

廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY



贈閱

第二十九卷第九期(總三三九)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二零一八年九月二十日

廣東同鄉會協辦 AARP (樂齡會) 安全駕駛班

亞特蘭大廣東同鄉會和 AARP (樂齡會) 協辦的安全駕駛班課程將於二零一八年十一月四日在 International Village 舉行。

安全駕駛班可幫助我們強化現有的交通法規知識和以“安全第一”為準則的駕駛策略和技術以提高我們的駕駛技能。課程談到大家開車時常犯的毛病,超速、超校車、違規不停,闖紅燈、不當左轉、不一而足。提醒自己莫要違規,避免發生意外。年輕人開車要冷靜,不要求快。年長者身體逐漸老化、反應慢了點,尤其是天冷的季節,更要小心些。希望人人平安開車,人人快樂開車。

課程為六個半小時,包括三十分午餐時間(午餐自備)。不需考試,課程完成後將獲頒證書。憑證可獲減汽車保險費用,詳情請向你的保險公司查詢。費用是 AARP 樂齡會員\$15,非會員\$20。

日期: 二零一八年十一月四日

時間: 上午九時至下午三時三十分

地點: International Village, 3375 Chamblee Dunwoody Rd., Atlanta GA 30341

教材費: 祇收現金或支票。如以支票付款,抬頭寫 AARP。

講師: 潘偉光 (AARP 合格導師) 粵語授課

報名: 電話 770 381 8675 電郵: wkpoon99@hotmail.com

你知道嗎？根據植物學家的說法，番茄在技術上是一種水果，但我們通常把它歸類為蔬菜。由於它的美味和營養價值，番茄是園丁最常種植的食物。新鮮的、藤蔓上自然成熟的番茄是夏天的一大樂趣之一，但有時候由於病害或其他環境因素使得它們的成長結果不符合我們的標準。

避免番茄麻煩的最好辦法是從健康的植物開始，它們比孱弱的植物能更好地避開昆蟲和病害。在陽光充足的地方選擇一個種植點，並在整個季節都保持泥土濕潤，以及提供穩定的營養來源。在種植的時候，加入一點專用於番茄的粒狀肥料，例如 **Gardener's Best Organic Tomato Fertilizer** (園丁最好的有機番茄肥料)；在生長階段，給植物加入一些水溶性肥料，例如 **Plant Health Care**。

即使對植物最好的照料也可能會受到問題的困擾。診斷問題的元兇是第一步，它是病害？昆蟲？還是環境條件？下面是一些番茄最常見的問題和建議的解決辦法。記住，你的番茄問題由很多因素決定包括土壤和氣候、以及當地的蟲害和昆蟲的爆發。

在花的末端有黑色凹陷區域的果實是蒂腐病的標誌。雖然它看起來像是一種病害，但蒂腐病是由於缺乏鈣引起的，通常乾旱或澆水不均勻、根損壞或者過量的氮會加重它的病情。幸運的是，蒂腐病通常只發生在少數的果實上，尤其是在剛開始的收穫季節。為了預防蒂腐病，給植物提供充足的水分並在整個生長季節中保持土壤濕潤，給植物加上一層厚厚的秸稈覆蓋物以幫助保持泥土潮濕。

如果你的番茄開花少或者結果前花已掉落，可能的原因包括：

1. 夜晚氣溫在華氏 70 度以上或者 50 度以下
2. 白天氣溫在華氏 85 度以上
3. 乾旱胁迫
4. 氮過量
5. 太少陽光


最常見的原因是溫度，所以當天氣改善時，問題常常會自行解決。

果實上皮膚破裂或開裂通常是由於澆水不均勻引起的，用一條軟管把水引入泥土，每次澆水把整個根部區域弄濕，鋪上覆蓋物幫助保持潮濕。

發黃的、扭曲的和卷曲的葉子也許是感染蚜蟲的標誌。檢查葉子底部或新長出的簇叢裏的蚜蟲，蚜蟲很容易用一束強烈水注來控制、或用印度楝樹精油。扭曲的、發黃的葉子也可能是煙草花葉病毒的信號。為了防止煙草花葉病毒，吸煙後或使用過其他煙草產品後，在進入花園之前把雙手徹底沖洗乾淨。被感染的植物應該移走并扔掉，不能放進堆肥裏。

枯萎的葉子也許是缺水的標誌，但如果下部葉子枯萎、植物發育不良，澆水之後仍然沒有恢復，那麼鐮孢菌（真菌病害）枯萎病可能是原因，把感染的植物移走丟棄，不能放進堆肥。

葉子和果實上有咬過的洞表示出現了番茄天蛾蟲。這種大毛毛蟲有白色的斜斑紋和從後面突出的黑角，用手抓起這些毛毛蟲並把它們扔到肥皂水裏。番茄上有被咬的洞也有可能是鼻涕蟲乾的，沒有什麼比採摘一個番茄和發現一條鼻涕蟲正高興地以它的方式工作著更糟糕的了！你可以用專用的磷酸鐵顆粒來消滅鼻涕蟲。果實上有小孔、當你採摘它們時坍塌，這有可能是番茄果蠕蟲的原因。這些蛾幼蟲鑽進水果裏面並從內部吃它們，一旦幼蟲在果實內，唯一的補救方法是銷毀受感染的果實。如果你居住的地區果蠕蟲是一個嚴重問題的話，那麼從一開始就把番茄種在一排有蓋子的下面，並把它們蓋起來直到開花。



張麗
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
電話：**678-772-5390**
Website: askzhangli.blogspot.com



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

知多D: 吃一個月餅等于喝掉三勺油？！

中秋節就快到了，很多人已經開始享受月餅的美味了，你愛吃月餅麼？不過這裡，小編要打擊一下愛吃月餅的小伙伴了，因為吃一個月餅，就等于喝掉三勺油！

不信？那讓我們一起先來看看，月餅是用什麼做的吧！

答案：糖、食用油、面粉。

這三樣組合在一起巨長胖的東西，就是月餅的基本成分。為了讓口感更酥軟，還加入了大量的豬油、黃油和人造黃油，月餅餡也往往含有大量糖和油。

一塊1兩重的月餅，含油脂14g，家里一般的油勺為5g左右，你看，你是不是吃掉了三勺油呢！

愛吃月餅的小伙伴一下就苦惱起來啦，就是愛吃，怎麼辦呢？別著急，今天就跟大家聊聊如何健康的吃月餅！

有些人喜歡拿月餅當早餐吃，然而專家提醒，這種做法會損害腸胃。因為月餅含有很高的油脂及糖分，比較難消化，空腹吃更易刺激胃酸分泌，引起泛酸，有些本身就有胃病的人還有可能會出現胃痙攣。因此，最好在半空腹狀態下食用月餅。

吃飯後不宜馬上食用月餅，應間隔3小時後再食用為佳。因為剛吃飽飯，胃里的食物還未完全消化，如果馬上食用月餅的話，容易引起消化不良。

專家建議切勿將月餅作為宵夜來食用，因為其難以消化，極易導致肝膽問題，甚至出現消化道疾病和其他急病，如腹脹、胸悶、嘔吐等。

有許多人在食用月餅時，都喜歡與粥同時吃，口味獨特。其實不然，月餅配粥會迅速升高血糖，不僅對糖尿病人不適，對人的大腦細胞不利，還會降低脂肪代謝。

如果要品嚐的月餅比較多，應先吃咸的，後吃甜的，這樣才能把兩種月餅的味道品嚐出來。如果備有甜、咸、鮮三種月餅，應先吃鮮味，後吃咸味和甜味。如果備有甜、咸、鮮、辣四種月餅，應先吃鮮味，後吃咸味，再吃甜味，最後吃辣味。

月餅雖好吃，但不能貪吃。因為月餅中含有較多的油脂、蔗糖和配料，其熱量非常高。如果食用過量會對健康造成不良影響。對於高血壓、高血脂、糖尿病患者一定要限制月餅的攝入量。還有，在食用過多過甜的月餅後，胃酸分泌增多很容易造成消化性潰瘍。老人和孩子脾胃功能差，過量食用會消化不良。即使健康人，吃太多的月餅也會加重脾胃負擔，引起食欲不振、腹瀉等癥狀。所以，月餅不能當飯吃，一定不要過量。

吃月餅時可以配合吃味酸、富含維生素 C 的水果，如奇異果、番石榴、橙子、西瓜和香蕉等，有助于人體對脂肪的吸收代謝。

配一些熱茶或溫熱的白開水也是非常適宜的，一則可以止渴，二則能去除異味、解油膩、促進消化。普洱茶、綠茶、茉莉花茶、菊花茶都是不錯的選擇。千萬不要喝冷飲，避免導致消化不良或者腹瀉。

即使對於無糖月餅，糖尿病患者也不可無節制地吃。因為無糖月餅及其他一些無糖食品，只是沒有加蔗糖，但也含有其他糖類，月餅的熱量很高，而控制糖尿病的要點之一就是控制熱量。因此，糖尿病患者應留心食品成分表，注意蛋白質、脂肪、糖、澱粉和膽固醇的含量。

學會了月餅的健康吃法，就可以放心吃月餅啦，但是，有些人群即使學會了這套健康吃法，也要少吃或者不吃月餅哦！

月餅的禁忌人群

膽囊炎、膽石癥患者

飽食過多的月餅可能產生急性胰腺炎，這種病發病急，少數急病患者可在短期內死亡。

高血壓、高血脂、冠心病患者

因為月餅中的糖、油脂等可增加血液稠度，加重心髒缺血程度，甚至可誘發心肌梗塞。

腎炎患者

腎炎病人忌咸食，而有的月餅含鹽量較多，食後常會感到口干舌燥，易喝水過多，加重腎臟負擔，使腎性高血壓加重，並易出現水腫。

糖尿病患者

因月餅含糖量高，吃得過多，可使血糖急劇升高，使病情加重。

老年人

因消化吸收能力較差，多食會加重脾胃負擔，引起消化不良、腹瀉等疾病。

脾虛體熱者

因為月餅性偏熱，脾胃虛弱的人吃月餅，會加重腸胃負擔，導致消化不良，最多只能吃一點豆沙餡的月餅。體內偏熱的人多吃月餅，不易消化，還可能讓內火上升，出現長痘痘、便秘、牙齦浮腫等癥狀。



關 穗 章

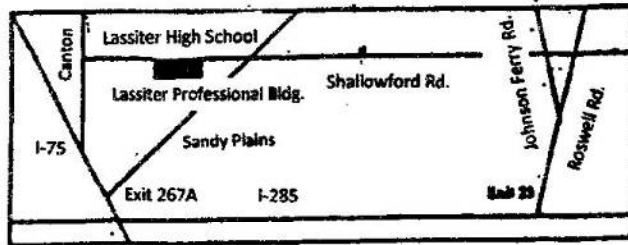
全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

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 • 期刊畫冊

1. 專利易銷產品多項 徵信銷代理及 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

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

電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366



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	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
------------------------------	--

旅遊: 加州最美的風景 竟然有一半都在舊金山 - 三藩市

美國著名作家 William Saroyan 曾說過: 舊金山本身就是藝術, 超越一切文學和藝術

每個街區都是一個短篇故事, 每個山嶺都是一部小說, 每個家庭都是一首詩歌, 每個居民都是不朽靈魂, 而這, 就是關於這座城市的全部真相!

如果你在路邊隨便問一個美國人, 最想住在自己國家的哪個城市, 那舊金山絕對是前三名。

冬暖夏涼的氣候、蔚藍如洗的晴空、嫵媚旖旎的海灘、精妙絕倫的維多利亞式建築群、浪漫懷舊的電纜車、永遠像在過年的聯合廣場和漁人碼頭, 都使舊金山美好得秒殺加州的所有城市!

筆者就跟著大家一起走進舊金山 (San Francisco) 的美好吧~

金門大橋 (Golden Gate Bridge)

來到舊金山, 第一站肯定要打卡的必定是金門大橋了吧! 這個地方顯然不需多介紹。

看過《猩球崛起》和《死神來了》電影的朋友, 相信都見過這座橘紅色的大橋。在淘金熱時期, 這座橋如同是通往金礦的一扇大門, 因此被命名為“金門大橋”。

從金門洶涌的水面算起, 這座舊金山最壯觀迷人的標志物有 80 層樓高, 噴著標志式的國際橙色, 矗立在舊金山海灣狹窄的入口處。

搭乘 Big Bus 來到金門大橋的觀景台 Vista Point, 感受到了夏天舊金山特有的寒冷。隨著雲霧漸散, 紅色的金門大橋顏色更為亮麗。

遇上大霧天, 還可以觀賞到舊金山最經典的“霧鎖金門”的獨特景觀。

九曲花街 (Lombard Street)

九曲花街(Lombard Street)應該是最彎曲的街道!

在 19 世紀 20 年代, 為了使繁忙的交通有所喘息而設計建造了這條九曲花街, 如今卻成為舊金山最吸引人的一條街。

九曲花街其實很長, 蜿蜒在 Hyde 街與 Leavenworth 街之間的一個很短的街區, 卻有 8 個急轉彎, 因為有 40 度的斜坡, 且彎曲像“Z”字形, 所以車子只能往下單行。

不過為了避免不必要的交通事故，這裡種滿了植物和鮮花，春天的繡球花、夏天的各色玫瑰、秋天的菊花，花團錦簇，格外動人。也因為這些綠植，才得名九曲花街。

若你沒有開車也不礙事，順著花街兩旁的人行步道同樣能夠欣賞到美麗景色。

若你沒有開車也不礙事，順著花街兩旁的人行步道同樣能夠欣賞到美麗景色。從九曲花街的最高處向遠處眺望，可以一覽舊金山的風景，層層疊疊的房子，被繁華花包圍著，像極了一幅畫。

馬賽克樓梯 (Tiled Steps)

位于舊金山第 16 大道(16th Avenue Tiled Steps)的交叉點的馬賽克樓梯(Mosaic stairs)，被譽為世界上最美的樓梯。

163 級台階共享 75000 個瓷磚碎片，從頂部的太陽、月亮，到中間的飛鳥、蝴蝶，再到最底部的魚和海洋，五彩繽紛一路漸變，描繪了一個從太陽到海底的夢幻世界。

在超夢幻的樓梯中拾級而上，盡頭是能俯瞰西舊金山全景的 Grand View Park。走在這樣的樓梯上，一口氣上五樓都不費勁!

惡魔島 (Alcatraz Island)

看過尼古拉斯凱奇·凱奇《勇闖奪命島》的小伙伴，對惡魔島(Alcatraz Island)一定不陌生。

這個地形險怪，四面環海，看似孤立海上的小島，是曾經舊金山灣里的不太平處，大名“舊金山阿卡特拉斯聯邦監獄”(U.S. Penitentiary Alcatraz)。

1934 年，這座碉堡島嶼從軍事要塞改為監獄，很快成為美國歷史上最臭名昭著的地標。

芝加哥黑幫教父 Al Capone、愛鳥的天才殺手 Birdy Robert Stroud、冷血機關槍屠夫 George Kelly 都曾在這裡度過“愉快的鐵窗生活”。

惡魔島可沒有灣區美好的景色，這裡只有鐵柵欄和大海。或許當年囚犯們最痛苦，就是囚犯們看著對岸的歌舞笙簫和城市生活，卻只能隔海相望~

1963 年，這座臭名昭著的監獄決定搬遷，惡魔島再也不用關押惡魔。如今這裡更是對外開放了。來這裡，體驗一把奇妙的美式“監獄”之旅吧!

漁人碼頭 (Fisherman' s Wharf)

惡魔島逛累了，來漁人碼頭吃海鮮吹海風。漁人碼頭位于金融區以北，靠近筆者上文所介紹的九曲花街。

漁人碼頭過去曾是意大利漁夫的停泊碼頭，由于收獲量少漸漸就變成了熱鬧的觀光景點，如今已是舊金山最熱門的去處，終年熱鬧非凡。

杰弗遜街和泰勒街交匯處的巨蟹標記是漁人碼頭的象征。由于鄰近海灣，漁人碼頭成為了遊客們品嚐鮮美海鮮的絕佳選擇地點。

新鮮打撈的龍蝦，濃郁的奶油海鮮蛤蜊湯，還有鮮嫩多汁的牡蠣....怎能錯過!吃完可以曬曬太陽逛逛小店，揣點紀念品回家，也算不虛此行。

PS:舊金山最佳品嚐季節是在每年的 11 月到次年 6 月。

雙子峰 (Twin Peaks)

如果想要一覽舊金山全城的美景，最高點雙子峰是最佳選擇。雖然其實它的海拔只有 270 多米。從市區開車很快就能到達雙子峰，登上觀景台，舊金山一覽無遺。

值得一提的是，舊金山最美的夜景，一定是在雙子峰。雙子峰顧名思義，是兩座海拔大約 270 公尺的山丘，早期被西班牙移民稱為“印第安少女的乳房”。

來這裡，你可以 360 度無死角的俯瞰整個城市。站在城市的頂端，用“上帝視角”俯瞰萬家燈火，車流如織。

舊金山一定是個能讓你一眼就愛上的城市!

在舊金山的海邊不厭其煩的看那些來來往往的海鳥,街頭慢跑的人,風格炯異的小店,以及各式的建築和雕像,就這樣漫無目的的走著,感受在灣區的每一刻~

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

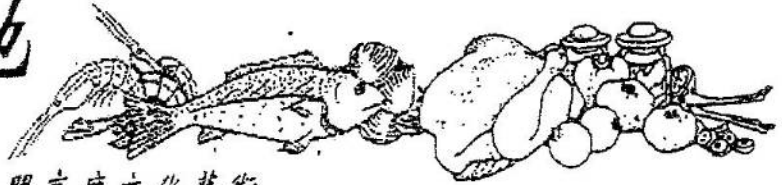
State Farm 提供保險及理財服務。
請致電 State Farm 保險的代理人於現有關係或聯繫。費用、承保及條款均另議。
State Farm 保險保單。表格及所需資料均以英文書寫。



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



欖菜肉碎蒸豆腐 清而不寡的豆腐

材料: 欖菜 半湯匙 瘦肉 2兩 日本絹豆腐 1塊

做法:

1. 先將瘦肉切成粒狀，再用刀剁幾下，然後加入欖菜、少許生抽、糖、生粉調味、攪勻。
2. 豆腐切成約1.5 cm厚的圓或正方形，將肉碎釀在上面，再隔水蒸約5-6分鐘，然後淋上滾油即成。

小貼士

1. 豬肉要買全瘦的，最好不要用碎肉機攪碎，以手剁的質感會較好。
2. 調味時注意不要太鹹，因為欖菜本身已帶有鹹味。
3. 最好選用日本絹豆腐，豆味較重，質地亦較滑。蒸豆腐的時間也不要太長，否則豆腐易變老，影響質感。

現代人在外用餐的次數，往往較在家中吃飯的機會更多，而在外間吃東西，經常會吃得更多也更雜，有時過量或過肥膩了，自己也無法控制。因此每當有機會在家裏吃一頓家常便飯時，我的餐單裏總會選擇那些十分清淡樸素的材料，一碟焗青菜、一碗湯、一碗十穀飯是基本，很多時候也會加上一碟清蒸豆腐，貪其營養豐富，味道亦佳。

如果清蒸豆腐吃得多了，覺得有點口寡，想換換口味的時候，我就會在蒸豆腐之上再想一些點子，作為點綴。其實豆腐本身算得上是百搭的食材，即使配搭味道濃烈的食物，亦「應付自如」，在蒸豆腐之上加上帶點懷舊色彩的欖菜，將其本身獨特的鹹香，配上豆腐的素淡，原來反可以令鮮豆腐的豆味更加突出，即使視作減肥餐單之一，也可以享受吃的樂趣。



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

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