

# 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

第二十九卷第十一期(總三四二一) [www.gd-atlanta.net](http://www.gd-atlanta.net)  
出版日期：二〇一八年十一月二十日

## 亞特蘭大廣東同鄉會 2017-2019 年度第八次理監事會議報告

廣東同鄉會2017-2019年度第八次理監事會議已於2018年11月4日下午四時在Chamblee International Village (國際村)舉行。與會的理監事15人。理事長沙國華帶來小點，加上鄭茂發夫婦的香濃咖啡和茶在開會前給與會的理監事享用。

1. 在理監事會議開會前，由亞特蘭大廣東同鄉會和 AARP(樂齡會)協辦的安全駕駛班課程，理事潘偉光 (AARP 合格導師)用粵語授課的六個半小時課程，也剛剛完成。學員完成課程後並獲頒證書。憑證可獲減汽車保險費用。
2. 開會首先檢討中秋賞月和烹調比賽的節目，烹調比賽的參賽者是近年來最多的一次，本會希望各鄉親及會員斷續擁躍參加，並再次鳴謝李麗娟女士帶來的小禮物送給每位參賽者以作鼓勵。
3. 廣東同鄉會2018年度聖誕理監事聚餐，將會於2018年12月1日下午六時在Chamblee International Village (國際村)舉行。歡迎所有理監事携眷參加。
4. 春節園游會:-本會將會參加中華文化活動中心於二月九日和二月十日舉辦的春節園游會。園遊會活動的食物及特色小吃的準備和工作商討，週六和週日活動的人手負責安排等將會在下次理監事會議決定。
5. 春宴事項安排:- 2019年2月24日在喜萬年酒樓，每席\$420，今年酒席仍不設兒童席，票價統一。酒席票也在下次會議中開始出售。當日晚宴節目安排和表演，由康樂小組負責。宴會人手安排也將會在下次理監事會議決定人選。菜單安排：歡迎理監事們給予好的意見。

(鄭茂發供稿)

無花果像一種神秘的水果，有些人從來沒有聽過它、有些人從來沒有嘗過新鮮的、有些人僅僅嘗過乾的果脯，事實上無花果對健康有很多益處。

無花果富含天然糖、礦物質和可溶性纖維。它們富含的礦物質包括鉀、鈣、鎂、錳、磷、鐵和銅；它們還是良好的抗氧化劑維他命 A, E 和 K 的來源，有助於健康；它們也含有維他命 B1 和 B2。

果實和葉子可用作藥物。無花果中的纖維可以起到瀉藥的作用，幫助緩解便秘，讓你感覺飽的時間更長。葉子用於控制血糖水平（糖尿病）、降低高膽固醇和控制皮膚條件例如濕疹，牛皮癬和白癬風（皮膚上有白斑）。

無花果乾能夠增加纖維和營養攝取量，以及為你的身體提供大量的抗氧化劑；但它們含有很高的糖份和熱量，如果吃過量會引起問題。無花果是從飲食中獲得更多纖維的最好方法，能夠促進定期排便；尤其是無花果乾能夠提供濃縮劑量的纖維。人們發現無花果醬增加糞便重量和減少腸道的運送時間，使它成為了便秘的天然藥物。

多數情況下，狗進食少量的無花果是安全的，但是，當一只狗吃了幾個以上的無花果乾時，它們常常會經歷胃不適症、腹瀉或者嘔吐，伴隨著偶爾的皮疹、褥瘡、或者嘴或者舌頭發炎。

據說如果一只雌性黃蜂鑽進了一個雌性無花果裡，她就不能產卵且餓死了，然而，它確實把花粉帶進了無花果內部花中，給它授粉；與人們普遍認為的相反，成熟的無花果裡并不全是死黃蜂，果實中脆脆的碎片只是種子。實際上無花果產生一種酶，叫做無花果蛋白酶 (ficain or ficin)，這種酶消化掉死黃蜂、無花果吸收了營養而產生出成熟的果實和種子。

商業栽培的無花果樹通常是一種古老的普通的雌性單性果樹品種，它們不需要授粉而產生果實。另一方面，那些依靠黃蜂授粉的無花果樹種類其果實內可能會含有一些黃蜂。

雖然大多數的無花果都是熱帶植物，然而北美洲有兩種無花果黃蜂，雌性無花果小黃蜂 - *Blastophaga psenes*，大概長 1.5 mm (0.06 英寸)，它們被引進美國西部為斯邁納無花果授粉，這是商業上很重要的一個品種。（本期完）

下個月的文章將會介紹"如何從扦插來繁殖無花果樹"，歡迎留意！


## 流感高峰期 散寒湯驅風

流行性感冒高峰期，應增強身體抗病力，減低呼吸道感染幾率。感冒病毒乃是過濾性病毒，非一般的抗生素能夠治療。老年人和幼兒為易感染人群。藥物治療僅減輕病者痛苦，使病情緩解。而要根治感冒，則要讓身體強健，防止病原體侵襲五臟六腑，削弱我們的器官。

病菌一旦潛伏身體內，將迅速繁殖增生分裂，不但使身體機能下降，還會使病情轉惡，危害生命。因而小病從醫，切忌諱疾忌醫，由原來輕微的感冒，轉化成急性肺炎或是鼻炎、枝氣管炎等就更難康復。

秋冬常見的「傷風」俗稱「感冒」，一人感染禍害家人，途徑是細菌傳播導致集體感染。如果在「非典型流感期」或「豬型流感期H1N1」，咪話唔驚。遇上身體孱弱多病，長期患有鼻塞和咽喉痛，頭痛惡寒，微風一吹也易感染風寒，咳嗽和痰涎多，更要小心調理身體，使腸胃強壯，肺強則感冒更少。

中醫學說「肺胃大腸相表裡」，胃強則生長命矣。避免感冒菌入侵我們身體，平日應注重飲食。本湯方能解血熱毒，驅風散寒，利咽化痰。材料：野菊花一兩、金銀花一兩、連翹殼三錢、荊芥穗三錢、野桔梗四錢、蔓荊子四錢、淡豆豉三錢、牛子三錢。清水八碗煎成三至四碗喝下。感冒頭痛骨痛即掃除，兒童如怕苦澀氣味，不妨加入黃糖一匙，即能清熱解毒，且化解藥味的苦澀。



**張麗**  
(文太太)  
財經分析專家、商管碩士

### 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

誠征  
經紀人

E-mail: [Li.Wen56@yahoo.com](mailto:Li.Wen56@yahoo.com)  
電話: **678-772-5390**  
Website: [askzhangli.blogspot.com](http://askzhangli.blogspot.com)

## 郭家麟痛症康復專科醫師

### Pain and Spine Institute: Garrick Kwok, MD

賓夕凡尼亞大學本科畢業 (University of Pennsylvania) :

賓州匹茲堡大學醫學院 (University of Pittsburgh) 醫學博士 : 美國痛症醫學院院士

\*精治各種痛症康復治療, 車禍, 運動傷, 關節, 腰背痛\*

持美國痛症醫師學會專業執照, 美國康復醫師學會專業執照

診所: 3400 McClure Bridge Road  
Building A, Suite B  
Duluth, GA 30096  
電話: 770-545-8421

接受各類醫療保險



## 腦退化癥：UCLA ON ALZHEIMERS 值得一讀

下面是美國加州大學老年中心主任 G.Small 博士寫的文章。UCLA ( University of California at Los Angeles ) ON ALZHEIMERS

思維的食品

洛杉磯加州大學老年中心主任 Gray Small 博士說：「那種認為腦退化癥 (譯注-阿茲海默氏癥-過去亦稱老人痴呆癥，按香港醫務衛生署建議改為腦退化癥-下同) 完全來自遺傳的和不可預防的想法，是對這個病癥的最大誤解。」研究人員現在已經明白，腦退化癥就像心臟病和癌癥，是經年累月發展起來的病癥，是受生活方式因素所影響，這些因素包括膽固醇、血壓、肥胖、癌癥、憂鬱、教育、營養、睡眠、腦力、體力和社交活動等等。

好消息：大量的研究指出，祇要每日做一些簡單小事就有可能把腦退化癥發病機會降低。

為了尋找可以推遲腦退化癥和其他癡呆癥發生的科學方法，我閱讀了過千份報告及訪談了數十名專家。結論就在一本新書："妳能做得到的 100 件簡單事情可以預防腦退化癥和與老年有關的痴呆癥"。下面是我認最值得驚喜的 10 項策略。

1. 喝咖啡 咖啡得到平反，現在認為咖啡是一種新的補腦品。根據歐洲大量研究表明，中年時每日飲 3-5 杯咖啡，晚年時出現腦退化癥的風險可以下降 65%。美國南佛羅裏達研究人員 Gary Arendash 贊許咖啡，他說咖啡可以減少動物腦中的導致失憶的類澱粉含量。其他研究人員則因抗氧化劑的功用給咖啡加分。Arendash 勸人多飲咖啡，除非妳的醫生認為妳不宜飲咖啡。

2. 牙線 說來也怪，牙齒和牙齦的健康有助於預防癡呆癥。南加州大學研究表明，35 歲之前有牙周病的人，老年時患癡呆癥的機會比沒有的人多四倍。其他研究亦有患牙齒及牙齦病患的長者在記憶力和認知能力測試上得分較低。專家們推測是由於口腔感染炎癥向大腦遷移。

3. 谷歌 (譯註-上網) 加州大學的 Gary Small 用核磁共振證實，上網搜索比閱讀書本更能刺激長者的大腦。最令人驚訝的是：55-78 歲的新手，祇要一個星期每日上網一小時，便能活化大腦的主記憶和學習中心。

4 新生大腦細胞 以前科學家們老是說大腦不可能產生新的細胞。現在卻認為大腦每日產生萬千個新細胞，關鍵是怎樣使這些新細胞存活。

方法是：帶氧運動 (例如每日急散步 30 分鐘)，緊張的腦力活動，進食沙文魚和其他含脂肪高的魚，避免過胖、慢性應激、剝奪睡眠、酗酒和維生素 B 缺乏。

5. 飲蘋果汁 麻薩諸薩斯大學的 ThomasShea 博士這樣說，蘋果汁可以促進「記憶化學物」膽鹼的產生。這也就是治療腦退化癥常用藥 Aricept 的作用機理。他用蘋果汁飼餵的老齡老鼠比用水飼養的老鼠，在學習和記憶試驗中表現得比較優勝。人類的服食劑量：16 安士或每日 2-3 個蘋果。(注意 - 蘋果通常噴大量農藥，飲有機果汁較佳)
  6. 保護頭顱 若頭顱受到撞擊，那怕是年輕時期的輕度撞擊，也會使晚年時癡呆癥增加。職業美式足球運動員發生與記憶有關的疾病比常人高 19 倍。哥倫比亞大學發現，年輕時頭部受傷的人得腦退化癥的機會是常人的 4 倍。另一項研究表明意外跌倒受傷，五年後發生癡呆癥的機會增加 2 倍。配戴安全帶，戴頭盔，家中防滑，不要冒險。
  7. 冥思 腦部掃描顯示，經常沉思默想的人，在年齡日長時，腦退化癥的典型癥狀--認知衰退和腦萎縮比較少。賓夕凡尼亞醫學院的 Andrew Newberg 說，記憶力有問題的長者，若每日作 12 分鐘的瑜伽冥想，實踐兩個月，便可改進血液流通和思考功能。
  8. 服食維他命 D 英國埃克塞特大學的研究驚人地發現，由於嚴重缺乏維他命 D，美國的長者的認知障礙癥急升 394%。專家建議每日服食維他命 D3，800-2000 國際單位。
  9. 充實大腦 即所謂"認知儲備"。生活經驗的累積 --教育、婚姻、社交、具刺激性的工作、語言技巧、生活有目標、要動腦的休閒活動 -- 都可以令大腦較好地忍受色斑和「結」(譯註--色斑 plaques 通常指 amyloid plaques 澱粉質色斑，是在腦退化癥患者的大腦所發現的結構異常特征。tangles 是指 neurofibrillary tangles 是腦退化癥患者大腦神經原纖維混亂狀態。這兩者都是腦退化癥患者死後屍剖的診斷依據)。芝加哥魯殊大學醫學中心的 David Bennet 博士認為，如果有豐富的認知儲備，一個人可以有明顯的腦退化癥的病理學病徵，但沒有癡呆的病狀。
  10. 預防感染 英國曼徹斯特大學 Ruth Itzhaki 博士新近的證據令人驚訝地證明「疹，胃潰瘍，萊姆病(譯註--一種由蜱傳播的全身疾病)，肺炎，流感都與腦退化癥有密切關係。按他的估計 60%腦退化癥的元凶是單純「疹病毒。理論是：感染激發產生多餘的澱粉樣蛋白"糊"從而殺死腦細胞。雖然證據尚未充足，但是為甚麼不注射適合的疫苗、服抗生素、抗病毒藥物來避免感染呢？
- 喝甚麼來改善記憶 飲正確的飲料是保持妳的記憶力和避免得腦退化癥的好方法。
- a. 上選：果菜汁 緬西州範德堡大學研究結果，一個星期飲三次，每次一杯任何的水果蔬菜汁可以減少 76%的腦退化癥。特別有效的是果汁是：藍莓、葡萄、蘋果汁。

b. 茶據阿茲海默癡協會報告，對長者而言，每星期一杯紅茶或綠茶就可以把認知衰退減少 37%。但祇有泡茶才有效，不要飲罐裝茶，罐裝茶沒有抗氧化劑。

c. 含咖啡因飲料 沒想到，有數十個研究證實咖啡因可以對抗記憶衰退和腦退化癡。最佳選擇：咖啡(一名腦退化癡研究者一天飲五杯咖啡)，茶、巧格力。但咖啡因對孕婦、高血壓患者、失眠癡患者、焦躁癡患者不宜。

d. 紅酒 飲小量紅酒對日漸老化的大腦有好處。紅酒含大量抗氧化物。婦女一天不可超過一普通玻璃杯，男士兩杯。(譯注 - 我對這一段有懷疑，daily glass 通常是指家庭常用水杯，標準是 8 安士或 250 毫升，亦有以 500 毫升作一杯，一天飲兩杯紅酒是不是太多了罷)過量的酒精，豪飲均可招致腦退化癡。

e. 有兩種飲品不可以飲：

含糖高的飲料，特別是果糖含量高的玉米糖漿。它使試驗動物反應遲鈍。含銅高的水，也可以使患老人痴呆癡機會升高。應當使用可以除去多餘礦物質的濾水器。

5 不讓妳們的孩子患上腦退化癡的方法。腦退化癡不是年紀長大後才會發生。現在對孩子大腦所發生的事情對他們數十年後發生腦退化癡有著極大影響。

根據最新研究，現在開始做五件事，就可以減少妳的孩子從日後的腦退化癡和記憶缺失發生。

1. 預防頭顱受撞擊 堅持要孩子在騎單車、溜冰、打籃球、足球、曲棍球、其他有肢體接觸的運動時一定要戴頭盔。嚴重的撞擊和雖然不顯眼、但重複的腦震蕩都會做成傷害，日後會出現腦退化癡和記憶缺失。

2. 鼓勵學習語言技巧 一個有高超寫作能力十來歲女孩，能逃過腦退化癡的機會是 8 倍於一個文字語言技巧差的少年。教孩子流利地掌握兩三種語言，可讓他們不易受腦退化癡攻擊。

3. 一定要孩子上大學 教育是防止腦退化癡的強力武器。在學校越讀多幾年書，發病機會就越低。多數的腦退化癡患者，都是年青時期輟學。劍橋大學近年的研究，多讀一年書，腦退化癡發病機會下降 11%！

4. 提供刺激 用體力、腦力、社交活動和新奇的經歷使孩子的大腦忙碌起來。所有這些都有利於建立更大更好、更多的"認知儲備"。高認知儲備可預防記憶衰退和腦退化癡。

5. 拚棄垃圾食品 用漿果類、菠菜、和奧米加 3 含量高的魚類飼養的試驗動物，在老年時仍保有很好的記憶力。而用含糖高，尤其是含高果糖的飲料，飽和脂肪及反式脂肪體積較細和記憶力受損，這些都是腦退化癡的前奏。



# 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

有些人會遇到以下情況：在不知不覺中輕輕碰撞，或是用力去抓乾燥或痕癢皮膚區域，皮下層經常浮現瘀青斑塊，須候十多日方消除。奇怪是病灶區有不痕不痛，莫明奇妙出現一塊塊瘀黑斑塊。

醫學稱為「紫斑症」，是血管壁變薄變脆，出現一系列的微細血管容易破裂而出血，而輕微碰撞也會皮下層瘀黑一片。這就是自發性微細小血管撕破。

醫學上認為這沒有多大問題，只是血小板不足，造成凝血素減少或減慢，就會影響皮層下較易損破而出血的現象產生了。除非出血部位在軀體內。長期牙齦出血，整天有陰熱陰燒，小便伴有血尿，就有可能患上肝腎病患，應及早往家庭醫生作血液檢查，及早醫治，可早日康復，毋須太緊張。

今日介紹的食療湯方，雖是簡單又易煲的湯療，勝在對血紫斑，血小板不足，血管脆弱的最佳飲食治療法。取白背木耳、絲瓜、紅棗、蕃薯及肉片去煮湯飲用，能快速去瘀消腫，還能治療和預防老年性紫癍斑。最重要有增強自體免疫能力，減低患上肝脾臟腫大，肝腎虛損的危疾，刺激肝臟製造凝血因子的回復運作達到抗氧化功能。

絲瓜能通經絡、行脈、解毒通便、潤肌美容、下乳等功效。古代醫籍記載絲瓜可生津止渴，解暑除煩。治熱病口渴，身熱煩躁。因而經常服用絲瓜可治療燥熱性傷肺，胃燥津傷型糖尿病。對中老年二型糖尿病合併的高血壓病或皮膚患者尤其適用。

白背木耳清熱去瘀、具有通腸、治療便秘、去瘀增生、跌打扭傷、產後瘀血不清、能化瘀去積熱、虛熱諸症等。蕃薯，又名地瓜，能預防心血管脂質、沉積、能有減肥通便、動脈硬化最佳食療。

材料：白木耳二錢、嫩絲瓜兩條切塊、紅棗十枚去核、蕃薯三條去皮切塊，約煲兩個小時加入調味品。



## 閒談: 瘋狂:加拿大開始向全球游客推廣大麻游

在加拿大于 10 月 17 日實施了大麻合法化後，一些旅游公司已經開始把目光轉向游客。這一在加拿大被認為合法的舉動，外國游客回國後可能面臨嚴重後果。

加拿大 CBC 的報導說，加拿大西海岸的卑詩省（BC，不列顛哥倫比亞）的一些豪華旅游公司開始在制定方案，針對有錢的游客，提供以大麻為“主題”的旅行項目。例如，卑詩省旅游公司 L'agence Butiq Escapes 推出一款新項目，用直升機把游客載到一個“秘密”地點，讓客戶可以放松心情，盡情享受“特殊時刻”。

其他一些旅游公司，例如 Alternative Med Tours，則準備向游客提供有關大麻的專業知識，組織大麻銷售點的巡回參觀旅行，這個公司多年來已經在為醫療用大麻的使用者提供類似的旅行服務。這個概念有些類似“酒吧行”“酒莊行”之類的主題旅行，有組織地參觀酒吧或酒莊，進行嘗試，目的是探索各種產品。

Alternative Med Tours 的行政主任蒂姆·阿里萬（Tim Alivan）說，現在，大麻是合法的，我們預測，以大麻為主題的旅游業將出現強勁增長。

薩滿·費拉羅（Shaman Ferraro）是一個新網站的創始人，他認為，旅游業將從大麻合法化受益。費拉羅說，基于美國科羅拉多州旅游局 2015 年公布的一份報告，大麻合法化有可能給加拿大的旅游業每年帶來超過 20 億加元的收入。費拉羅表示，加拿大是世界上第一個允許向所有的成年人出售大麻的國家，烏拉圭雖然自 2013 年以來實行了大麻合法化，但烏拉圭只允許向本國公民銷售大麻。

### 日韓中警告國民：到加拿大吸大麻回國將嚴懲

加拿大旅游公司將目光轉向游客，這一舉動雖然在加拿大被認為合法，但一些國家卻如臨大敵。日前，中國、日本和韓國已經警告國民，在加拿大消費大麻，返國後也要面對嚴重的法律後果。

在 10 月 17 日加拿大大麻合法化前的幾個小時，韓國駐渥太華大使館推文警告國民，韓國法律仍把大麻列為禁用物質。他們在推文上寫道：“請注意，如果你（購買、擁有或運輸大麻）……你會因犯下刑事罪而受到懲處。”今年年初，韓國外交部已經發出警告，任何韓國公民被發現攜帶大麻，即使在加拿大大麻合法化後，也可能面臨“嚴重的法律後果”。日本駐溫哥華總領事館本月早些時候也發布了類似公告，聲明日本禁止購買大麻的法律“不僅適用於日本，也適用於國外”。

加拿大大麻合法化已逾一週，民間的反對聲音持續增強，一份在 10 月 17 日開始徵簽的請願書人數劇升。該請願書指稱，合法化大麻違反了加拿大簽署的三項國際公約，他們希望聯合國施壓加拿大自由黨政府，促使其撤回此項充滿爭議的法律。



# 關 穗 章

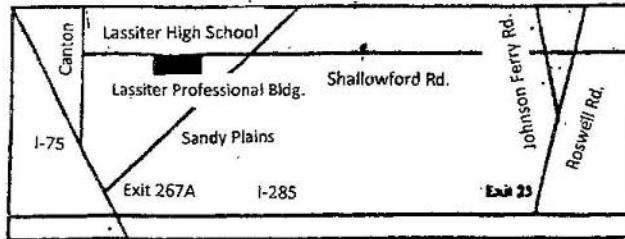
全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

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大同印刷誠徵

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

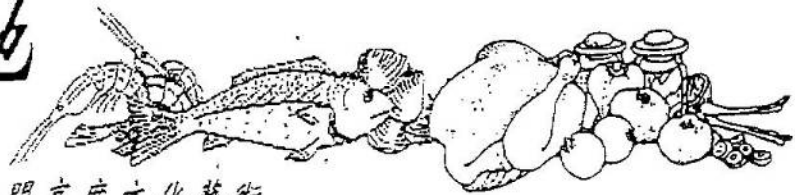
電話 Tel: (770) 458-8588

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



## 野菌鮑魚蒸雞

材料:

老人頭菌 2顆      30頭罐頭鮑魚 4隻      雞脾 2隻      紅棗 少許      杞子 少許  
木耳 少許      葱白 1條      薑片 2片

做法:

- 1.雞脾去骨，切厚片，加入少許生抽、糖、酒、胡椒粉和生抽醃片刻。
- 2.紅棗、杞子和木耳分別用溫水浸泡；老人頭菌用刀刷走泥沙，切厚片備用。
- 3.燒熱油鑊爆香薑片和葱白，加入雞塊，快手炒至半熟，然後加入老人頭菌、紅棗、杞子、木耳和鮑魚，一起炒勻後上碟，隔水蒸10分鐘即成。

廚房筆記:

老人頭菌味道鮮美，故不需太多調味品，利用肉汁襯托其天然味道。  
所有蒸肉片或雞件的菜式，以調味料醃好後略炒至半熟才隔水蒸煮，味道會更好。

## 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**      **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 提供您應得的服務

請致電 State Farm 保險的代理人查詢有關保險詳情。費用：\$25.00 起。請向代理人索取  
State Farm 保險保單、表格及附屬通訊資料以英文書寫。





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