

# 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

第三十卷第二期(總三四四)

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

出版日期：二〇一九年二月二十日



亞特蘭大廣東同鄉會同人敬賀

## 園藝天地： 通過重新盆栽使你的室內植物恢復生機 (伍建邦文: 譚青譯)

當你的室內植物生長緩慢下來時，冬天正是通過重新盆栽使它們恢復生機的最好時候。這就是為什麼它們在這段時間需要很少的水分，但別讓它們乾涸掉了。很多室內植物會從每隔一年的重新盆栽中獲益。

為了開始重新盆栽，你需要一袋好的盆栽混合土。尋找那種混合土中含有切碎的泥炭苔(sphagnum peat moss)、混有蛭石(vermiculite)或珍珠岩(perlite)的，再加入一點堆肥，約10% - 20%，這將會提高保濕度和提供必要的營養。需要大量排水的植物如迷迭香(rosemary)、仙人掌(cactus)和肉質植物(succulent)將從增加一些建築用沙子中受益，沙子可以加至全部混合土的20%。

為了準備重新盆栽，首先用塑膠布或舊報紙把工作區域覆蓋住，如地板、桌子或台面。記住，弄得一團糟是樂趣的一部分，也是預期中的。把乾的混合土倒入盆栽托盆、桶或舊盤子中，加入溫水，一次加一點，當土壤吸收水分粘結時用手把它弄松。

現在收集任何看上去有生長壓力、或對於原來盆子已太大的室內植物。

1. 對於小植物，把它從花盆中提出來。也許你要用一把餐刀從花盆的邊緣把土弄鬆，或者試試把手放在花盆的底部，把盆翻過來輕輕地敲打而使泥土鬆動。
2. 一旦植物從盆中取出，把根弄鬆開，用剪刀剪掉任何已死或爛了的根。健康的根通常是淺顏色和內部呈肉質感的。同時剪掉任何死去或斷了的枝條。
3. 如果植物長得大過你所希望的，把那些長勢不健康的部分剪掉即可。

大多數的植物可以放回原來的花盆里，但如果花盆已經完全被根充滿而沒留下泥土的話，該植物也許就要換一個大一兩吋的盆子了。如果你是把同一棵植物放回到同一個花盆時，除去花盆裡所有的舊土，並擦洗掉任何可能積聚起來的礦物質。

1. 在乾淨的花盆裏，把一或兩英吋厚的混合土放在花盆底部；
2. 把植物放回到花盆。在大多數情況下，你不應該把植物放得比它原先生長時更深；
3. 現在沿著根球邊緣加土並輕輕壓實(不要用力壓)；
4. 用室溫水將花盆徹底澆透以使泥土沈澱和填充任何空隙。

把剛剛重新盆栽的植物放在陽光直射不到的地方一周，這將給植物一個重新調適的機會。至少兩個星期不要施肥，植物如果能夠在開始做促其生長的行動或長出新花蕾之前重新建立它們的根系，它們就會是最健康的。當是時候施肥時，選用水溶性形式的肥料。

(本期完)

健康生活:

## 5 種公認的防癌蔬菜

蘆筍——蘆筍所含營養元素全面，蘆筍含有特別豐富的組織蛋白、豐富的葉酸、核酸、硒，列 30 種抗癌植物之首，是世人公認的抗癌藥物。蘆筍入肺經、腎經，治療肺癌、腎癌、皮膚癌、膀胱癌、淋巴癌療效顯著。


胡蘿卜——缺乏維生素 A，癌癥發病率比正常人高 2 倍多。胡蘿卜中所含的胡蘿卜素能轉變成大量的維生素 A，因此，可以有效地預防肺癌的發生，甚至對已轉化的癌細胞也有阻止其進展或使其逆轉的作用。胡蘿卜中含有較豐富的葉酸，為一種 B 族維生素，也具有抗癌作用；胡蘿卜中的木質素，也有提高機體抗癌的免疫力和間接殺滅癌細胞的功能。對長期吸煙的人，每日如能飲半杯胡蘿卜汁，對肺部也有保護作用。

菠菜——菠菜含有大量的植物粗纖維，具有促進腸道蠕動的作用，利于排便，減少緻癌物質在腸道中的停留時間。而且吃菠菜可以降低熟肉中的緻癌物對人體細胞的破壞作用，使腸道腫瘤危險降低一半，從 58% 降至 32%。此外，菠菜含有非常豐富的可抗擊癌癥的  $\beta$  胡蘿卜素和葉酸。但由于菠菜中草酸含量較高，因此腎結石患者不宜大量食用。

薺菜——薺菜的營養價值非常豐富，含蛋白質、脂肪、食物纖維、有機酸、隻果酸、礦物質和各種元素鉀、鈣，鎂、鐵以及維生素 C、煙酸和 B 族維生素。芥菜中所含的二硫氮硫酮具有抗癌作用；還含有豐富的維生素 C，是一種很好的防癌食物。

玉米——玉米中含的硒和鎂有防癌抗癌作用，硒能加速體內過氧化物的分解，使惡性腫瘤得不到分子氧的供應而受到抑制。鎂一方面也能抑制癌細胞的發展，另一方面能促使體內廢物排出體外。玉米種也含有一種“谷胱甘”的抗癌因子。

### 只停一站，財路全開



**張麗**  
張麗 (文太太)  
财经分析專家、商醫碩士

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

誠征  
經紀人

## 生活常識：

## 微波爐 4 大禁忌 放饅頭居然也危險

高雄市曾有位林姓女子，她在公司茶水間使用微波爐時，誤將整顆帶殼生雞蛋放進爐里微波，導致雞蛋瞬間爆炸，炸傷走進茶水間要進行打掃的趙姓女清潔工，造成趙女右眼視力嚴重受損。而日前，高雄地檢署偵查後將林女依過失重傷害罪起訴，讓微波爐的使用安全再次浮上台面討論，只要 1 個步驟沒注意，很有可能就會造成爆炸的風險！

一般民眾在使用微波爐時，最容易遇到的問題有 4 個，一是液體加熱、二是帶殼雞蛋、三是高油食物、四是冷凍饅頭。

液體加溫之所以會危險，就是因為含有大量水分的湯品，加熱後表面看似平靜，但深處卻“波濤洶湧”，輕輕一晃就會濺出高溫液體而燙傷，清水還比帶料的液體更快升溫更危險，所以加熱後，盡量等至少 30 秒再取出較安全。

帶殼雞蛋放進微波爐里加熱會爆炸想必不少人都知道，但如果堅持要使用微波爐加熱的話，一定要先把蛋打開，再往蛋黃和蛋白處刺孔，好讓加熱的時候可以釋放壓力，避免變成 1 顆“炸彈”，不僅非常危險，清洗也將是一大工程。

另外，高油食物如五花肉等富含豐富油脂的食品，加熱速度比水還要快，所以會瞬間產生極高的高溫，不到幾分鐘就可以超過攝氏 200 度，所以要加熱的話，最好裝在耐熱玻璃或陶瓷加熱，即使是用微波爐專用保鮮紙，也必須和食品保持距離，以避免被高溫的油脂熱溶。

最後，想必不少人都會拿冷凍饅頭或包子來加熱，雖然不是不可以，但千萬不要一放進爐里就馬上用高溫加熱，因為這樣會非常容易產生冒煙或燒焦的意外，所以最好使用蒸盤并加少許水加熱，沒工具的話也可以用廚房用紙巾，沾濕後包好以小火每次 30 秒慢慢加溫較安全。

### 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，工傷，運動傷，背和頭，頸，腰，關節，手足，神經，風濕骨痛。

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



## 旅遊:

## 台灣 5 個景區 個個經典

### 1) 日月潭

只有真正身臨其境時，牠的青山綠水，牠的歷史文化，牠的風土人情，無一不給我們帶來親切真實的台灣感受，日月潭靜靜地在這裡等待著中華儿女們的探訪。

日月潭分為三個碼頭：根據游船順序分別是水社碼頭、玄光碼頭和伊達邵碼頭。水社碼頭是游船起點，我們上船前買上一袋當地新鮮水果，游玩過程中慢慢品嚐，特別推薦當地紅皮香蕉，我們還是第一次吃紅皮的呢。

游船途徑光華島(地震後更名為拉魯島，面積只有原來的八分之一，所以也不再允許登陸)，很快就會到達第二個碼頭——玄光島，這裡是整個景區風光的精髓，而且阿婆茶葉蛋就在這裡哦，僅此一家，不會找錯。此處地勢較高，可以俯瞰整個日月潭，無限風光盡收眼底，山上還有供奉玄奘法師的玄光寺，可惜頭蓋骨舍利已經移至更高處的寺廟，我們帶著小朋友就沒再去拜訪。

行走在玄光島的綠蔭山路，第一次感覺與寶島融為一體。第三個碼頭伊達邵碼頭，是當地居民的生活居住區，當然也就形成了美食的天堂，在這裡完全可以選到稱心的午飯，來作為日月潭的美妙結尾。

### 2) 阿里山

身處海拔兩千米的阿里山森林火車道，據說是世上僅存的三條高山鐵路之一，一條鏽跡斑斑的鐵軌，安靜的舊舊的，火車汽笛不時轟隆響起，混合著鐵軌和車輪 鏗 鏘的摩擦聲，在森林里穿梭蔓延，開往有點燦爛，有點夢幻，有點安靜的秘境...

此時的陽光穿過林葉，穿過小小天的指尖，閃爍的光斑在一路的山林里流動，讓人感覺綠色夢境的序幕正式奏起，一種隨意想象的自由。阿里山的空氣清新到讓你感覺大口深吸後的口腔似乎有一種濕潤的清甜。山間小路里布滿了苔蘚和葉草的幽綠，毛茸茸，濕露露，厚實實的覆在樹干中、石階上，泥土里。這裡的巨木參天筆直，這裡的步道崎嶇幽靜，這裡的氣息跳躍靈動，這裡的空氣水潤清甜。樹影溪流間到處瀰漫閃爍的光斑，似乎能聽到生長的聲音。因為實在太大，阿里山不為常人知的秘境很多，不“一樣”，讓人好奇到底藏了多少秘密在這裡生根發芽，又都“一樣”，一樣得高聳，一樣的神奇。

山中的下午逐漸變冷起初的薄霧升騰闖入眼前的很突然，行走中有種恍惚飄渺、仙境邊緣的神秘感，準備離開時遇到的架橋上鐵路好像是特別的入口，好奇落日後的霧中是不是會有不同的神奇世界。

### 3) 101 大廈

台北 101 大樓，主要由台北金融大樓股份有限公司規劃，并由建築師李祖原與王重平設計，以數字 8 作為設計單圖，每 8 層樓為一個結構單圖，建築面內斜 7 度，彼此接續、層層相疊，構築整體;外觀為多節式結構，達到防災防風效果，每 8 層形成一組自主構成的空間，化解高層建築引起之氣流對地面造成的風場效應，并用綠化植栽區區隔，牆體為透明隔熱帷幕玻璃

台北 101 大樓基樁由 382 根鋼筋混凝土構成，外圍由 8 根鋼筋柱組成，并在大樓內設置調諧質塊阻尼器，以達到防震的效果;外牆燈光會在特殊的節日，會以節慶為主題在外牆以燈光表現特殊的文字或圖形;台北 101 大樓煙火表演裝置，配合不同節日主體，進行燃放摩天大樓式煙火秀

### 4) 鵝鑾鼻

園內燈塔是南部海域的指引明燈，也是全世界唯一的武裝燈塔。進入公園後，走一小段路就可以看到鵝鑾鼻燈塔了。白色的燈塔在藍天下閃耀著溫暖的光芒，顯得特別干淨和美好。鵝鑾鼻公園就像藍白交響曲~干淨得一塌糊塗。公園很大，園內珊瑚礁石灰岩地形遍布，怪石嶙峋，步道縱橫交錯，就好象是迷宮一樣，還有各種熱帶植物，且因地形優勢能眺望碧海藍天。

Tips：值得一提的是，每週一鵝鑾鼻燈塔會閉館，那就只能隔著圍欄遠遠看一眼啦，所以大家盡量避免週一去鵝鑾鼻公園

### 5) 太魯閣

其實清水斷崖已是太魯閣的一部分，太魯閣的景觀沒有明顯的界線，也沒有售票口，如此珍貴的自然資源，全部免費供游客享用。如果是內地的話，應該早就被圈起來設個售票口了。花蓮人愛護、尊重大自然，格外珍惜大自然的饋贈。听司導說，這里只要有居民反對，工程就不會進行。在一些大陸人眼中這里又窮又落後，但對於一些本地人來說他們并不希望被過度發展導緻原有的生態環境被破壞。他們淳樸可愛，令人敬佩。只有尊重大自然，人類與自然才能友好共存。

在森林公園中徒步，看著一些游客一副爬山裝備，再看看自己腳上的人字鞋，忍不住笑了!我們是听從了司導的意見直接穿著拖鞋來的，他說不下雨的話穿著拖鞋慢慢走沒事，路很好走。所以并沒想到我們要走的是山路和泥路……不過事實上司導也沒有坑我們，穿拖鞋走也沒難度。

峰巒起伏、高入雲霄，草木蔥郁、雲海蒼茫，這里簡直就是仙境!我們沐浴在森林浴中，駐足忘返。感謝花蓮人對大自然的珍愛，讓我們有機會看到如此美景。



# 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

## 運動消閒：

### 春季多散步 晨起宜伸懶腰

堅持進行身體鍛煉，使血流增快，能促進新陳代謝，骨骼強健，增強腸胃蠕動，增加肺活量。由於冬季戶外活動減少，人體的各系統功能有不同程度的下降，一到春季，溫度回暖，人體各個系統的功能也被啟動，因此要順應人體的生理規律積極參加戶外運動，以增進健康。

#### 春季宜多散步

春暖花開之際，散步是一種值得推廣的養生保健方法。一天緊張繁忙工作之後，到街頭巷尾走一走，可以很快消除疲勞，由於腹部肌肉收縮，呼吸均勻乃至加深，利用血液循環，增加胃腸消化功能。眾多壽星的長壽秘訣之一，就是每日要有一定時間散步，尤其更重視春季散步，因為春季氣候宜人，萬物生髮，更有助於健康。散步要不拘形式，量力而行，切勿過度勞累。

#### 春季應多旅遊

因為在寒冷的冬季裡，身體被厚厚的棉衣捂了兩三個月，體溫調節中樞和內臟器官的功能亦有不同程度下降，肌肉和韌帶長時間不活動，更是萎縮不展，收縮無力，極需外出踏青賞景，既鍛煉了身體，又陶冶了情操。特別是，春天的郊野，空氣清新，枝條吐綠，芳草茵翠，鮮花鬥豔，百鳥爭鳴，置身於如此優美的大自然懷抱，簡直令人陶醉，所以自古以來，人們最喜歡踏青春遊。

#### 回歸自然放風箏

放風箏能使人回歸自然，沐浴春風陽光，舒展筋骨，盡情呼吸新鮮空氣，吐故納新，活動全身筋骨。放風箏時，前傾後仰，時而奔跑，時而住腳，緩急弛張相間，可達到疏通經絡、調和氣血、強身健體的目的，對神經抑鬱、失眠健忘、肌肉疲勞等均有祛病養生作用。再者，放風箏時，雙眼凝視藍天，遠望風箏的飛行運動，可以調節視力，消除眼肌疲勞，從而達到防止近視眼、保護視力的目的。

#### 慢跑有益健康

這是一項有益的運動。慢跑對於改善心肺功能、降低血脂、提高身體代謝能力和增強機體免疫力、延緩衰老等都有良好的作用。慢跑還有助於調節大腦活動，促進胃腸蠕動，增強消化功能，消除便秘。

#### 晨起宜伸懶腰

晨起伸伸懶腰，是因為經過一夜睡眠後，人體鬆軟懈怠，氣血周流緩慢，故方醒之時，總覺懶散無力，此時若舒展四肢，伸腰展腹，全身肌肉用力，並配以深吸深呼，則有吐故納新、行氣活血、通暢經絡關節、振奮精神的作用，可以解乏、醒神、增氣力、活肢節。祖國醫學認為，「人臥血歸於肝」，「人動則血流於諸經」，經過伸懶腰，血液循環加快，全身肌肉關節得到了活動，睡意皆無，頭腦清楚，同時，激發了肝臟功能，符合春季養肝之道。



## 中醫食療:

## 鯉魚湯

材料：鯉魚一條、生薑數片

製法：鯉魚洗淨去內臟，放於鍋中用少油及生薑微煎兩邊，然後用大滾水於鍋，濃煎得湯飲之

功效：利水消腫

西風殘照，漢家陵闕，漢朝是中國歷史上，其中一個偉大的皇朝，中國人被稱之為漢人，也是從此而來。漢分為西漢、東漢，西漢由公元前220年至公元9年，立國211年；東漢由公元25年至220年，立國196年，兩漢合共407年。

漢立國之君，是打敗西楚霸王項羽而得天下的劉邦，其後王莽於公元8年篡漢，漢乃滅亡，漢室後裔劉邦九世孫劉秀復國，光復漢室，歷史學將劉邦建立的王朝，稱為西漢，劉秀復國後的王朝，稱為東漢。

劉秀是延續漢家皇朝的主人，否則漢朝已在世上灰飛煙滅，史學家稱其為「漢世祖」，意思是說漢代豐功偉業，除漢高祖劉邦外，就是輪到劉秀了。有人認為，在中國兩千多年的帝皇史冊中，能夠做到齊家、治國、平天下階模，最會用人、最有學問、最會行軍者，劉秀應是最出類拔萃。兔死狗烹，更為人稱道者，他沒有像其遠祖劉邦般，殺戮或迫害過一位開國元勳，所以說是中國歷史上的一位傑出的皇帝，當之無愧。

劉秀最喜歡食枸杞子紅燒鯉魚，事緣某日遊獵，在黃河之濱，看見一條赤色的大鯉魚從水中躍出，陽光之下，金光奪目，遂命臣下捕之，御用枸杞與之紅燒，劉秀食後，精神抖擻，賜名「長壽魚」，此道菜其後頓成洛陽名菜，亦為現今當地人為長者祝壽的首選菜餚。

鯉魚是有效的利水消腫食材，婦女在懷孕期間，出現肢體水腫，可用鯉魚煎成濃湯服之，有很好的退腫療效。鯉魚不是藥材，不怕因藥材可能對胎兒帶來的不良反應，而鯉魚含有豐富營養，可補充孕婦的體力，一舉而兩得，值得師法。

鯉魚利水退腫的功效，當然不局限於孕婦，腎病、心臟病或其他原因引發的水腫，亦能用之。但中醫有句老話：「治病求本」，當水腫消退之後，必須治療因原發病灶所引致的水腫，方是上策，否則頭痛醫頭，腳痛治腳，不是良醫。

但要注意，進食鯉魚同時，不能與綠豆、南瓜、赤小豆、芋、豬肝、雞肉同食或與中藥荊芥、甘草同用；鯉魚亦與鹹菜相剋，可引起消化道癌變。

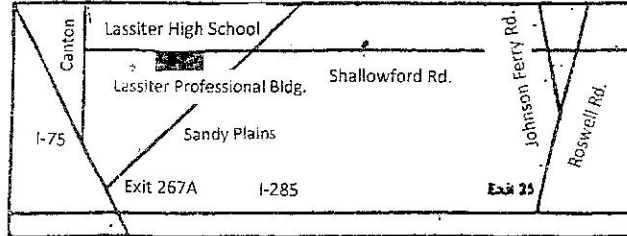


# 關 穗 章

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」

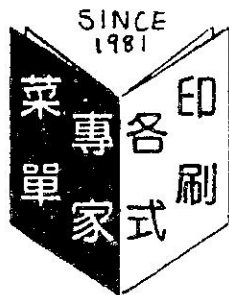
用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

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

坤華食譜

烹調是一門高度文化藝術



## 蓮藕餅

- A. 1 杯 蝦米    B. 1 杯 洋葱粒    C. 6 杯 藕碎    D. 1 1/2 杯 藕粉  
1 杯 絞豬肉    1 杯 綠蔥花    1 杯 馬鈴薯粉  
1 湯匙 鹽  
1 湯匙 雞精

### 做法:

1. 蝦米泡軟切碎，干鍋炒干後，放點油爆香。
2. 絞豬肉放 1 湯匙魚露拌勻，用油起鍋炒熟，隔油弄碎。
3. 用點油起鍋，把洋葱粒炒熟。然後倒進蔥花，拌拌熄火。
4. 倒下已炒香的蝦米和肉粒。拌勻使變成餡料。
5. 蓮藕買 5 - 6 段，去皮清洗後，用 Box Grater(磨碎器)，用小圓洞的磨 3 杯，大圓洞的刨 3 杯。
6. 刨好後加入 D 料，再放進餡料，全部混勻。
7. 每做一個餅下面，放一塊 4 寸方形羊皮紙(Parchment Paper)在枱面上，紙上放一個 3 寸圓型模(Cookie Cutter)，然後約盛進了 3 湯匙藕料，用調羹弄平，拿開圓模，就成了一個很美觀的生藕餅了。
8. 放點油，慢火把兩邊煎黃即熟，藕是很容易熟的，熱吃很棒。

## 最超值的汽車保險以及貼心的個人化服務

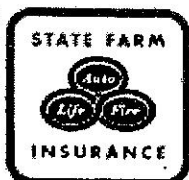
在State Farm®，您不僅可以享有優惠價格，同時，我們的代理人更致力於幫您獲得最合適的保障以及應得的折扣優惠。無微不至的關照，只有我們做得到。請立即與我聯絡。

**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 提供保險及理財服務  
請致電 State Farm 各轄的代理人查詢有關保險事宜。費用、免賠、免賠額均另加。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**

**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