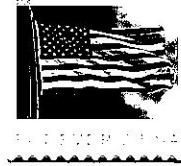


廣東月刊



贈閱

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

KWONG TUNG MONTHLY

第三十卷第八期(總三五〇)
出版日期：二〇一九年八月二十日

www.gd-atlanta.net

廣東同鄉會主辦 2019 年麻將比賽完滿結束

二零一九年廣東同鄉會麻將比賽已於在八月四日完滿結束。經過初賽後，四位最高分參賽者進入決賽，然後最高分三位參賽者成為今年冠亞季軍。

今年獲勝參賽者：-

冠軍 - 鄧蕙縷女士； 亞軍 - 林國利先生； 季軍 - 陳錦嬌女士。

本會在此特向多謝鄭茂發副理事長致謝；鄭茂發副理事長特別泡製香濃咖啡和熱茶。本會則提供香蕉，提子和咸肉糉作午餐來招待各參賽者享用。本會理監事梁劉經穗，鄭茂發，方美英，李坤華，余卓明，譚穎思，沙國華會長等在場協助和接待參賽者，功不可沒，謝謝以上各人。並且特向葉友莊先生夫人致謝，帶來自制的爽爽滑美味豆付花和花生糖漿給到場各人享用，各人享用後都讚口不絕。

麻將比賽結束後，本會便順道開理監事會議，有二十二人出席。主要議提是本會九月七日參加龍舟比賽和九月十五日的中秋賞月和烹調大賽的事務安排。

園藝天地:

你沒有園藝技能嗎？試試這些!

(伍建邦 文: 譚青 譯)

如果你很難讓植物存活，試試空氣植物吧！這些熱帶植物是一種附生植物，意味著它們不需要盆栽土及僅僅需要很少的照顧。它們的葉子上有一種叫作毛狀體的微小鱗片，它們直接從空氣中吸收水分和營養，甚至幫助植物遮陽，使它們免受烈日的灼曬。空氣植物的根僅是用來粘附而不像地上植物那樣吸收水分和營養。

空氣植物，也被稱為空氣鳳梨，適合做成完美的手工藝品，尤其是對於狹小的居住空間，最後給那些沒有什麼園藝技能的園丁們一些吹噓炫耀的權利。你可以把它們塞進貝殼、浮木裂縫、玻璃飾物、鐵絲筐裏，或者用強力膠水把根粘在石頭或木頭上，然後放在較大的室內植物之間、葉子之間或者基地周圍。放在蘭花和仙人掌旁邊會非常般配，或者你也可以把它們單獨放在窗台上或陽光明媚的架子上。

所有的空氣植物都來自熱帶氣候，在那裏寒冷和冰凍從不會發生。重要的是把它們放在舒適的溫度中，通常在華氏 60 度左右或暖和一點，避免把它們放在靠近冷氣機的排氣口和寒冷的窗戶上。

空氣植物在每天至少有幾個小時的明亮間接光下長勢最好；把它們放在離東面或西面 1 至 3 英尺之間的窗戶上，或離人造光源 1 至 2 英尺之間的地方也很理想。如果你保持及時澆水，那麼它們能忍受更熱、更多直接光和更長的曝光；不要把它們放在昏暗的地方。

關於如何照顧它們，空氣植物葉子的外觀能給予你提示：

干旱的(Xeric)空氣植物擁有柔軟如羽毛般的白色、銀色和土灰色覆蓋層的絨毛葉子，這表明它們來自陽光普照、氣候乾燥、很少下雨的地方。它們明顯的毛狀體在下雨時收集大量的水并儲存到乾旱期使用；它們一周僅需澆水一或兩次且能忍耐更多的陽光。

濕地的(Mesic)空氣植物擁有光滑有光澤的葉子，它們來自雨水充沛的、陰涼的、潮濕的濃密森林裏。它們的毛狀體不那麼明顯，對乾燥的天氣和炎熱的太陽也沒有保護作用，它們需要更頻繁的澆水。

給空氣植物澆水的最好方法取決於植物本身、放置的位置和你自己的偏好；用室溫水或雨水，但決不能用軟水因為它裡面的鹽會損害你的植物。可選擇下面對你和你的植物最方便的方法：

(文轉下頁)

(文接上頁)

1. 噴霧 (Misting) - 對於在球體或展示物內的植物，以及喜歡每天與植物有所互動的人，噴霧是最完美的。每周噴霧 3 至 7 次，這取決於植物的類型，試著把全部表面噴濕。


2. 浸泡 (Dunking) - 對於依附在木頭上或獨立式的植物，以及那些有稠密或卷曲葉子而很難用噴霧噴透的植物，浸泡是最適合的。把整棵植物短暫地放進盛水的容器或新鮮水的魚缸中，或放在水龍頭下面。濕地型植物一周 2 至 4 次，乾旱型植物一周一次。

3. 浸透 (Soaking) - 浸透幫助乾的植物復活。把整棵植物淹沒在水中 1 到 3 個小時，用這種方法一周一次或者在漏了澆水之後。

澆水後，抖出過量的水，這樣就沒有積水留在中心，讓植物在通風良好的地方晾乾使它們不會一直濕著。開空調時、天氣熱時和沙漠天氣要多澆水，而在涼爽天氣、多云天氣要少澆水。警告：當初種的時候，避免把它們塞進潮濕的青苔裏，那會使得空氣植物腐爛。

每月給空氣植物施肥 1 到 2 次，使用水溶性的蘭花肥料，根據包裝袋上的說明來稀釋；用噴霧或浸泡的方法。這種特別的肥料不包含空氣植物不能用的尿素氮。警告：如果你的植物非常乾燥，則首先浸透它，第二天才施肥。（本期完）

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

生活常識: 米飯和饅頭 誰更有營養?

米飯和饅頭是中國最重要的兩種主食選擇，北方人吃饅頭多一些、南方人吃米飯多一些。這裡指的米飯和饅頭的原材料，通常來說就是白米和白面。

這兩種食物都可以我們提供足夠碳水化合物和蛋白質，從而讓身體獲得能量，滿足一天的消耗需求。那麼有些人好奇，兩種主食相比誰更有營養呢?

尤其在夏季減肥期間，大家會少吃一些主食，多吃蔬菜水果。那麼怎麼才能既保證營養需求，又不會營養不良呢?

今天爆炸營養課堂的營養師，就跟大家聊聊：米飯和饅頭，誰更有營養?夏季減肥期間，選對主食很關鍵。

很多人一想到看食物的營養成分，就去看原材料的構成，其實這是錯誤的。米飯和饅頭用白米白面制成，在烹飪過程中不同的烹飪過程，對營養素產生不同的影響。

所以我們應該直接去看做熟的米飯、饅頭的營養成分：

100 克熟米飯的熱量是 117 千卡，脂肪含量 0.3 克，碳水化合物含量 25.6 克。

100 克熟饅頭的熱量是 233 千卡，脂肪含量 1 克，碳水化合物含量 48.3 克。

很簡單就可以看出來，饅頭的熱量、脂肪和碳水化合物含量，都是米飯的兩倍以上。所以吃同樣重量的饅頭，獲得的熱量更多一些。

這與蒸米飯時，要額外加入米飯重量 1.5 到 2 倍的水有關，大米吸收這些水分之後，同等重量的米飯熱量、碳水化合物含量自然就下降了。

其實夏季在選擇主食時，可以適當增加雜豆、燕麥、小米、糙米這些粗糧的比例。這些粗糧膳食纖維和礦物質含量高，對有各種高血脂、糖尿病、腸胃病的老年人有一定的食療養生作用。

尤其是小米和燕麥，顆粒較小、吸水快，更容易被人體吸收，比較適合腸胃功能較弱的老年人吃。年輕人的話，可以增加雜豆、糙米所佔的比例，降低白米白面的比例。

在選擇主食上，白米白面經過精加工，很多營養成分已經流失了，而粗糧則相對保留了很多。像小米鐵元素含量是大米的 3 倍左右，每百克小米含鐵 4.7 毫克。粗糧含有的 B 族維生素，也比白米白面要高很多。

旅遊: 中國唯一漂在海上的城市 無數絕美風景

有人說，旅行就是換一個陌生地方，看看那些你沒見過的風景。今天要為大家介紹一處美景，牠是全國唯一漂浮在海上的城市，有 2 萬人生活在于此。這或許是當地人習以為常的日常生活，卻成為游客眼中最最神奇和壯美的風景……

這裡就是三都澳，一座真正的流動著的“海上浮城”。古人常說：靠山吃山、靠海吃海。我國有大約 18000 公里長的海岸線，擁有許多美麗的海濱小城。三都澳位于福建省寧德市，提起寧德，很多游客也許會想到令無數攝影師魂牽夢縈的“聖地”——霞浦，殊不知，在寧德東南部還藏著一座“世界級的天然深水良港”——三都澳。

三都澳又名“三沙灣”，作為我國閩東沿海的“出入門戶”“五邑咽喉”，這裡從唐朝開始便已開發，清朝更成為對外通商的繁華口岸，底蘊深厚。因為三都澳曾經是重要的軍港基地，所以一直以來鮮為人知。不過因為秀美的自然風光、獨特的人文風情，這顆“閩東明珠”漸漸展露出自己的魅力，成為我國農業旅游的示範點，為越來越多的游人所熟悉。

三都澳好玩的地方很多，這裡有全國唯一的“海上浮城”。很多朋友可能會說，我國有很多沿海漁村，三都澳有什麼特別，還敢自稱全國唯一？其實，雖然其他地方也有海上漁村，但都規模不大。作為我國最大的大黃魚養殖基地，三都澳形成了一片綿延數十平方公里的漁城，有近 2 萬的漁民生活在這裡。人們在魚排下網箱養殖，上面建房住人，一個房子連著一個房子，不僅有門牌、分街巷，還有酒樓、超市、警察局等等，衣食住行樣樣齊全。可以說，這裡不僅是一座村莊，更像是一座海上之城，令人沉醉。

如果喜愛攝影，三都澳的“海上浮城”絕對是攝影師的天堂。在蔚藍無際的大海上，有一個“飄動”著的城市，遠遠望去，如此美麗、令人著迷。想要深度體驗，也可以包船到魚排上近距離感受漁民的生活，吹吹海風、釣釣魚、嘗嘗海鮮，絕對是別樣的旅游體驗。

三都澳當然不只有人文風情，牠由 19 個島嶼組成，擁有眾多風景秀美的海景。最有名的還是位于斗帽島上的斗姆風景區。這裡主要看得是各種各樣形態各異的奇石、洞穴，最著名的是一個傾斜 60 多度的象形岩石——螺殼岩，非常神奇。景區里面還有一條非常美麗的海邊棧道，是欣賞海景的絕佳位置。

三都島是三都澳面積最大的一個島嶼，名氣不大，但曾榮獲“中國十大美麗島嶼”的美譽，風景優美。只不過這裡曾經一直是海上戰略要地，所以旅游業發展一直比較緩慢。大家來三都澳游玩，可以住在這座島上。島上有幾處人文景觀，比如歐式教堂、修道院、福海關等等，都值得一看。

三都澳的旅游相對處于原生態狀態，這裡吃、住都不貴，卻有著無與倫比的自然風光 and 人文風情。有人稱牠是“中國威尼斯”，究竟像或不像，就得大家去親自感受了。

中醫治療： 夏季食療消暑養心

立夏將至，意味·我們會告別生意盎然的春天，迎來炎炎夏日。《內經》曰：「夏三月，此謂蕃秀；天地氣交，萬物華實。」立夏為夏三月之始，天氣漸熱，植物繁盛，此季節有利於心臟的生理活動。

中醫理論認為，心通於夏氣，是說心陽在夏季最為旺盛，功能最強。所以，在整個夏季的養生中，要注重對心臟的特別養護。對於有心臟病史者，更要注意生活的調養，以防心臟病發作。

首先，立夏之季，宜開懷情志，悠然自得，切忌暴喜傷心。清晨可食·頭少許，晚飯宜飲紅酒小量，以暢通氣血，避免氣血瘀滯。

多吃瓜果蔬菜

其次，立夏之後，人體氣血更加外向，出汗開始增多，心跳逐漸加快，所以更要注意調養心臟，不能過度勞累。要多進稀食，也應多喝水，多吃養陰生津之品，如各種瓜果蔬菜。

第三，天熱易心煩，要學會靜養，並避免勞心太過。

第四，心藏神，要養心必先安神，所以睡眠要充足。

以下介紹四條食療方：

1. 荷葉粥

煮粥時加荷葉10克，可醒脾開胃、消解暑熱及養胃清腸。

2. 葛根山楂飲

以葛根10克及山楂5克，泡水飲，可生津止渴，促進氣血運行。

3. 參麥飲

以西洋參3至5克及麥冬5克，泡水飲，適用於心氣不足者。

4. 蓮子粥

蓮子10克、桂圓肉5克、百合15克，加適量冰糖、小米及紅棗煮粥，用於心臟病失眠者。

註：以上食療僅供參考，如有疑問應先諮詢註冊中醫



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： 骨質疏鬆 — 有關從飲食攝取鈣質的謬誤

(一)豆漿能取代牛奶嗎？

牛奶營養豐富，一直以來都被推崇為健康飲品，尤其是我們身體所需鈣質的重要來源，有建議謂每人每天應該最少喝三杯奶，從中攝取足夠的鈣，預防和治療骨質疏鬆症，但對牛奶有過敏或患上「乳糖不耐症」(lactose intolerance) 的人喝牛奶和進食其他奶類食品後會有不適的反應，很多中國人都有程度不一的乳糖不耐，他們可選擇豆漿代替牛奶，不過，豆漿所含可吸收的鈣並不高，所以生產商要在豆漿內加入容易被吸收的碳酸鈣 (calcium carbonate)，所以，飲用前請先查看標籤；況且，豆漿內鈣的吸收只是牛奶的百份之七十五。

(二)豆腐含豐富鈣質嗎？

豆腐是從豆漿製做過來，過程如同芝士從牛奶製做，是在新鮮的熱豆漿加進凝固劑，豆腐的鈣含量視乎所用的凝固劑，最常用的包括石膏(gypsum即Calciumsulfate硫化鈣)及苦汁(nigari即氯化鎂Magnesium chloride、在中國稱為鹵水)，只是用石膏作凝固劑的豆腐才能提供鈣，用苦汁作凝固劑的豆腐含鎂、但鈣的含量偏低；不同牌子豆腐的含鈣量之六有出入，所以，食用前請先查看標籤。

(三)飲骨湯可以補充鈣質嗎？

根據香港特別行政區政府衛生署學生健康服務的網頁，「豬骨和魚骨的鈣質是不易溶解於水中，因此，豬骨和魚湯內所含的鈣質實在是微乎其微。」雖然，將煲骨湯的時間加長或在骨湯內加醋可提高湯內的鈣濃度，但仍然不是補充鈣質有效的來源。況且，骨湯煲的時間越長，由於水份的蒸發，湯內所含的鈣濃度就越高；加進小量的醋並不能有效將骨頭內的鈣溶入湯內，但加入大量的醋會改變湯的味道而難於入口。

(四)深綠色的蔬菜含大量草酸、會妨礙鈣的吸收嗎？

深綠色蔬菜的確含大量草酸(oxalate)，會與飲食中的鈣連結，減少鈣的吸收，不過，若能每天都從不同的飲食攝取足夠的鈣，那些小量的鈣質因與草酸連結而不被吸收並不會構成問題。此外，深綠色的蔬菜是維他命K的主要來源，維他命K在鈣的控制及骨的健康也擔當重要的角色，研究顯示，血液內維他命K水平偏低通常都是骨質密度也偏低，補充足夠的維他命K後有明顯的改善，著名的「護士健康研究」(Nurses' Health Study)報告，每天攝取最少110微克(microgram)維他命K比攝取少於這個份量的女士的股骨骨折的風險

減少百份之三十，而每天都吃一份生菜或其他深綠色蔬菜比每星期才吃一份的護士的股骨
(文轉下頁)

(文接上頁)

骨折的風險減低一半；另一份著名的「費明咸心臟研究」(Framingham Heart Study)也顯示，進食高份量維他命K與減低股骨骨折有明顯的關係，及增加骨質密度。每天進食一至兩份深綠色蔬菜足以達到每天所需維他命K的目標：男性是120微克、而女性是90微克。

(五)豆含大量植酸鹽、會妨礙鈣的吸收嗎？

豆所含大量的植酸鹽(phytates)的確會妨礙鈣的吸收，但豆類也含鈣、鎂、纖維和其他營養素，有益骨骼的健康，欲減低攝取植酸鹽，可先將豆浸在清水幾個小時後才煮。

保護心臟 首烏燕麥茶

心臟病的成因，多與飲食不檢點，長期工作壓力大，精神緊張有抽煙習慣，血壓偏高，運動量少。同時家族遺傳，有心臟病史、高膽固醇、高血壓、糖尿病都會導致心臟病。

同時長期患有三高症人士，步入收經期，尤其是女性的雌激素不能製造運作，患上冠心病和癌症也較為偏高。原來雌激素(Estrogen)是心臟病的保護神，過於肥胖的人士更要小心心臟的負荷，肥胖中伴有高血壓、高血脂、高血糖便會危害心臟，加速心血管的粥樣性硬化和死亡。

老年人不宜過肥胖，和食用上過鹹，年長者的味蕾遲鈍，胃口差。

喜愛辛辣和多加豉油和過于鹹是會誘發血壓升高，使腎臟負荷劇烈而出現病變。同時老年人更不宜食用肥豬肉、像是梅菜扣肉、醬油炒豆苗、過多食用芝士牛油、雞皮豬皮、動物的內臟、鳳爪等都是飽和脂肪，可口後會帶來阻塞血管的脂肪，飲食的好與壞是與我們有息息相關的重要，也是延保我們的生命。因而近代的食療口頭禪是要少油、少糖、少脂肪、少味精、更要少鹹的口號。

口腹之慾，帶來的禍害，遺害終生。為了健康，免終日靠藥物為伍。禁食大量的肉類，應多注意吸取粗維的蔬菜水果，有助抗氧化和排毒，勿讓有害的自由基沉積體內而致病呢！

今日介紹的簡易煎茶調飲用，有養血排脂，又能防禦和治療冠心病、高血壓等。切忌拿身體開玩笑的小心飲食，長壽也要健康。材料取製何首烏一兩、粗燕麥片兩湯匙、綠茶一湯匙(包好)，清水八碗煎成碗半當茶水喝，能排脂通脈，降低三高症的天然理想飲料。



關穗章

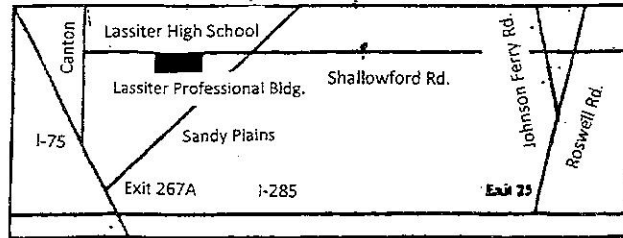
全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

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

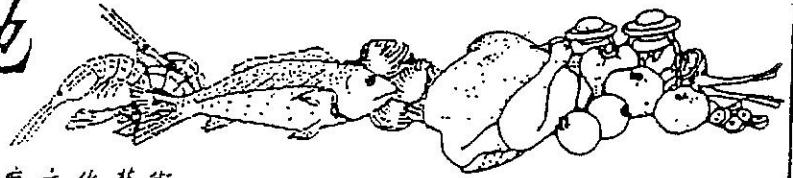
電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366

美食天地

食是人生最高享受

坤華食譜 烹調是一門高度文化藝術



燉蛋

- A. 7 杯 全脂鮮奶 B. 2 杯 蛋液 【12 個 6 安士小碗 和
1 2/3 杯 白糖 1 個可盛 6 個 6 安士小碗
1/2 茶匙 香精 的中鐵盤】
1 茶匙 鮮檸汁

做法:

1. 把 7 杯鮮奶煮沸後，立即熄火。
2. 把 B 料(蛋約 10 隻，蛋黃蛋都用)放在一個大鐵碗裡，用把子打勻，並邊打邊倒下沸奶繼續打勻。跟着用漏箕隔一下，隔後把上面之泡沫撈去。
3. 分別倒下 12 個烘碗或烘杯裡。
4. 開始做前，應把烤箱預熱 325 度，用 325 度烤 25 分鐘，蛋液凝固為熟。
5. 熄火後留在烤箱 10 分鐘，可熱吃，涼後可以放進冰箱(用膠膜蓋好)。亦可冷吃，或是用微波爐弄熱吃。

若用蒸：沸水放下蒸 5 分鐘至 7 分鐘。

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為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)

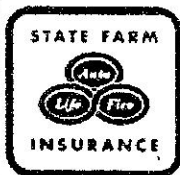
404-266-8115 (F)
wendy.leung.bwvd@statefarm.com

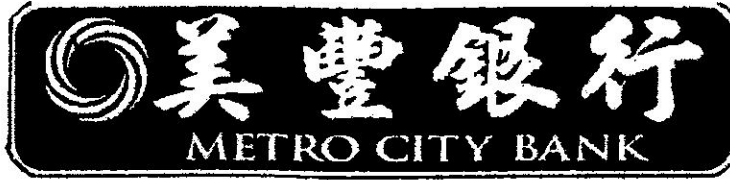
or
wendy@wendyleung.org
9A Lenox Pointe NE, Atlanta, GA 30324

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 保險代理人洽詢有關承保範圍、費用、服務及續約性問題
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

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