



# 廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

第二十九卷第十期(總三四〇)

[www.gd-atlanta.net](http://www.gd-atlanta.net)

出版日期：二〇一八年十月二十日

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

贈閱

## 亞特蘭大廣東同鄉會中秋賞月和烹調比賽完滿結束

亞特蘭大廣東同鄉會烹調比賽於九月十六日下午三時在風景如畫的 East Jones Bridge Park 公園舉行。由於當日天氣落微雨，但到場參加了聚會的同鄉及家屬朋友約七十多位，氣份尚算不錯。

很多新朋友第一次參加，格外興奮，相互認識，交談甚歡，並加入了廣東同鄉會，成為新會員，本會非常歡迎。大家高興而來，盡興而歸，度過一個快樂的下午。

大家帶來了豐盛的應節食物，有私房菜和各式飲料等等。參賽的佳餚擺放在中央用紅布裝飾的長枱上，份外奪目。駐亞特蘭大台北經濟文化辦事處劉經巖處長和夫人，僑教中心傅瑾玲主任都前來參加活動。本會特邀僑界知名人士擔任比賽評判，他們是駐亞特蘭大台北經濟文化辦事處劉經巖處長，洪中明副處長，吳樾先生，余振鴻先生，岑明發律師，鮑哲鵬理事，飲食界名人 Goodwin Law 和美食專家李坤華女士。評委們仔細品嚐。最後經過統計分數，由沙國華會長即時公佈比賽結果：冠軍是李麗娟女士的“梅菜香芋扣肉”；雙亞軍是王雅美女士的“菠蘿排骨”和李思燕女士的“秘制咖哩雞”；季軍是黃美媚女士的“蟹味魚子粉絲”。在此鳴謝李麗娟女士帶來的小禮物送給每位參賽者以作鼓勵。

接著，聯誼聚餐正式開始，大家都有機會品嚐了參賽的佳餚及由喜萬年海鮮酒家和 Farmer's Basket 贊助的美味食物，葉友莊先生夫人的花生豆腐花及劉經巖處長贈送一箱台灣月餅。現場卡拉 OK 音響由 Goodwin Law 提供，音質超好。廣東同鄉會特此表示衷心感謝，令鄉親父老們倍感溫馨。

秋天和冬天是一年中種植新植物的最好時間。雖然天氣冷，但植物的根繼續在長；植物的基礎能打實、以及能更好地抵抗夏天的高溫和乾燥天氣。

你不能抱怨秋天太熱以至于不能種植或移植樹或灌木，其實這才是最合適的時間，要保證種下後澆足水；你還可以種下春天開花的球狀物，用有顏色的高球球座或其他標識物作為記號以便記住球狀物放在哪裡和開的花是什麼顏色。

巴豆(croton)是可以在秋天種下的熱帶植物，它會給你帶來一整年的秋色。這種葉子像皮革似的常青灌木叢有很多大小不同的形狀；它們有紅色、橙色、黃色、紫色、銅色，或任何這些顏色的組合。如果你住在南部（10、11區域），你可以把巴豆全年種在外面；其他地區則把它種在盆裏，春天至秋天放在室外，冬天移至室內。當放在室內時，它需要充足的陽光、潮濕、排水良好的泥土，還要每天噴霧；在溫暖的天氣下每兩星期用室內液體肥料施肥一次。

秋天是將你喜愛的多年生植物分隔以增加棵數的好時機。用一把鐵鏟或泥鏟把花叢從土裏提起，將它分成數份小叢，重新種回到原來同一深度的洞裏。一些多年生植物可以現在分隔的有紫苑(aster)、鳶尾蘭(bearded iris)、金光菊(black-eyed Susan)、紅花半邊蓮(Cardinal flower)、百合科屬(day lily)、蜀葵(hollyhock)、玉簪屬(hosta)、菊花(mums)、紫金光菊(purple coneflower)、夾竹桃(summer phlox)和洋蓍草(yarrow)。

秋天是清理花園的好時候。把花園裏所有的死莖、死葉和謝了的花清理出來扔進堆肥桶里；這能除掉過冬的昆蟲和真菌，減少下一年的蟲害問題；也能把堆肥轉化為有機肥。

不要花錢買明年的種子，你現在就可以將你喜歡的花和蔬菜的種子採集下來（在它們掉地之前）；把種子存放在涼爽、乾燥的地方，玻璃罐最為理想。但請記住你保存的種子並不總是長得像它們的父母那樣。

十一月是給你的藍草坪或牛毛草坪(fescue lawn)施肥的最好月份，否則就太遲了。直到春天來臨前都不要給暖季節的草坪如百慕達草坪或結縷草(zoysia)坪施肥。

（本期完）

## 旅遊: 美國洛杉磯有哪些好玩的 旅遊景點推薦

在洛杉磯，總有一些新奇的事物等待著您去體驗，您可以同那些曾經把名字留在傳奇的“星光大道”上的明星會面，甚至可到他們家里拜訪，或者欣賞坐落在李山山脈上的格利斐斯公園中的“好萊塢標志”，牠是全球最負盛名的地標，或者參觀電影王國“好萊塢環球影城”，或者在歡樂海洋迪士尼樂園的感受激情……娛樂活動的豐富多彩，再加上四季宜人的氣候，以及綿延不絕的海灘，使這裡成為頗具魅力的地方。

### 洛杉磯有好玩的旅遊景點推薦排行：

#### 1、好萊塢環球影城(Universal Studios Hollywood)

環球影城，又稱“好萊塢環球影城”，被譽為“洛杉磯的娛樂之都”，是唯一一個集電影、電視拍攝片場為一體的主題公園，為觀眾展現了一個真實的電影制片廠。遊客們除了可以體驗驚心動魄的主題公園娛樂設施，精彩秀場以及真實的電影拍攝現場外，環球城市大道更是匯集了眾多洛杉磯精品商店、餐廳和影院，這裡可謂是好萊塢的縮影。在這裡您可以享受到特色體驗，如，“怪物史瑞克 4D 動感電影”“變形金剛 3D 過山車”“金剛 360 度 3D 歷險”“辛普森虛擬過山車”“木乃伊復仇過山車”……

溫馨提示：1、可在網上提前購買特價票，憑護照在環球影城服務中心兌換。2、如果在影城內看了電影，憑電影院的章，停車只需 5 美金。所以，請保留好你的電影票票根。3、園區開放時間、票價及所有景點均不是固定的。營業時間視季節而定，節假日期間時間延長，所以要提前做好相應的準備。

#### 2、好萊塢(Hollywood)

好萊塢位于洛杉磯西北部，是一個地名的概念，因發達的影視娛樂業而聞名。或許您第一次了解到牠是從美國大片里，這不同于上面說的好萊塢環球影城，牠是美國電影的搖籃，已成為了美國電影的代名詞。由于牠西朝大海，鄰近沙漠，雨水較少，景色宜人，是非常理想的電影拍攝地，因此吸引了哥倫比亞、派拉蒙、環球等公司在此大拍電影。

溫馨提示：好萊塢的住宿相對比較貴，基本游玩一天可以返回，不建議在此留宿。

#### 3、星光大道(Hollywood Walk of Fame)

星光大道位于好萊塢，是一條沿著美國好萊塢大道與藤街伸展的人行道，如果你要想找到自己偶像的手印，一定要提前做好功課。漫步星光大道，街道兩邊還有當地人扮演的電影中的人物形象，可以與他們進行合影。而說到星光大道當然還要提一下中國劇院，星光

大道就位于中國劇院的門前，而吳宇森的手印與腳印，以及他的簽名可在此附近找到。參觀完大道的游客也可以進中國劇院免費參觀一下。

溫馨提示：在星光大道上有著扮演電影中任務的演員，拍他們免費，與他們合影需要支付小費，約 2 美圓。

#### 4、丹麥村(Solvang)

說起洛杉磯的旅游景點，不得不提起丹麥村，因為這裡基本終年天氣晴朗，因此吸引了不少游客自駕前來。丹麥村原名索爾萬(Solvang)是一個距洛杉磯僅 200 多公里的小鎮。由于小鎮具有典型的北歐丹麥風光，且純樸、干淨、袖珍，因此更多人更愛稱牠為丹麥村。

溫馨提示：1、如果您想乘坐馬車游覽丹麥村話，車上的講解員只講英語。除了游覽丹麥村的旅游區，還會帶你游覽居住區。馬車的價格是每人 20 美圓，跟馬合影是 1 美圓，馬車服務每天 18:00 結束。2、如果你想省錢，也可以在小鎮週邊的大超市購買東西之後在鎮中心的草坪上野餐，這也是不錯的選擇。

#### 5、中國劇院(Chinese Theatre)

中國劇院的設計極具中國特色，是由兩根珊瑚紅色的巨柱挑起銅頂，門口還守候著兩只巨型石獅。而門前的地上則是印有明星手印的星光大道。這裡是來好萊塢游客必到之地，劇院門口往往擠滿了游客，我們大多的中國游客來此是為了看一眼名聲在外的中國劇院。走進劇院，內部的設計也令人眼花繚亂，帶著濃重的中國氣息。在大廳中，有一面精心制作的牆壁，上面的壁畫講述了東方人的生活。大廳中還有極具中國特色的深紅色和金色支柱，以及巨大的中式枝形吊燈。在大廳的西端有一個玻璃櫥，里面擺放著 3 具身著中國戲服的蠟像，栩栩如生。

## 只停一站，財路全開



**張麗**  
張麗 (文太太)  
财经分析专家、商管硕士

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)
- \* 退休儲蓄一贈送 15%獎金。  
年回報率 6%以上 \* 商業貸款
- \* 商業貸款

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

**誠征  
經紀人**

健康長壽是一個永恆不變的話題。為了追求健康長壽，當下的人們呈現出了兩種極端的養生狀態。有的人年紀輕輕就開始了養生，保溫杯里泡著枸杞水，吃什麼都講究一個純天然，甚至達到了一種病態養生。而有的人則信奉道家的“無為而治”，養生和長壽都順其自然，年紀大了仍像年輕時那樣飲食。

顯然，這兩種極端的方式對身體都不利。方式不對改正即可，但是這裡還涉及到另外一個問題，就是幾時開始養生比較合適。其實大家不知道的是，40歲是人體健康的一個分水嶺，此時正是養生的黃金期。那麼40歲後該如何養生呢？本文暫且討論一些不利于健康長壽的行為，以供想養生的人們參考。

### 晨起有這4大短命習慣快停止

#### 習慣一：立即小便

早起第一件事就是跑廁所小便，這是很多人的常態。其實這種行為不利于身體健康。經過一個晚上的休息，人體的代謝水平有所下降，心跳變慢、血壓降低，身體各部分機能運轉緩慢，此時若是迅速將膀胱排空，則很容易誘發低血壓，進而導致大腦短暫性供血不足，可能會出現排尿性暈厥。

#### 習慣二：用力排便

早起排便也是很多人的習慣之一，更有甚者還會因排便不暢而用力排便。用力排便有哪些危害？如果排便太過用力，腹壓會增大，血壓也會隨之升高。若是本身患有腦內小動脈硬化的人群，這種情況下就容易發生腦內小動脈的破裂出血。

#### 習慣三：快速起床

貪睡對身體健康極為不利，因此不少人聽到鬧鐘後紛紛快速起床，以為這樣做就能有利身體健康。其實不然。晚上休息的時候，人體的血壓會降低，晨起時血壓會快速升高。所以，起床過快過猛，都可能造成血壓短時間快速上升，進而誘發腦血管床過快過猛，都可能造成血壓短時間快速上升，進而誘發腦血管破裂等嚴重疾病，高血壓患者還可能會出現腦供血不足、暈厥等情況。

#### 習慣四：過早晨練

早起晨練已經成為大多數人生活的常態，更有甚者天還沒亮，就外出鍛煉，即使天氣再寒冷也不會缺席。其實太早進行鍛煉對身體健康很不利。經過一晚上的休息，此時若是不注意保暖，外出鍛煉，身體易受寒冷的刺激，會使血壓上升得更快，從而增加發生腦血管疾病的風險係數。

## 幸福退休生活的三個條件

在美國，一個安定而充實的退休生活有如下兩個必要條件。

### 條件 1：有基本保障

基本保障是指，退休以後的生活花銷，包括旅遊娛樂愛好等開支，有經濟來源（如社保退休基金個人儲蓄等）保障，看病吃藥有醫療保險。至於退休需要多少錢，見仁見智，就不在本文研討了。

### 條件 2：有事情做

退休之後將有大把時間，無所事事會十分無聊。所以一些人的退休計畫，都羅列出不少活動，例如旅遊、運動、舞蹈、歌詠、書法、繪畫、寫作、攝影、園藝、烹調，等等。這些都是不錯的選項，當然還有其他更具創意的活動。如果可能，在退休之前就開始花點時間與金錢，培養自己的興趣愛好，以便將來無縫接軌。

上述兩個條件，能夠使退休生活安定充實，卻不一定使退休者保持較高的幸福感。顯然，為了保持較高的幸福感，退休生活需滿足下面第三個條件。

### 條件 3：有價值感

退休後的活動，最好有一種價值感，使退休者覺得自己對社會還有用處，而不只是簡單地做自己的事、花自己的錢。為此，退休生活中最好能夠保持與外界的聯繫與互動，而參加公益活動是一個不錯的考量。這裡，對社會的回饋與付出將會給退休者帶來價值感或者成就感，進而提升其幸福感。

您以為如何呢？



# 圓愛康樂中心 -

## 專為華人長者設計的日間樂園。

圓愛康樂中心是由政府提供資金為長者開設的日間活動中心。

中心以華人文化傳統為基礎，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：特有 Medicaid, SSI。

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

諮詢電話：770-454-7979

# 第一市場

## FIRST ORIENTAL MARKET

南北雜貨  
應有盡有  
零售批發  
無任歡迎

404-377-2185  
404-377-6950

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

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

## 生活常識: 牛奶早晨喝還是晚上喝 4 類人不宜喝

牛奶是大家公認的補鈣佳品，但是俗話說“人紅是非多”，牛奶也不例外。關於牛奶的謠言非常多，有些人說，早上千萬不能喝牛奶、牛奶別和豆漿一起喝。

還有人說，貧血的人千萬別喝牛奶。總之，牛奶的禁忌越傳越多，到底哪些是對的、哪些是錯的呢？

### 一、牛奶的誤區：

#### 1、牛奶真的不能早上喝？

有些人認為，早上喝牛奶，會出現腹瀉的現象，同時牛奶中的蛋白質會被浪費掉。真的是這樣嗎？其實這種說法純粹是謠言。

我們先來說說喝牛奶腹瀉的問題，有些人確實存在這種問題，但是大多發生在乳糖不耐受的人群身上，不管是早上喝，還是晚上喝，只要是空腹都有可能出現腹瀉現象。

這類人群不能很好的消化乳糖，所以才會造成乳糖不耐受。為了避免這種情況的發生，可以選擇喝點無乳糖的牛奶、舒化奶或是酸奶。

再來說說早上喝牛奶浪費營養的話題，早上起來身體確實需要能量供給，但是牛奶中不僅含有豐富的蛋白質，還含有碳水化合物和脂肪，這兩種物質優先為人體提供能量。所以完全不用擔心蛋白質會浪費掉，早上喝牛奶是健康早餐的一部分。

#### 2、牛奶和豆漿不能一起喝？

其實不然，牛奶和豆漿不僅可以一起喝，還具有一定的促進作用。因為豆漿中的鉀、鎂、維生素 K 等，會幫助牛奶中的鈣、維生素 D 等營養素的吸收。所以牛奶和豆漿，完全可以搭配喝。

(文轉下頁)



(文接上頁)

### 3、貧血的人不能喝牛奶？

牛奶中的鈣確實有可能會影響鐵元素的吸收，但是牛奶卻不會引起貧血。平時服用鐵劑時可以和牛奶分開服用，間隔兩三個小時就沒有任何問題了。

## 二、到底哪類人群不能喝牛奶？

### 1、腹瀉的人別喝牛奶：

如果一個人因為吃壞東西或某些原因引起腸道感染、拉肚子等情況時，就不要再喝牛奶了。因為牛奶中的乳糖會促進腸道蠕動，同時也會使腹瀉病情惡化。

### 2、長痤瘡的人別喝牛奶：

國內外研究發現，牛奶中的一些特殊成分會刺激皮膚，使痤瘡現象加劇。比如乳清蛋白、類胰島素生長因子等，建議皮膚有所改善後再飲用。

### 3、對牛奶急性過敏的人群：

牛奶是一種非常容易引起過敏的食物，如果你對牠急性過敏，那麼一定要遠離所有乳製品，包含牛奶、酸奶、奶粉、煉乳等。

### 4、對牛奶慢性過敏的人別喝牛奶：

有些人對牛奶的過敏反應不是很強烈，稍有不良癢狀也沒有當回事，其實這也有可能是慢性過敏。如果是幼兒，則有可能發展為中耳炎、濕疹等，為了避免不必要的麻煩，還是要到醫院做一個變態反應測試。



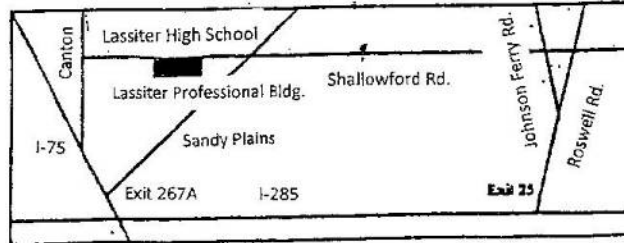
# 關 穗 章

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  
微經銷代理及  
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大同印刷祝啟登

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

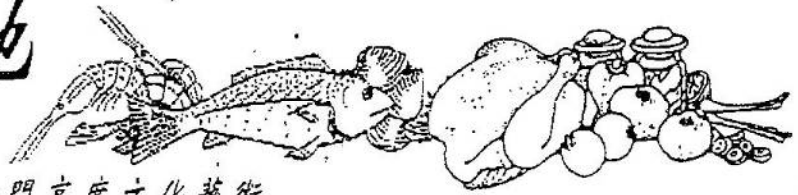
電話 Tel: (770) 458-8588

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



## 香濃的酒味！醉雞

材料：

雞脾 2 隻，參鬚 1 小把，枸杞 2 茶匙，當歸 4 片，紹興酒 1 小杯，香糟露 1 支，鹽 1 茶匙，糖少許

做法：

1. 把雞脾洗淨放入大沸水中加蓋轉燈芯火煮 30 分鐘，熄火燜約 10 分鐘即可取出雞脾
2. 當歸、參鬚用水浸 1 會後，連浸泡水一起煮約 10 分鐘
3. 待煮雞脾的湯汁開始冷卻，取出 2 杯的湯汁及雞脾，加入 2 去渣的湯，加入紹興酒、鹽、糖、香糟露拌勻，放入雪櫃冷藏浸泡 2 天即可

## 最超值的汽車保險以及貼心的個人化服務

在 State Farm<sup>®</sup>，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 提供保單及理財服務  
請致電 State Farm 各地的代理人查詢有關保單詳情。費用、保額、保費均按合約。  
State Farm 保險保單、表格及所需通知均以英文書寫。





聯邦中小企業管理局優先審核貸款銀行 (SBA Preferred Lender)  
住宅房屋貸款 (Residential Mortgage) NMLS# 874399

**Main Office**  
5114 Buford Highway  
Doraville, GA 30340  
**770-455-4989**

**Duluth Branch**  
3725 Old Norcross Road, #A  
Duluth, GA 30096  
**770-495-1774**

**Peachtree Corner Branch**  
3280 Holcomb Bridge Rd.  
Norcross, GA 30092  
**470-485-0040**

**Johns Creek Branch**  
10820 Abbotts Bridge Rd.  
Suite #140  
Johns Creek, GA 30097  
**770-495-2423**

**Sugarloaf Branch**  
1295 Old Peachtree Road  
Suite #180  
Suwanee, GA 30024  
**678-735-5150**

**Suwanee Branch**  
2790 L'ville-Suwanee Rd.  
Suite #105  
Suwanee, GA 30024  
**678-482-2996**

**Norcross Branch**  
5385 Jimmy Carter Blvd.  
Suite #100  
Norcross, GA 30093  
**678-689-0093**

**ALABAMA**  
Opelika 334-741-1300  
Montgomery 334-260-4926

**TEXAS**  
Dallas 214-575-8316  
Grand Prairie 972-660-9600

CDARS Member

[www.metrocitybank.com](http://www.metrocitybank.com)

SWIFT CODE: GMCBUS3A

聯邦中小型企業管理局貸款總額全喬治亞州第一名(2009 - 2012 & 2014 - 2016 年度)

# 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