧問

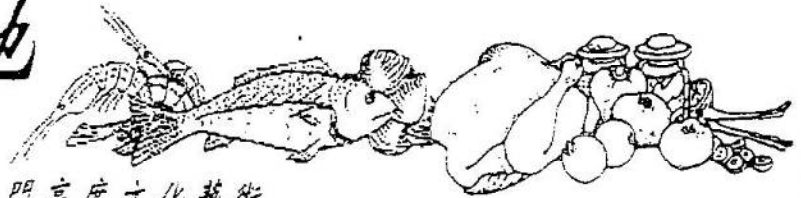
458-8588大同印刷祝您發

5420 NEW PEACHTREE RD., CHAMBLEE, GA. 30341 中國城對面
 電話 Tel: (770) 458-8588 傳真 Fax: (770) 458-0366

美食天地

食是人生最高享受

簡易烹飪食譜 烹調是一門高度文化藝術



荔枝蜜味大蝦

材料：

大虎蝦 4隻 麥芽糖 1湯匙 新鮮荔枝 4顆 蒜蓉 1/4茶匙

做法：

1. 虎蝦去頭去殼挑腸，用刀在蝦背開，以少許鹽和麻油醃片刻；荔枝起肉，用攪拌器打碎，加入麥芽糖拌勻。
2. 燒熱油鑊，虎蝦灑上乾麵粉後放入滾油中炸至七成熟，隔油備用。
3. 另燒熱油鑊，爆香少許蒜蓉，將蝦球置回鑊中，倒入荔枝麥芽糖，以大火快速炒至收汁，下少許鹽調味即可上碟。

廚房筆記：

荔枝攪碎時要注意不可將荔枝肉攪拌成蓉，最好還有顆粒，令吃時可嘗到荔枝肉，增加口感。如麥芽糖不易攪動，可用微波爐加熱熔成液體時才使用。

最超值的汽車保險以及貼心的個人化服務

在State Farm[®]，您不僅可以享有優惠價格，同時，我們的代理人更致力於幫您獲得最合適的保障以及應得的折扣優惠。無微不至的關照，只有我們做得到。請立即與我聯絡。

梁劉經穗 **404-266-8118 (B)**
Wendy Leung, Agent **404-266-8115 (F)**
wendy.leung.bwvd@statefarm.com

or
wendy@wendyleung.org
9A Lenox Pointe NE, Atlanta, GA 30324

做個好鄰居，日日好安心



State Farm 提供保單及服務詳情
請致電 State Farm 查詢或向代理人索取保單資料。詳情請洽 404-266-8115 或
State Farm 保險經紀。服務及查詢請致電 404-266-8115





聯邦中小企業管理局優先審核貸款銀行(SBA Preferred Lender)

- 聯邦中小型企業貸款 (SBA Loans)
- 農業部商業及工業貸款 (USDA B&I Loans)
- 商業貸款 (Commercial Loans)
- 住宅房屋貸款(Residential Mortgage Loans) NMLS# 874399

Main Office
Doraville, GA
770-455-4989

Duluth Branch
Duluth, GA
770-495-1774

Norcross Branch
Norcross, GA
678-689-0093

Johns Creek Branch
Johns Creek, GA
770-495-2423

Sugarloaf Branch
Suwanee, GA
678-735-5150

Suwanee Branch
Suwanee, GA
678-482-2996

CDARS Member

www.metrocitybank.com

SWIFT CODE: GMCBUS3A

喜萬年海鮮大酒樓

Happy Valley Seafood Restaurant

亞特蘭大最新、最大、最豪華、最高品味的粵菜海鮮酒樓

港式飲茶	★	正宗粵菜
歐陸式裝璜	★	帝王級享受

筵開 60 席 ● 預訂全年酒席

地址：5495 Jimmy Carter Blvd, Norcross, GA 30093

電話：678-218-0888