



# 廣東月刊

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

Kwong Tung Association of Atlanta  
1324 Nantahala Trail,  
Marietta, GA 30062

KWONG TUNG MONTHLY

贈閱

第三十卷第十一期(總三五三)

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

出版日期：二〇一九年十一月二十日

## 亞特蘭大廣東同鄉會會務簡報

- 1) 本會理監事會議已於十月二十六日下午在國際村舉行。
- 2) 今次議程主要中秋和烹調比賽報告，安排春節園遊會及春宴工作的義工。
- 3) 中秋場參加了聚會的同鄉及家屬朋友約近百多位，氣份尚算不錯。當天有六個家庭加入了廣東同鄉會，成為新會員。至於烹調比賽結果：冠軍是李麗娟女士的“牛筋燜香腿”；亞軍是王雅美女士的“可樂排骨”；季軍是黃美媚女士的“意式沙律”。
- 4) 今年春宴已定於 2020 年 2 月 16 日在金冠大酒樓舉行。本會康樂小組將負責本次春宴的娛樂節目的組織，設計和表演，由羅毓君負責總體召集工作。康樂小組成員岑明發，羅毓君，李麗娟，李思燕，梁文鳳和陳崇賢等人，多年來不遺餘力投入本會春宴娛樂節目的策劃和表演工作，節目一年比一年做得好，相信今年的節目會更加精彩！
- 5) 今年春宴是本會成立三十週年，希望各鄉親及朋友們鼎力支持踴躍參加。
- 6) 本會會員如果未付交會費者，請將支票寄往本會或在春宴日付交。家庭會費 \$20 ；單身會員 \$15 。本會歡迎新會員加入，多謝支持！
- 7) 本會網址：[www.gd-atlanta.net](http://www.gd-atlanta.net)  
歡迎各會員及讀者上網參閱，內有本會各期月刊及過往活動圖片等。月刊也可在頂好超級市場，大中華超級市場，H-Mart ( Johns Creek ) 免費取閱。

栽種彩葉植物是為了欣賞它們多彩生動的葉片和花卉。它們生長迅速，屬於薄荷類植物。如果想種些植物很快就可以看到成果的話，彩葉是很好的選擇。

早在維多利亞時代，彩葉就被普遍化。如今彩葉廣泛地用來裝飾庭院。從春末到秋天有各種顏色，形狀，天鵝絨般柔軟光滑的葉子，非常搶眼。早期的彩葉顏色比較沉悶，生長在陰暗的地方。經過混種培養，現在的彩葉顏色歡暢如彩虹。植物的形態多，從蔓延式到高聳式。很多彩葉生長在陽光充足的地方。它們的葉子呈扇形，或擂鼓起來，或捲起，或呈鋸齒狀或流蘇，往往帶有裝飾性。顏色有紅、橙、棕、銅、粉紅、綠、白、金、酒紅、黃或組色。

彩葉有數百不同的品種。選購時，要看標籤。注意植物對陽光的需要，植物與植物之間應有的距離。所有的彩葉都需要排水易而且肥沃的土壤和足夠發展的空間。品種矮小的彩葉可以種在花圃邊緣，樹蔭周圍或作為多年生植物的邊界。品種比較高大的，可以種在花盆或花圃內，蔓延式的彩葉可以種在窗框或吊籃內，為了獲得較佳的色彩效果，把單獨一種彩葉種成一大片，稍微加雜一些其他不同品種。

從種子開始可以省錢。市面上可以買到十數種彩葉種子，否則等彩葉的花變棕色後，收集它的種子留到明年用，在最後一次結霜的八到十個星期後發種。把幼苗種在花盆裡讓它在室內生長，春天時移到室外。掐去幼芽可以促使植物長得豐滿。假如你喜愛的彩葉是不開花的，可以切下三吋到五吋的莖，除去下端的葉子後種在排水良好的花盆內，把花盆放在溫暖，光亮的地方。避免陽光直接照射。新根在二個星期到四個星期會生長出來。

以下是幾種本人喜愛的彩葉植物：

玉簪 (Hosta) - 很多人喜歡這種賞葉植物，從晚春到秋天中旬開花。有一種由吉卜賽玫瑰 (Gypsy Rose) 培養出來的變種玉簪，它有着奶油黃金色的中心和綠色的邊緣。

甘藷藤 - 種在花盆內或沿着小路徑成群地種。葉色有銅棕，石灰，紫和三色雜在一起。莖可蔓延至三呎長。需要全日或部份陽光照射。喜歡淺黑色的人可以試種 Blackie 變種。

觀賞甘藍 (Ornamental Cabbage; Ornamental Kale) - 秋天到，多數植物迅速衰退，然而這種植物獨特地顯耀着它的顏色，綠，藍，紫，紅，粉紅，白。而且顏色越來越深，一直到初冬。

珊瑚鐘 (Coral Bell) - 在晚春和初秋時葉子顏色最漂亮。植物長到三呎高。顏色有紫，紅，黑，銀白黃，橙和銅色。

CALADIUM - 葉子多色，普通是深淺不同的粉紅。但有葉帶酒紅斑點的品種，也有優雅白葉帶綠條紋的品種。

貼士 - 當有必要把植物或幼苗遷到另一地方去種植時，為了減低對植物的打擊，選一個天陰雲多的日子進行。

## 旅遊:

### 意大利羅馬自由行 羅馬交通和住宿攻略

作為意大利的首都，羅馬有著顯赫一時的帝國風範。牠不僅是一個繁忙的大城市，也是一個擁有悠久歷史的輝煌城市。這裡到處都是古跡，被譽為"世界第八奇跡"的古羅馬競技場、國中之國梵蒂岡、立體感極強的特萊維噴泉，都讓人情不自禁想要深入了解。行走在羅馬古老的街道上，觀摩著宏偉古老的建築，感受來自幾千年前的文化氣息，一定會有意外的收穫。為你整理了羅馬交通和住宿攻略，快去體驗屬於自己的羅馬假日吧！

#### 【主要交通】

##### 飛機

羅馬共有 2 個機場，第一大機場菲烏米奇諾國際機場(Fiumicino)，Fiumicino 國際機場巨大而豪華，位于羅馬市區西南約 35 公里處，是主要的客機起降機場。入境大廳在一樓，二樓為出境大廳。Fiumicino 機場與 Termini 車站之間有萊昂納多機場特快 Leonard Express，車程約 30 分鐘，運營時間是 6:37-23:37，每 30-60 分鐘一班，火車站到機場的運營時間是 5:52-22:52。

第二大機場是位于羅馬郊區，規模較小的錢皮諾機場(Ciampino)，供歐洲廉價航班的飛機使用，是瑞安在意大利最主要的航站點。機場大巴，6 歐圓單程往返，約 40 分鐘一趟，每天 25 趟。

##### 火車

羅馬屬於意大利國內的主要鐵路交通要道，有多個火車站，分別分布在城市的四面八方，從這裡每天都有多班列車發往意大利各個大區以及週邊歐洲國家。從羅馬乘火車到米蘭 4.5 小時左右，到威尼斯 5 小時左右，到弗羅倫斯 2 小時左右，到那不勒斯 3 小時左右。其中最主要的是市中心的 Termini 火車站和位于城市東北方的 Tiburtina 車站。

##### 長途汽車

前往羅馬週邊拉齊奧大區旅行，乘坐短途巴士非常方便。長途旅行也可以選擇乘坐歐洲巴士聯盟(Eurolines)，有連接羅馬到比利時、荷蘭、瑞士、德國、法國等歐洲主要國家的線路，但中途經常需要轉車，時刻表顯示的到達時間按只能作為參考。買一張"歐洲巴士通票"，可以在中途站點隨意上下車。相對飛機和火車票價也是最便宜的。

##### 地鐵

目前羅馬已開通 A、B、C 三條地鐵線路，共有 67 個站。A 線(紅色)由西北方向經過

Vatican 到東南;B 線(藍線)由西南方經過 Colosseum 到達東北; C 線還在修建中。地鐵的標識是紅底白色 M 符號，非常醒目。羅馬的地鐵設施在歐洲算比較簡陋的，車廂外布滿塗鴉，高峰期地鐵中也比較擁擠。

運行時間：5:30-23:30，週末延長至凌晨 1:00。

票價：單程票 1 歐圓，在 75 分鐘內可自由轉乘公共汽車，電車和地鐵(地鐵限乘 1 次)。日票 4 歐圓，三日票 11 歐圓，週票 16 歐圓。

重要站點：

A 線 - 梵蒂岡、西班牙廣場、威內特大道、共和國廣場、拉特拉諾聖喬凡尼教堂;

B 線 - 圓形競技場、古羅馬廣場、卡拉卡拉浴場。

## 公共汽車

羅馬的公共汽車網絡非常發達，但是比較擁擠，除了步行，乘坐公共汽車是游覽羅馬最好的方法。主要由 ATAC 公司經營，大多數巴士的終點站都設在中央車站外面，在那里可索取一份城市巴士線路圖。大約每 10 分鐘就有一趟車，橘色的市內公共汽車行駛時間是 5:30-24:00，線路很密集，幾乎涵蓋整個市區。116、117 路電車在古跡密布的市中心環線行駛，因為不排放廢氣，所以行駛線路可以非常靠近古代遺跡。夜間公共汽車行駛時間是 0:10-5:30，編號上標有字母"N"。羅馬還有一種藍色的旅游巴士，票價比一般公共汽車貴，18-20 歐圓一天，可以直接到達景點，省時省力。

熱門線路 23 路：由聖天使城堡沿台伯河往南，至特拉斯提弗列區的波特賽門; 56 路：由特拉斯提弗列區的 Sonnino 至威尼斯廣場; 64 路：由特米尼車站至威尼斯廣場和梵蒂岡; 75 路：由特米尼車站至威尼斯廣場和特拉斯提弗列區; 85 路：San Silvestro 廣場至 Via Corso 大道、威尼斯廣場、圓形競技場、古羅馬廣場; 90 路：卡拉卡拉浴場至威尼斯廣場; 118 路：古阿匹亞路至 San Callisto 墓窖、卡拉卡拉浴場、圓形競技場。

## 計程車

羅馬的正規計程車都是白色或黃色的。在羅馬街頭很少能看到空駛的計程車，在機場、火車站、景點和市中心的一些廣場上有固定停車站，可以電話預約，但車費要從出發地算起。要到指定的計程車站上車，對主動上來招攬生意的司機要特別警惕。車費為：起步價 2.33 歐，其後以 0.11 歐圓的幅度增加。22:00—7:00 起步價 4.91 歐圓，等候費、行李費等附加費需另付，大行李每件 1.04 歐圓，外環高速路 1.29 歐圓/公里，內環 0.78 歐圓/公里。

## 【住宿攻略】

### 斗獸場附近

推薦飯店：菲利伯托家庭城鎮飯店、聖約翰歐洲之星飯店、羅馬諾飯店、普羅富莫莊園飯店

斗獸場位于古羅馬廣場較低的一頭，是羅馬最具地標性的建築。這裡曾是角斗士們性命相搏、死囚們與餓獅苦斗的地方，也是永恆之羅馬的偉大象徵所在。斗獸場外牆布滿大得令人生畏的拱門，內部是裂痕累累的座位席，底部是一個曾經人獸決斗表演的平台，平台下方是關閉野獸和奴隸的隔間。站在底部，可以感受到深深的壓迫感襲來！住在這裡游覽四處很方便，晚間在這裡散步也非常舒服，點起燈光的競技場更是美的無以復加。

### 梵蒂岡附近

推薦飯店：梵蒂岡城鎮飯店、奧塔維亞諾旅館、藝術與住宿旅館、阿里曼迪飯店

梵蒂岡位于羅馬城內，是一個“國中之國”，也是世界上最小的旅遊勝地，僅 0.44 平方公里。每天接待著來自世界各地的遊客與朝聖者，博物館的門口永遠人滿為患，即使烈日炎炎，大教堂也還是有成排的遊客等著進入教堂一睹其風采，登頂俯瞰羅馬全景。

### 西班牙廣場附近

推薦飯店：廣場大飯店、莫扎特飯店、阿德里亞諾飯店、艾里西歐飯店

西班牙廣場位于羅馬三一教堂所在的山丘下。廣場上最著名的莫過于巴洛克式建築巨匠貝尼尼所設計的破船噴水池，很多年輕人夏季會到此談天，享受清涼。廣場對面是羅馬著名的奢侈品購物街，LV、PRADA、BVLGARI 等均在此設有門店。這裡算是羅馬的市中心，購物吃飯都很方便，到納沃那廣場、萬神殿、許願噴泉等景點也都可以步行達到。

### 中央火車站附近

推薦飯店：蒙特卡洛飯店、奧蘭達飯店、托瑞諾飯店、索尼亞飯店

中央火車站是羅馬最主要火車站，位于羅馬市中心，幾乎所有的火車都經過這裡，現在牠共有 28 個站台。如果想要到羅馬週邊城市逛逛，又不想拖著行李到處跑，選擇這裡住宿比較好，有到米蘭、那不勒斯、威尼斯、弗羅倫斯、巴黎等列車，車次很多，適合需要乘坐火車的遊客住宿。還有地鐵直達斗獸場、梵蒂岡、西班牙廣場等景點。

## 埃斯奎利諾和聖喬瓦尼附近

推薦飯店：邁森里迪飯店、拉布拉公寓、愛塞特里飯店、多姆斯賽瑟里納飯店

埃斯奎利諾山是羅馬七座山丘之一，是一個時尚的住宅區。在俄比安山，尼祿徵用財，建立奢侈的 1 英里長的黃金宮(Domus Aurea)，後來興建了圖拉真浴場。更向東北方，在 Cispius 山頂，是聖母大殿。這裡有多種的住宿類型可供選擇，各種雜貨店、中國餐館、印度餐館比比皆是。晚上還可以在埃斯奎利諾山的頂部看古羅馬的夜景，感受牠曾經的輝煌。

## 特拉斯提弗列


推薦飯店：Villa Magnolia Relais、索尼諾套房飯店、桑塔瑪利亞飯店、聖卡利斯托飯店

特拉斯提弗列是羅馬的第 13 區，位于台伯河西岸，梵蒂岡以南。鵝卵石鋪滿的街邊有許多常春藤覆蓋的餐館和舊公寓。步行穿過小巷，享受著豐富多彩和有吸引力的建築奇跡。露天咖啡館的小巷里布滿了紋身店和酒館，很多的外籍人士和年輕人聚集于此。這裡的餐館價格合理，食物美味。當夜幕臨近，各種街頭表演，熱鬧非凡。

便捷的交通，舒適的住宿，快來羅馬旅行吧！

提前準備好羅馬交通和住宿全攻略，讓你暢游更輕鬆，花錢更節省！獨特的城市風貌、優美的自然風光、燦爛的歷史文化都在等著你去探索，快去計劃旅程吧！

## 只停一站，財路全開



**張麗**  
張麗 (文太太)  
财经分析专家、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
- \* 商業貸款

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

誠征  
經紀人





# 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

## 健康生活： 得舒飲食有助降高血壓

根據 2014 至 2015 年香港健康普查顯示，約三成（27.7%）15 歲或以上人士患有高血壓，男士比女士患上的比例高出 16%，當中近半數人不知道患上高血壓。高血壓沒有明顯症狀及先兆，定期量度血壓，及早發現問題仍可控制。忽略高血壓問題會增加罹患心臟病和中風等風險。

血壓是指血管中血液流動時產生的壓力，分為上壓及下壓。上壓代表心臟跳動時的壓力，下壓代表心臟休息時壓力。正常血壓應為上壓低於 120mmHg 及下壓低於 80mmHg。高血壓界定為上壓高於 130mmHg 或下壓高於 80mmHg。不少因素會增加患上高血壓風險，可分為可控制及不可控制的因素。不可控制的因素包括家族性遺傳、性別、種族、年齡增長等。可控制的因素包括過重或癡肥、高膽固醇、缺乏運動、吸煙或二手煙、不健康飲食等。高血壓若能及時治療可預防或減低併發症的出現，建議可先從飲食着手。

飲食方面，建議可實踐得舒飲食（DASH diet）。根據美國研究，得舒飲食有助降低高血壓及血內壞膽固醇含量，血壓可下降約 11 度（上壓）和 6 度（下壓）。得舒飲食已有二十多年歷史，提倡增加攝取可幫助降低血壓之營養素如：鉀、鈣及鎂，減少進食含有飽和及反式脂肪食物。

得舒飲食重點：進食全麥五穀類、五色蔬菜及水果；脫脂或低脂奶類製品，魚、家禽、豆類、果仁及植物油；減少鈉質吸收，限制每日攝取 1500 毫克（即約 2/3 茶匙鹽）；減少進食含高飽和及反式脂肪食物如高脂肪肉類、肥膏、煎炸食物、糕餅、全脂奶類製品及熱帶油類（椰子油及棕櫚油）；減少高糖份飲料及食品。

最後大家謹記定期量度血壓，若有高血壓需依從醫生及營養師等意見。

作者為賽馬會流金匯營養師



## 知多 D: 世界福利最好的國家：從出生到死亡都由國家養著

隨著經濟水平的提高，越來越多人喜歡到國外旅游。如果是足球迷的話，還會專門為了看球賽而飛去另一個國家。而下屆世界杯舉辦地是中東的卡塔爾，作為世界上最富有的國家，卡塔爾的公民從出生到死亡都由國家養著，根本不存在乞丐，福利簡直是狂甩歐美好幾條街。

提起中東，人們對牠的印象總是離不開“有錢”，“石油”，“豪氣”。而卡塔爾，按照購買力平價指數，卻有超過 12 萬美圓一年的 GDP，高居世界所有國家或地區首位，遠勝我們心中土豪代名詞的“沙特”或者“阿聯酋”，12 萬美圓一年，因為這意味著卡塔爾公民在卡塔爾，相當於一個在中國每年 80 多萬人民幣的人。注意，這還是人均。所以去卡塔爾街頭，看到的基本都是這樣的景象，滿大街的法拉利。

更讓人羨慕的是，當卡塔爾公民不需要工作。俗話說，錢不會從大風刮來，但卡塔爾的錢就是大風刮來的。因為政府來錢來得太快，而且卡塔爾政府把大量資金投入到社會福利。所以，如果是一個真正的卡塔爾公民，不需要支付醫療費用，不需要支付電費，不需要支付孩子的教育費用，這一切都是免費的。在大街上，根本看不到乞丐。

並不是其他國家沒有的福利，比如北歐三國，就有差不多的福利待遇，但稅收較高。曾經一個瑞典人說道：“在瑞典，我每比別人多賺一塊錢，就要大部分交稅交掉。這樣太消磨人的激情了。”然而卡塔爾，政府不但不徵稅，而且從出生到死亡全部免費福利，每年還變著法子向公民發錢。所以，出生在卡塔爾，簡直就是贏在起跑線上。

在這樣的福利政策下，大部分卡塔爾人當然就不工作了，他們每天做的就是開開跑車，到處旅游玩玩，享受享受生活。那社會運轉需要的那些髒事雜事怎麼辦呢？總要有人做吧。答案是那些事都有外來勞工去做了。只有政府，銀行等很閑錢又很多的工作是本國公民在做，所以可以說，整個卡塔爾就是大量的外來勞工，在伺候少量的卡塔爾公民。

雖然卡塔爾很富裕，但畢竟只是發展中國家，因為歸根結底，是他們通過出售石油和天然氣來賺錢，而沒有自己的工業體係，屬於資源國。如果某一天，卡塔爾無法從別國進口和繼續開發能源，那麼卡塔爾可能會立刻從豪氣沖天跌到吃不著飯的境地。

除此之外，卡塔爾的旅游資源也十分豐富，絕對是體驗阿拉伯世界的最舒適旅行地。“一半沙漠，一半海水”的自然風光美得驚艷，聞名世界的藝術中心博物館和伊斯蘭文化遺址，另外，卡塔爾的露天足球場，每個座位下都有空調，以便在外面炎熱時讓每個人都感到舒適。想象一下，從現在起三年後，如果有機會去這個非常有錢的國家看球，能享受到怎樣壕無人性的球場呢？



# 關 穗 章

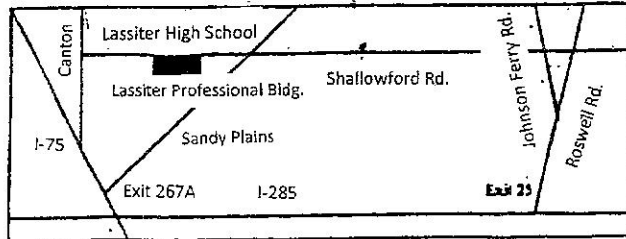
全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

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您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大同印刷廠敬啟

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

電話 Tel: (770) 458-8588

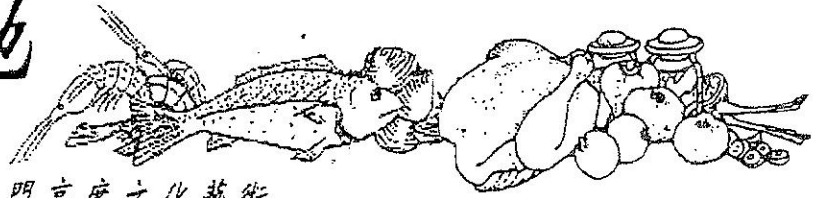
傳真 Fax: (770) 458-0366

# 美食天地

食是人生最高享受

坤華食譜

烹調是一門高度文化藝術



## 清齋羊肉

- |            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|
| A. 2 湯匙 蒜末 | B. 1 磅 齋羊肉 | C. 4 湯匙 醬油 | D. 1 杯 蒜苗絲 |
| 2 湯匙 薑末    | 1 包 炸付皮    | 4 湯匙 料酒    | 1 湯匙 麻油    |
| 1 湯匙 紅糖    | 1 杯 冬菇角    | 3 湯匙 黃豆醬   | 1 茶匙 胡椒粉   |
| 1 個 洋葱粒    | 1 中干 筍角    | 1 湯匙 雞精    |            |

### 做法:

1. 蒜薑拍碎，弄成茸，洋葱切小粒。
2. B 料齋羊，在冷凍櫃素食部可找到，炸付皮也有賣。冬菇泡軟功角。(泡菇水留用)
3. C 料大蒜苗洗干淨切絲，準備工夫做好了。
4. 用油先炒蒜粒，加入薑末炒炒，再放洋葱粒，再加入紅糖炒香。
5. 跟着倒下齋羊肉，爆炒一下，加入 B 料其他。
6. 接着加入 C 料，以及放下 2 杯泡菇水。
7. 大火煮沸後改小火燜 40 分鐘。
8. 加入大蒜絲待軟，約煮 3 分鐘，放胡椒粉及麻油，試味後可出菜。

這道菜筆者曾拿過幾次去朋友家聚餐，朋們吃得特別開心，還來問我怎麼做。

## 最超值的汽車保險以及貼心的個人化服務

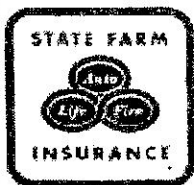
在 State Farm<sup>®</sup>，您不僅可以享有優惠價格，同時，我們的代理人更致力於幫您獲得最合適的保障以及應得的折扣優惠。無微不至的關照，只有我們做得到。請立即與我聯絡。

**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 智信保險服務有限公司  
請致電 State Farm 保險代理人查詢詳情及索取資料。以上各項保險服務，  
State Farm 保險保單，表格及附屬資料均可索取。





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 Abbots 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

**East Cobb Branch**  
4273 Roswell Rd.  
Marietta, GA 30062  
678-580-6410

**TEXAS**  
Dallas 214-575-8316  
Grand Prairie 972-660-9600  
Houston 832-844-3880

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

**VIRGINIA**  
Centreville 571-490-7655  
Annandale 571-335-7163

**NY / NJ**  
Bayside 929-373-4358  
Flushing 347-354-1109  
Fort Lee 201-720-8166

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 - 2018 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