



廣東月刊

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

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

KWONG TUNG MONTHLY

贈閱

第二十八卷第九期(總第313期)
出版日期：二〇一七年九月二十日

www.gd-atlanta.net



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

通常人們想到園藝就會聯想到一塊大面積裡種滿了鮮花、水果和蔬菜，但是園藝也可以在一小塊地方、甚至幾個瓦盆裡完成；這在城市裡租住公寓或自購公寓的人們中非常流行。當看到在一個小小的空間裡能夠長出大量的植物，你會感到非常驚訝。有時候小空間園藝生長出的產品比大花園的更好。一些最常見的適合小空間的園藝形式有容器園藝、廂型園藝、平方英尺園藝和間植園藝。

容器園藝(Container Gardening)非常有趣，它讓你用你的創造力去擺弄各式各樣的容器，當然這不會限制你到后院去。你可以將植物種在錫罐、杯子、塑膠瓶、酒瓶和碗裏，當然還有陶瓷瓦盆。這些不同形狀的園藝適合擺放在所有不同的地方，如陽臺、起居室、門廊甚至走道上。容器園藝能給予你適量的香草、蔬菜和植物；它能让你的地方看上去獨特和像裝飾品。由於它們很容易移動，你照料它們也就不難了。例如，如果植物一天只需要幾個小時的陽光，然後需要呆在陰影下，你就可以把植物移到外面曬太陽然後再搬進來。當選擇容器時，一定要保證它有漏水孔，而且它要足夠結實、足夠大以至於能承受得起植物完全長大後的重量和體積。試試去使用無孔的容器如玻璃、塑膠製品、或者釉面盆，它們的保濕度較好。不要用黑色盆因為它有可能會過熱以至於損害植物的根。為了充分利用容器，把具有相同用法的香草和蔬菜種在同一個容器裡。

廂型園藝(Raised Bed Gardening)很適合種植小量的植物和蔬菜。它們通常離開地面6至8英吋高，使得較容易澆水、播種和收穫。用於承載泥土的框架可用木頭、石頭、混凝土磚或者舊橡膠輪胎來制作。廂型園藝應該放在陽光充足的地方。在傳統的花園裡，泥土由於人們在上面行走或使用機器像拖拉機和耕作機而被壓實；而在廂型園藝中，你完全可以控制泥土的條件，你可以在任何時候添加堆肥和有機物以改善泥土的質量，泥土壓實將不再是個問題因為你不需要走在上面。你可以在廂型花園中種上蔬菜、水果、香草等，因為在種植範圍內植物的多樣性會促進更多的有益菌和微生物。廂型花園比傳統花園乾燥得要快，所以檢查你的花園是否有足夠水分是非常重要的。如果你的膝蓋和腰背有問題，廂型花園是傳統花園很好的替代品。


平方英尺園藝(Square Foot Gardening)是廂型園藝的一種特別形式。在這一系統中，泥床被分割成數個一平方英尺的格子；每種不同種類的植物或蔬菜擁有自己的一個格子。如果你種蔬菜像番茄(tomatoes)或者卷心菜(cabbages)，每格只種一棵；如果你種其他一些像唐萵苣(chard)或者生菜(lettuce)，每格可以種上四棵；而甜菜(beets)或者菠菜(spinach)，每格可以種上九棵；最後，你可以種十六棵胡蘿卜(carrots)和蘿蔔(radishes)在同一個格子裡。但如果種爬藤植物，你要放插桿或塑膠管(PVC pipes)，并在花園的北面放上鐵絲網或者鳥

網讓爬藤植物生長。在平方英尺花園再次種植或播種之前，建議放進有機堆肥與泥土混合以重新提供營養給植物。

間種園藝(Inter-Planting Gardening)是為了共同的利益將兩種以上的農作物種在同一塊地裡的一種方法。對於那些想在同時間里種很多不同種類的東西卻因地方太小的人們這無疑是一個非常好的方法。例如，在很多地方玉米和黃豆種在一起以增加它們的產量。間種能減少侵蝕和增加出品。一個很好的建議是把小的、長得快的農作物與大的、長得慢的農作物種在一起，這樣就能有效地利用空間使得兩種植物在成熟收穫時有足夠的空間。其他一些不錯的組合是菠菜與番茄、蘿卜與胡蘿卜；當一種收成時，另一種才開始發芽，這樣就有大量空間供它生長了。

園藝在小空間里是可行的、有趣的和有益的，試試吧！想多一些創意。（本期完）

只停一站，財路全開



張麗
(文太太)
财经分析專家、商管碩士

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

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

誠征
經紀人



金洋玻璃行

Complete Glass S&S Inc



商業店面
玻璃臺面
浴室套間
安全玻璃

住宅門窗
大小鏡牆
避彈有機
雙層節能

歡迎來電諮詢及估價

電話：404.512.1668
傳真：678-278-8032

我們被帶領進入一間小型電影院觀看一部紀錄短片。電影的右下角出現了 CC TV 的標誌，暗示着這是北京國家中央廣播電台的電視節目。一般人或許會誤以為這是一部寫實的紀錄片，但是看在我的眼內，它只是一部假的紀錄片，即是說拍攝時使用紀錄片的拍攝手法，但是內容卻缺乏客觀，而且帶有濃厚的商業宣傳氣質。短片首先介紹天珠如何價值連城，例如，在西藏，人們可以拿一顆天珠到銀行去當抵押來借巨款，一個上等的天珠可以賣到成千萬人民幣，比鑽石及黃金都更保值，等等。短片內又介紹天珠如何可以辟邪，例如某一次一架航空飛機在高山墜毀。全機只有一人生還，原來這生還的人身上佩帶着一顆天珠。另外香港武打明星李連杰也佩戴着一個由天珠造成的手環，等等。

這一部短片，內容完全是為了吹捧天珠的價值。一般缺乏獨立思考的人觀看了這部電影短片，可能都會完全信以為真。但是，稍為對科學有點認識的人都知道如何採取保留態度。無論書籍或者新聞報道，我們都不能夠完全毫無保留地相信。我們必須要自己憑着獨立思考去推理，去追問並分析該報道中的各種可能性。常言道，盡信書不如無書。

我們知道，當隕石從外太空飛入地球時，它們受到地球的地心引力牽引，以高速進入大氣層。由於與大氣層的磨擦，產生高度熱力而燃燒。體積較小的隕石，在穿過大氣層之後，已經完全燃燒。只有體積較大無法完全燃燒的隕石才會墜落地上。一旦墜落地上，隕石便不會再溶化然後和地球上的礦物質融合在一起。所以這個天珠賣場的論點有欠科學根據。

鐿是一種化學元素，符號為 Yb，原子序為 70。屬於稀土元素。今天鐿被用在不鏽鋼和激光活性媒質中作為參集制以及用作 γ 射線的源。鐿可以在中國，美國，巴西及印度開採。但因為它是稀土元素，所以含量非常低。由於分離過程相當困難，它並沒有太多的商業用途。至於說它能夠辟邪，那更加沒有什麼科學根據了。

在這間天珠店內，售貨員都很有耐心及禮貌。他們不厭其煩的為你解釋並為你介紹。但價值卻參差不齊。有些很便宜，有一些則索價二三千美元一顆，甚至萬元，比鑽石還要貴。不過店內的人員並沒有施加任何壓力要我們購買。

當天晚上我們會到成都。翌日，便繼續我們的購買團行程。這一天，我們的第一個購物站是乳膠床褥店。店內也分開很多間中型的房間。每一團旅客都被安置在一個不同的房間內。首先，售貨員出來講解他們的乳膠床褥如何地好。如何地對身體有好處，例如他們的乳膠床褥內混合了負離子，而負離子又對身體非常有健康等等。他們做了一大堆的示範，用很多幻燈片加上一些似模似樣的數據來推銷他們的產品。很多人都被打動。一個含有負離子的乳膠枕頭售價 150 美元。而一張含有負離子的乳膠雙人床床褥售價 2500 美元一張。

(文接上頁)

在這一個購物站內，我感受到無形的壓力，因為售貨員與旅行團的導遊都在旁緊緊待後。當我上洗手間完畢的時候，其他售貨員會很禮貌地跟你說，先生請回到你們旅行團的房間吧。我們必須坐在房間來等待直至有人願意買昂貴的床褥，司機才開車讓我們離開。他們並沒有硬性的逼我們去買，但是他們的言行舉止卻有意地施予無形的壓力，例如他們會說，你們應該好好對待自己，不要那麼省錢。言下之意是，我們太寒酸了。

這天的第二個購物站是絲綢被褥。進入店裏我們也給安排在一個大房間內，裏面有很多類型的蠶絲被褥。售貨員開始講解及推銷他們的產品。這一次，導遊積極參與介紹及推銷，並且語氣有點強硬。他說，如果你們喜歡便多買一點。即使不喜歡也要買一些。同時又再重複第一天他所說過的話，即是說，我們的旅行團，費用很便宜是因為已經有商家在津貼及贊助。所以如果我們不購物的話，便等於是佔人家便宜。語言像一根根刺，插在我的耳膜上，令人很不舒服。其實如果貨物的品質及設計都漂亮而價錢公道的話，不需要威逼利誘，顧客都會爭著購買。相反，不具備品質或者價錢不公道的貨物，無論怎樣威逼利誘，顧客都不會心甘情願地去買。

捱過了兩個購物站之後，我們才有機會去觀光。這天我們要去參觀樂山大佛。樂山大佛離開成都相當遠。我們坐了很久的車才抵達。到步後，我們一行人來到河邊，被安排坐快艇去觀看，我滿心歡喜地坐進 10 人座位的快艇，披上骯髒不堪的橙色救生衣。快艇以高速在暗綠色的河面上滑行，濺起的浪花在艇後飛快地兩排分開。一會兒，我們看見大佛在河的對面出現。大家心情很興奮。71 米高的大佛在暗紅色的山石上鑿出來。他版着身子正襟危坐。兩眼半垂，望着在他腳下細小有如螻蟻般的眾生，人人都拿着照相機昂着頭來向他仰望拍照。佛像的旁邊有樓梯一級級讓遊人爬上山上歡看佛像。遠遠望去，遊客都細小得像一群螞蟻，而佛像卻像一個巨人一樣安詳地冷眼看眾生。巨大的佛像身上有些地方長了青苔，有點微綠色。我們的快艇停在河中央，正對着佛像。大家連忙着急用相機拍照。此刻的我們，拍照成了唯一的人生目標。大家似乎都不願意花時間去細心觀看佛像的微細雕工或造型。事實上，我們的確沒有多少時間可以仔細地欣賞。只 5 分鐘光景，快艇便掉頭往碼頭方向行駛。這一趟樂山大佛之旅遊，前後只看了 5 分鐘。是我歷年來旅行的經驗中，停留最短暫的觀光點。雖然心裏面有點沮喪，但細心一想，能夠驚鴻一瞥總比完全沒機會見過的好。想要仔細地遊覽樂山大佛，唯有日後自己再次探訪四川了。

接下來的景點是峨嵋山。終於可以到這一個我在武俠小說中時常讀到的名山拜訪了。心裏非常雀躍。樂山大佛離開峨嵋山很近。我們不久便抵達山下。我們可以在每個購物站花上 3 小時，相當於被迫去購買一些自己根本不需要的東西，但是在名勝古蹟的觀光點，我們一般只能享有大概半個小時左右的觀光時間。於是，我們只能夠在峨眉山腳下兩個寺廟內走馬看花般的瀏覽。想細心觀察都不可能。對我們團隊成員來說，他們似乎覺得無所謂，

(文轉下頁)

(文接上頁)

因為大家的目的只是拍照，至於觀光點的歷史掌故，卻興趣缺缺。一會兒便天黑，連拍照都不可能。於是大家打道回府。

第四天一清早，旅遊巴士便把我們帶往購物站。今天是到玉石店購買翡翠。這間玉石店並非開設在大街上，而是座落在不顯眼的辦公樓大廈內。普通遊客根本不可能找上門。走進玉石店，售貨員殷勤地向我們推銷及講解玉器與翡翠。牆壁上的玻璃櫥櫃陳列着一些翡翠極品，其中最昂貴及罕有的翡翠品種叫做玻璃種翡翠。這種翡翠晶瑩透徹得有如玻璃。可以從這邊看到翡翠背後的東西。它的顏色微微青綠，其中有些有紋路。我從來沒有見過這種翡翠，所以大開眼界。這種翡翠的價值非常昂貴，據說可以與鑽石的貴匹比。

服務員同樣地把我們帶進一個大房間，我們繞着一張大桌子圍座。女服務員首先把一些比較便宜的翡翠玉石給我們看。大約 15 分鐘左右，另一個年輕女服務員敲門進來，神色慌慌張張，對正在為我們介紹的第一個女服務員說，劉老板要來巡視工作，你要準備。然後她便離開。一會兒，一名穿着西裝的中年男子便走進我們的房間。他眉開眼笑地向我們打招呼，並且自我介紹，說他是這裏的劉老闆。他說平日裏，他是沒有時間來這裏巡視的。剛好今天有事到辦公室。聽到有我們這一班歸國華僑，所以他立即來向我們問候。話匣子打開之後，話題便滔滔不絕。劉老闆顯得非常興奮。然後說，既然有緣和我們想見，他覺得應該送給我們每人一份小禮物。於是叫手下到貨倉裏給我們每人拿一件小禮物。一會兒，手下把東西拿到了。劉老板看了一眼，皺一下眉頭，對手下說：這種貨色怎麼可以送給客人？快點替我拿好一點的。除了我之外，團友們聽到這番對話開心得不得了。而我卻覺得他們像是在演戲。後來，手下把另一種禮物拿到。劉老板看了一眼。面上露出滿意的表情。他說：這才像樣。快點替我分發給在座的每一位客人。我們每一位都得到一塊小玉環。當然不是什麼值錢的東西，但是有總比沒有好。

接下來，劉老闆便對我們說，他即將要到美國及加拿大開玉石展覽會，希望到時候，我們可以到展覽場所為他捧場。團友們興高采烈地與劉老闆對話。其中一位團友要求和劉老闆合照留念。劉老闆說，我這個人對拍照是非常認真的。每次拍照之前，我一定要沐浴淨身。今天，因為我還沒有沐浴淨身，所以我不能夠和你們拍合照了。我看得出其實他是在找藉口來推搪。在我聽來，這理由相當牽強且欠缺信服力。我只有默不出聲。

接下來各位團友都興高采烈地購買翡翠玉石。商店及旅行團領隊也不需要向我們施加任何壓力，而大家買得相當高興。由此可見，這位劉老闆很有手段。

幾天之後，當我們參加另一個江南七日遊（這是早幾個月前已安排好的，因此不能取消）

(文轉下頁)

(文接上頁)

導遊也帶領我們到另一間玉石翡翠店。人物地點不同，但是出來招呼我們的老闆所說的話幾乎一模一樣。這位老闆也是突然間到訪也同樣的送給我們每人一個小玉環。所說的話以及所做的事幾乎好像已有先寫好的劇本，只是演出的人物角色調換了而已。所以我深信，中國購物團中，賣玉器的商人很喜歡這種遊戲。他們演技純熟，每天在不同的城市，上演同一個劇本，而歸國華僑們還毫不知情，信以為真。

我相信，這種購物旅行團還會繼續發展下去。因為每個人旅行的方式都不一樣。有的人喜歡購物，不在乎觀光。只要能夠到此一遊，拍些照片便已經心滿意足。而有的人像我，卻非常在乎旅遊時的所見所聞，非常在乎看歷史古蹟文物，並且希望能夠體驗到有深度的旅行經驗，而不是膚淺的浮光掠影。那麼這種購物旅行團並不適合我。世間上，人各有所愛。只要你喜歡，購物團旅行又有什麼可以去責難呢？另一方面，因为付出的旅行费真的非常便宜，令许多原本阮囊羞涩的人也可以负担得起，有旅行的机会，并且能够目睹到锦绣祖国的风光。所以，購物團旅行并非一无是处。只不过，对于工作繁忙的人，这样的旅行未免有点本末颠倒，把宝贵的时间浪费在购物上，而不是用在观光上，确实可惜。

欢迎读者回应，请致函岑明发律师 (Patrick Sam) 地址：4584 Chamblee Dunwoody Rd, Atlanta, GA 30338 电话：770-451-5077. 网址：ptksam@yahoo.com

第一市場

FIRST ORIENTAL MARKET

南北雜貨 應有盡有 零售批發 無任歡迎	南北雜貨·新鮮蔬菜·海鮮肉類 冷凍食品·金豬烤鴨·叉燒滷味 參茸補品·各國影帶·應有盡有 種類繁多·零售批發·一律歡迎
------------------------------	--

404-377-2185
404-377-6950

2774 E. PONCE DE LEON AVE.
DECATUR, GA. 30030

閒談廚藝競賽

(李坤華)

廣東同鄉會每年在秋季都舉辦一次聚餐及廚藝競賽，使海外遊子也能享受溫馨和歡樂！

廚藝競賽，一方面可以與親朋戚友分享美食；一方面又可以切磋廚藝，真是一舉兩得。

飲食是民生的基礎，一日三餐直接關係人類的身心健康，間接影響個人的精神情緒。「食」在諸多人生要素中，實已占據特殊而重要的地位。隨著時代的進步，人類口體之需要也日漸提高，不但希望每道菜色香味俱佳，更要求符合經濟，衛生營養之條件。因此，烹飪一事已形成一種專門學術，值得多加研究與創作，正是烹飪之道形形色式，一切有待精益求精。

我有幾點感想，提出與朋友們研討：中國烹調一向以色香味俱全為其本要求。

色不僅是顏色的調配，也是碗碟容器的選擇合宜，以及菜餚在容器中的佈局之美觀。一般顏色悅目，味道可口的菜，如放在精緻相宜的容器中，錦上添花，相得益彰。若放在簡陋粗糙的容器中，美中不足，一定影響在廚藝競賽中的分數，減低得勝的機會。

香不只是蔬菜瓜果之香，雞鴨魚肉之味，也包括各種調味品之特殊風味。香可以說是各種香味配搭到好處，共同構成的嗅覺享受。

味不單是咸甜酸苦辣，也包括食物之軟度，硬度和溫度等因素，相輔相成之美味。

中國烹飪素以刀工及火候見長，刀工之精拙優劣，不但直接關係菜之色與味，也將影響菜之觀瞻及火工之控制，火候是中國烹飪中最難處理，卻也是相當重要的一項，通常是須憑烹調者之經驗去體會和加以熟練之運用。多學，多作，多練習自然水到渠成。

過往，有些參賽者作了一式兩份菜餚。一份參加廚藝競賽，一份供在場鄉親朋友們分享，他們的想法相當週到又有心，值得大家仿效。

今年廚藝競賽，歡迎大家踴躍參加，並希望各位有更優良出色的成績。

百尺竿頭，更進一步！

中醫食療： 西洋菜地瓜防老湯 滋養潤肺 滑腸順氣

蕃薯又名地瓜，含豐富的黏液蛋白質，對人體的心腦血管壁有增強彈性、阻止動脈硬化和減低皮下脂肪積聚的功效。近代研究還發現蕃薯可預防肥胖症和心血管疾病，常服食蕃薯，可增加運動受傷後的關節腔和漿膜腔的滑潤，避免關節過度磨損引致關節腔炎，甚而患上骨質增生症。

由此而得知，蕃薯是對老年人有保健功效的蔬果之一。自古以來，在冬季裏，民間喜好煨蕃薯來防禦寒冷，得以溫飽。很多武俠小說也都提到萬里跋涉之時，帶上蕃薯作為乾糧以解決腹飢的情節。蕃薯是完全不含脂肪的食品，熱量相等於半碗白飯，因此蕃薯有充飢的作用。最重要的是，蕃薯含豐富的抗氧化劑、維他命B和胡蘿蔔素，在防止體內膽固醇氧化之外，還能防止皮膚產生皺紋，延緩細胞老化。

西洋菜有涼血清熱之功效，藥用西洋菜能清肺健胃，療治寒熱性咳嗽。湯中加入南北杏同煲有滑腸順氣除痰的功用。不僅能夠百搭，又能滋養潤肺，此湯方是老少皆宜。抗氧化以及壓抑和清除自由基的增長，以達到防癌治病的廉價食譜，正應了「藥補不如食補」這句老話。有病治病，無病抗衰老和增加免疫力。

材料：西洋菜半磅用鹽水浸泡，蕃薯兩條去皮切塊，南北杏各一湯匙，清煲兩個半小時加上調味。

註：以上食療僅供參考，如有疑問應先諮詢註冊中醫

知多D: 吃小籠包3個正宗步驟

米芝蓮首度發布《2017年上海米芝蓮指南》，25家餐廳入選評審員推介榜（Bib Gourmand），當中包括城隍廟南翔饅頭店。該店的小籠包享負盛名，港人亦愛吃小籠包，不過大家知不知道小籠包正宗食法？同以小籠包聞名的鼎泰豐三級前廚李岳峰曾分享吃小籠包3個正宗步驟。

步驟一：薑絲小碟上，先放醬油後放醋，因為醋能打散醬油，令其更均勻，所以次序不能錯，醬油與醋的比例是1:3。

步驟二：將小籠包放在湯匙上，在頂端先咬一小口，用嘴輕吸少許湯汁，可任由湯汁流在湯匙上。

步驟三：夾少許已調合醬油與醋的薑絲，置於小籠包上，然後慢慢享受美食。



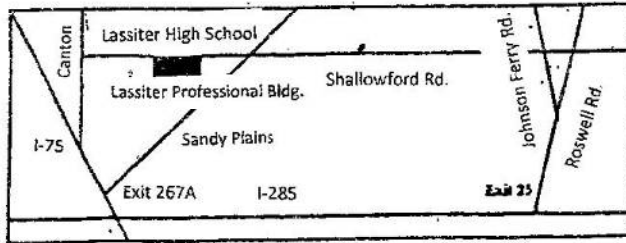
關 穗 章

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大同印刷說做學

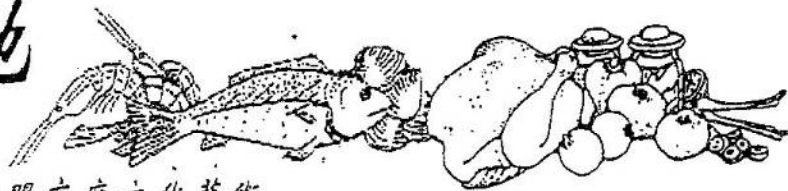
5420 NEW PEACHTREE RD., CHAMBLEE, GA. 30341 中國城對面

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

粉蒸牛肉

材料：

牛里脊肉 100-150g	薑絲 10g	生抽 1/2湯匙	料酒 1湯匙
生粉 1茶匙	味精 少許	花椒 幾粒	香油 1湯匙
乾辣椒 2-3個(剪成小塊)	香菜 20g	蒸肉米粉 2-3湯匙	

做法：

- 1.將牛肉依橫紋切成片，加入薑絲、生抽、料酒、生粉、味精、乾辣椒和花椒拌勻，醃15-20分鐘。
- 2.醃好後，加入米粉和香油拌勻，均勻鋪好在鋪有紗布的蒸籠中。
- 3.蓋上蒸籠蓋，放在蒸鍋裏大火蒸約15分鐘。
- 4.出鍋時，撒上切好的香菜碎即可。

廚房筆記：

牛肉不宜大量蒸，容易蒸老，所以適合一小籠一小籠的蒸。
這裏用的蒸肉米粉是已經加過鹽的，如果用純米粉的話，味道要自己再加重一點。
因為牛肉較瘦，所以裹上蒸肉粉的時候需要外加的香油。

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。

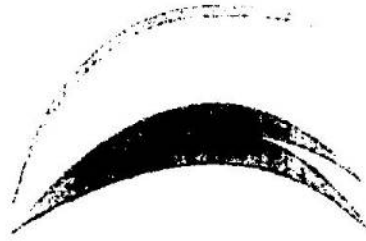
梁劉經穗
Wendy Leung, Agent

404-266-8118 (B)
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 提供各種汽車保險服務
請致電 State Farm 各地的代理人查詢有關保費優惠詳情。或親臨我們的辦事處
State Farm 保險保單，表格及所有通知均以英文書寫





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.

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