

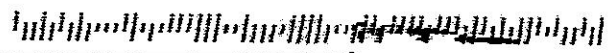
粵 廣東月刊



贈閱

Kwong Tung Association of Atlanta
 1324 Nantahala Trail, Marietta, GA 30062
KWONG TUNG MONTHLY
 第三十一卷第二期(總三五六) www.gd-atlanta.net
 出版日期: 二〇二〇年二月二十日

3007135000 0058



美豐銀行 METRO CITY BANK



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 # 1355

- | | | |
|---|---|--|
| <p>Main Office
 5114 Buford Highway
 Doraville, GA 30340
 770-455-4989</p> | <p>Duluth Branch
 3728 Old Norcross Road, #A
 Duluth, GA 30096
 770-495-1774</p> | <p>Peachtree Corner Branch
 3280 Holcomb Bridge Rd
 Norcross, GA 30092
 470-485-0040</p> |
| <p>Johns Creek Branch
 10320 Abbotts Bridge Rd
 Suite #140
 Johns Creek, GA 30097
 770-495-2423</p> | <p>Sugarloaf Branch
 1295 Old Peachtree Road
 Suite #160
 Suwanee, GA 30024
 678-735-5150</p> | <p>Suwanee Branch
 2790 L'ville-Suwanee Rd.
 Suite #105
 Suwanee, GA 30024
 678-482-2996</p> |
| <p>Norcross Branch
 5385 Jimmy Carter Blvd.
 Suite #100
 Norcross, GA 30093
 678-689-0093</p> | <p>East Cobb Branch
 4273 Roswell Rd.
 Marietta, GA 30062
 678-580-6410</p> | <p>TEXAS
 Dallas 214-575-8316
 Grand Prairie 972-660-9600
 Houston 832-844-3880</p> |
| <p>ALABAMA
 Opelika 334-741-1300
 Montgomery 334-260-4926</p> | <p>VIRGINIA
 Centreville 571-490-7655
 Annandale 571-335-7163</p> | <p>NY / NJ
 Bayside 929-373-4358
 Flushing 347-354-1109
 Fort Lee 201-720-8166</p> |

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)

園藝天地： 你知道這些常見水果的健康益處嗎？（第一部分） （伍建邦文：譚青譯）

在自然界裏，有許多精彩的免費禮物；每種東西都有其自身的健康益處和用途，這對於水果尤其真實。水果不僅有益健康，而且清爽可口、非常甜美。下面是你或許知道或許不知道的一些水果及它們的健康益處。

杏子(Apricots) - 杏子的食用方法多種多樣，每一種文化都有獨特的方式來享用這種美味的水果。它們如此受歡迎的一個原因是杏子已經直接與一系列的健康益處聯繫在一起了，這是由杏子含有的營養成分、維他命、礦物質和有機化合物決定的。以下是杏子的一些益處：

- 1) 杏子尤其富含纖維，有助於腸道蠕動、大便通暢。由於杏子具有的通便性能，它們經常被推薦給時常遭受便秘困擾的病人。纖維繳活消化道的蠕動，正是那些平滑肌肉的蠕動使你的大便保持正常。
- 2) 杏子擁有數種骨骼生長必需的礦物質，如鈣、錳、鐵、銅、磷，它們在骨質生成中都起到一定的作用。因此，定期吃些杏子能夠促進骨骼的健康生長和發育，以及防止各種與年齡有關的問題如骨質疏鬆。
- 3) 杏子在很多方面對心臟有好處，如心臟病發作、中風、和動脈粥樣硬化(atherosclerosis)等。高含量的維他命 C，鉀和膳食纖維全都對心血管健康有貢獻。維他命 C 有助於保護心臟免受自由基的傷害；鉀降低血壓；膳食纖維可以去除血管和動脈內壁上多余的膽固醇，從而清潔血管和動脈以減少心臟的負擔。
- 4) 杏子汁能退燒，給發燒的病人喝杏汁以提供必需的礦物質、維他命、卡里路和水去與高溫鬥爭。
- 5) 科學家相信由於杏子油中含有的抗氧化劑，滴幾滴在受影響的耳道裏應該能治癒耳痛。
- 6) 由於銅和鐵存在於杏子當中，它們有助於血紅蛋白的形成，從而治療和預防貧血。出現貧血是由於缺乏鐵，它會導致疲勞、虛弱、輕微頭痛、消化問題和通常的代謝功能問題。鐵和銅是形成紅血細胞的重要元素，因為杏子中有這兩種礦物質，所以吃杏子是保持身體功能正常的最好方法。
- 7) 杏子油對保護皮膚很有幫助。由於在杏子中發現有豐富的抗氧化劑混合物，它能夠治療很多種皮膚問題，如濕疹、疥瘡和騷癢。杏子油很快地被皮膚吸收從而保持皮膚光滑、外表有光澤。這些抗氧化劑保護皮膚免受自由基的影響，自由基會導致皮膚退化及過早出現老化的跡象。
- 8) 杏子油天然抗哮喘，可幫助治療哮喘及與其相關的症狀。杏油中具有一定的化痰劑和興奮劑，它們能幫助減輕肺部和呼吸系統的壓力從而防止哮喘發作。

蘋果(Apples) - 我們都記得一句老話"一天一蘋果，醫生遠離我"。你知道為什麼嗎？一天一個蘋果怎麼會給你帶來那麼多的健康益處呢？告訴你吧！它能增強人的免疫系統，防止癌細胞生長和減肥。以下是原因：

- 1) 2008 年德國癌症研究中心發表的一份重要研究報告顯示：一天吃一個或更多蘋果的人比那些完全不吃的人更加健康；發現他們患口腔癌、喉癌、乳腺癌、腸癌、腎癌和卵巢癌的風險更低。這些發現證實了由康奈爾大學主持的新研究所顯示的蘋果皮具有很強的抗氧化性能。這些性能意味著蘋果皮是乳癌的一個強有力的抑制劑。研究人員發現蘋果的濃度越高，癌細胞的濃度就越低。
- 2) 蘋果不僅能改善免疫系統和抗擊癌細胞生長，它還能幫助控制膽固醇水平和血糖，預防心臟病和改善口腔衛生。事實上蘋果含有超過 80% 的水分和很多重要的維他命，這使得它們成為最健康的食物之一。
- 3) 蘋果被認為是重要的營養纖維的來源，每天吃一個蘋果(連皮吃)能提供我們大概 4.4 克的營養纖維，這是建議每天食用量的五分之一。營養纖維是在我們所吃的植物中發現的，它在刺激消化系統功能上非常重要。由於纖維在體內不被消化，所以我們不覺得飢餓的時間更長。盡一步的研究發現我們應該每天至少攝取 25 克的營養纖維以獲取健康益處。研究人員還發現食用這些纖維是減輕體重相當有效的方法。
- 4) 秘訣在於咀嚼。喝蘋果汁不會給你帶來像吃蘋果那樣的健康益處。一項在中國進行的研究發現，咀嚼可以幫助身體調節從食物中吸取的熱量。使蘋果脫穎而出的是被稱為果膠(pectin)的營養纖維組，這是一組調節我們腸道、改善好的膽固醇、有強大的抗氧化劑和抗菌性能的復合碳水化合物。
- 5) 來自加州大學洛杉磯分校的研究人員發現，食用果膠而不是普通的纖維會使胃排空的時間從一小時增加到兩小時，這意味著我們感覺飽的時間更長。在減肥體驗中，要求超重的婦女像平常一樣進食，只是在進食前先吃一個蘋果，這樣蘋果和纖維擠在胃裏，增加了吃飽的感覺，使得身體吸收較少熱量，從而明顯地減少了重量。
- 6) 其他營養纖維的來源有：梨、桃子、豌豆、胡蘿卜、種子、芽苗、水果皮和蔬菜、豆科植物(legumes)、燕麥、全谷物(whole grains)、全小麥(whole wheat)；但是，蘋果比較好。
- 7) 如果你想減重、增強免疫系統、控制膽固醇水平、防止癌細胞擴散，那麼每天吃一個蘋果吧！

香蕉(Bananas) - 這些水果是富含鉀和維他命的天然食物。你知道嗎？它們能用於治療常見的健康問題。如果你不知道，請讀下去，你會發現香蕉真的是一種超級水果！

- 1) 香蕉含有三種不同的糖：葡萄糖、果糖、蔗糖，以及大量的纖維，因此香蕉是身體能量的極好來源。研究顯示兩條香蕉能提供我們足夠的能量來進行 90 分鐘的身體訓練，所以不奇怪世界上最好的運動員定期吃香蕉。
- 2) 最近在一項臨床抑鬱症病人的研究中發現，許多病人反映吃了香蕉后情緒有所改善。這是事實，因為香蕉含有一種叫做色氨酸(tryptophan)的成分，它是一種我們身體本身不會生成的基本胺基酸(amino acid)；正因為這樣，有助於身體放鬆的激素如褪黑素，神經遞質如血清素，以及其他物質就會產生。色氨酸還可以減少焦慮和憂鬱，幫助防止偏頭痛，降低心血管痙攣症狀發作的風險，以及降低膽固醇水平。
- 3) 香蕉含有維他命 B6，它幫助身體保持血糖平衡。色氨酸和 B6 會使身體和大腦平靜下來，改善情緒和緩解經痛。

- 4) 香蕉中的鉀和糖對我們的大腦長時間保持集中有積極的影響。多年來的許多研究發現，每天早上吃一條香蕉的學生比不吃的學生在學習上表現更加出色。
- 5) 香蕉富含鐵，它能極大地促進身體中血紅蛋白的生成，血紅蛋白是血液中的一種基本成分，負責將氧氣輸送到全身；因此，患貧血(血紅蛋白指標低)的人應該盡可能地常吃香蕉。
- 6) 香蕉可以緩解胃灼熱(heartburn)。胃灼熱發生在吃了太多高脂食品和喝了碳酸飲料後，香蕉可以平衡胃裏的酸度，減輕胃灼熱的不適，在某些情況下甚至能完全消除胃灼熱。
- 7) 香蕉可以治療便秘。香蕉中的營養纖維有助於輕鬆快速地克服便秘；每天早餐吃一條香蕉會令腸道正常蠕動而無需吃化學緩瀉藥。
- 8) 孕吐是由體內激素水平的改變和血糖水平低引起的，吃香蕉能幫助解決這兩個問題；通常，香蕉中所含的所有營養對孕婦都是有益的。
- 9) 把香蕉壓碎，敷在蚊子叮咬的地方，可以緩解癢的感覺，減輕腫脹。
- 10) 你可以只用香蕉皮和創可貼來治療疣(warts)，把香蕉皮附在疣的範圍，外皮向外、內皮貼在疣上，輕輕繃緊創可貼并保持一天。
- 11) 香蕉能幫助你戒煙。維他命 B、鎂、鉀幫助你的身體更好地應付尼古丁，戒掉煙癮，減少你對另一支煙的需求。(本期完)

第一市場

FIRST ORIENTAL MARKET

<p>南北雜貨 應有盡有 零售批發 無任歡迎</p>	<p>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</p>
<p>404-377-2185 404-377-6950</p>	<p>2774 E. PONCE DE LEON AVE. DECATUR, GA. 30030</p>

健康生活:

新年減重大計

新年將至，又是訂立一年之計的時間。在眾多新年大計中，減肥是不少人的選項，這不單涉及外觀或體態問題，更關乎個人長遠健康，沒有比投資於自己的健康更重要的了。

要做好體重管理，實踐減重大計，首先要對肥胖的概念有清晰的掌握。所謂肥胖包含兩大度向：脂肪的過度積存，及對健康的影響。

世界衛生組織已經把肥胖界定為疾病。肥胖症可增加患上心血管疾病、中風、二型糖尿病、高血壓、退化性關節炎、腎病，以至部分癌病的風險，後果嚴重足以致命。為紓緩所面對的健康風險，肥胖人士必須坐言起行，及早制訂及開展體重管理計劃。

肥胖症兩客觀指標

脂肪的過量堆積有兩個客觀標準，分別是量度身高體重指標（BMI）和腰臀比例。

BMI 的計算方法如下：(下圖)

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}}$$

完成計算後再參考以下的亞洲成年人 BMI 指標，便能初步掌握個人的體重狀況是屬於正常、超重或肥胖的級別。

亞洲成年人的 BMI：

正常：18.5-22.9

超重：23-27.4

輕微肥胖：27.5-32.4

中度肥胖：32.5-37.4

嚴重肥胖：37.5

(註：不適用於 18 歲以下兒童或懷孕婦女)

值得注意的是，東方人必須以亞洲成年人 BMI 指標作參考，這是因為亞洲人普遍與歐洲人相比，脂肪比例相對較高；即使身高體重指標一樣，亞洲人出現三高等問題的機會也較高，因此醫學界在定義亞洲人 BMI 指標評級時會採用較嚴格的標準。

認識 BMI 的計算方法，掌握自己的 BMI 等級，有助我們對自身的體重和健康狀況有較清晰的自覺和意識，是為體重管理的第一步。

除了身高體重外，腰臀比例或是否出現中央肥胖是另一個界定肥胖的指標。說到中央肥胖，大家會想到坊間時常提及的蘋果體型和啤梨身形。前者指體重集中在腰圍以上，粗腰大肚；後者重量集中在腰圍以下，特徵是肩膀窄、臀部肥。不少醫學研究顯示，中央肥胖人士出現三高等問題的健康風險機會較高。

腰圍及腰臀比例可反映腹部脂肪積存的程度，是測量中央肥胖的指標。世衛指出，標準腰臀比例與肥胖相關的代謝併發症風險息息相關，以亞洲成年人標準計算，男士的腰圍超過 90cm 或 36 吋，腰臀比例（即腰圍÷臀圍）數值在 0.9 以上；女士的腰圍超過 80cm 或 32 吋，腰臀比例值為 0.85 以上，即屬於中央肥胖。

管理體重不二法則

肥胖的成因可以簡單理解為當攝取的熱量較身體日常消耗為高，能量積存在體內變成脂肪便會致肥。由此可知，即使兩份同等份量的食物，若其中一份所含的脂肪、糖份或熱量較高，轉化成能量或卡路里也會較多，更容易致肥，因此，醫學界經常提醒市民注意食物營養標籤，小心選擇食物，減少攝取糖份和脂肪。

日常消耗方面，身體的基本功能，如心跳、呼吸、體溫調節、思考也涉及能量消耗，稱為基礎代謝率，一般佔人體每日正常消耗的 60%至 70%。若基礎代謝率低，身體能量燃燒少，自然較易肥胖。影響基礎代謝率的因素包括性別和肌肉量，愈多肌肉，基礎代謝率愈高，這正好解釋了肌肉型的人沒有那麼容易變肥的原因。而餘下的 30%至 40%，則依賴有意識的運動消耗。

部分人在選擇運動時會偏向單一項目，如跑步、踏單車等。從體重管理角度來說，最理想是兼顧有氧和無氧運動。這是因為有節奏和持續的帶氧運動，如打球、跑步、游泳等固然能幫助燒脂；無氧運動，如舉重、肌肉重力鍛煉也可幫助「建肌」，持續消耗積存的熱量。


綜合以上可知，體重管理的法則只有一道，就是注重飲食配合持續運動。研究顯示，肥胖人士只要適度減去體重的 5% 至 10%，已能為健康帶來實質上的益處，減低患上慢性疾病的風險。

操之過急容易回彈

坊間不少減重秘方標榜即時的顯著成效，提出諸如一個月減掉 20 公斤之類的目標吸引眼球。需注意的是，健康的減重方法需保持穩定的速度，一般建議每星期減去 1 至 2 磅，毋須操之過急。這是因為身體有如一台機器，一直維持穩定的運作節奏，當出現急劇改變，例如短時間內消耗大量積存的能量，身體會發出訊號啟動內部調節機制，自動補償失去的能量，令體重輕易回彈至接近原來的水平。以穩定的速度減去體重，有助身體逐步適應，效果更加持久。

當以上循序漸進的減重手段也未能奏效，部分人或會選擇以藥物或手術方法減重。

在香港，已註冊的減肥藥主要有兩款，一種為藥丸，藥理是排走油份；一款為針劑，主要在於抑制食慾。不論選用哪種藥物，事前宜先徵詢醫生意見，也要謹記藥物的幫助並不長久，唯有改變飲食習慣、持續運動才是長遠體重管理的法則。至於進行縮胃、胃繞道等減重手術，更必須與醫生充分商討，了解是否適合進行相關手術和手術風險，更要明白大部分患者術後均需要戒口、長期服用補充劑及保持運動，要面對的將會是更漫長的後續跟進。



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

張麗 (文太太)
財經分析專家、商響碩士

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

知多 D:

佳節大吃大喝 胃炎隨時發作

每逢聖誕及新春，在連場派對上不免大吃大喝，或與知己享受自助餐慶祝；有時亦會玩樂至通宵達旦，導致很晚才進食。然而快樂過後，胃痛便隨之而來，甚至胃酸上湧而不適，因此不少患者都在這段期間求診，經檢查後方發現患上胃炎。不管是因突然改變飲食習慣而誘發胃炎，抑或胃炎一直存在，佳節期間的不良飲食會令胃痛加劇，更可能併發胃潰瘍或胃酸倒流。

除了在派對上過量進食，正值冬天，人們亦愛吃火鍋或燒烤，如果進食像麻辣火鍋類的辛辣或刺激食物，也會影響胃部，容易引致胃炎，或令原本胃炎情況惡化，更為疼痛。

五成港人有幽門螺旋菌

其實，不少都市人經常受胃痛困擾，究其原因，與不良飲食和生活習慣有關——工作忙碌，缺乏定時和適量的飲食規律，甚至忘記進餐，但胃仍會在正常進餐的時間自行分泌胃酸，因此引起胃痛。相反，當過度飢餓時往往過量進食，令胃部負荷過大，也會帶來脹痛。吸煙、飲酒、遲睡、飲咖啡或吃宵夜，也可影響胃酸分泌，令情況更嚴重。

另一方面，從事某些職業，尤其是教師、會計師、銀行家（i-banker）或應試學生，由於經常面對壓力，亦易胃痛。也有病患者因長期服用亞士匹靈、類固醇或非類固醇消炎止痛藥（NSAID），令胃部黏膜保護力下降，俗稱「削胃」，因而引起胃炎及胃潰瘍。

值得注意的是，幽門螺旋菌感染是一個引起胃病的常見原因。研究顯示高達五成本地人士患有幽門螺旋菌感染，這種細菌在進入胃部後會在黏膜寄居及繁殖，引起胃炎，甚至胃潰瘍、胃酸倒流或胃癌。世界衛生組織（WHO）更將幽門螺旋菌列為一級致癌物，絕不能小覷。如果患者出現持續胃痛而懷疑與幽門螺旋菌感染有關，醫生或會建議進行胃內窺鏡檢查，並取出黏膜組織作出快速測試（CLO test），或手用顯微鏡化驗有否細菌，兩者準確度可達九成以上。

由於上述原因，不少香港人患有胃炎但未必自知。部分胃炎患者沒有明顯症狀，或須進行胃內窺鏡檢查方能確診。不少有症狀者於肚餓或飽肚時會感到胃痛，但亦有患者未能清楚分辨及指出胃痛或腹痛。另外，亦有患者表示經常出現腹部飽脹感，他們會形容為「飽滯」、「食滯」，即使只小量進食，也覺得胃部「頂住」。此外，患者亦指有嗝氣（胃氣

脹)或胃酸倒流。也有患者出現進食量或食慾減少症狀，原因是每次進食會引起不適而漸漸會減少進食。部分患者亦因吸收營養減少而消瘦，甚至令他們擔心體重減輕與癌症有關。若然患者短時間內大量喝酒或服用某些藥物時，例如非類固醇消炎止痛藥 (NSAID)，可能引起胃炎惡化而引致上消化道出血，甚至出現嘔血或大便變黑等症狀，嚴重時或會大量出血與休克。

如發現上述症狀，尤其本身有不良飲食及生活習慣，就應盡快求醫。醫生會根據病者症狀、病歷和身體檢查以作診斷和醫治。很多患者輕視症狀，往往自行服食胃藥或購買成藥服用，當情況稍為改善，便以為問題已解決而不求醫作徹底醫治。假如症狀是由於嚴重情況，例如胃酸倒流引起食道癌、胃潰瘍或胃癌而起，亦可能延誤治療。此外，患者亦可能於症狀短暫改善後自行停藥，但疾病未得到根治而會反覆出現症狀。因此，理想做法是向醫生求診，作出準確診斷並找出疾病成原因，並作出適當治療和處方合適藥物，全方位控制病情。

胃內窺鏡查找發病原因

臨床問診是治療胃炎的第一步，包括症狀、個人病史、家族病史、藥物史、有否感染幽門螺旋菌或接觸患者、生活和飲食習慣、是否工作壓力過大等等。醫生會根據問診加上臨床身體檢查作出診斷，並決定是否需要進行胃內窺鏡檢查。胃內窺鏡可協助作出精確診斷並提供重要而必要資料，例如胃炎情況、有否相關病況如胃酸倒流、食道炎、胃糜爛、胃潰瘍或胃癌等。醫生亦可於胃內窺鏡進行時，同時取胃黏膜樣本進一步檢驗幽門螺旋菌，取組織樣本作病理化驗，並在需要時割除胃瘻肉。此外，嚴重情況如反覆性胃潰瘍、懷疑胃癌個案和胃出血等情況，可能需要重複進行內窺鏡檢查作治療。

找出成因，便可施以適切治療。首先患者要改變不良飲食及生活習慣，並確保有足夠睡眠、休息和運動。醫生亦會根據病情處方、對症下藥。常用胃藥包括：中和胃酸藥物、H2 受體阻抗劑、質子泵抑制劑 (PPI) 等。如胃炎因長期吸煙、飲酒或服用藥物而起，患者需要戒煙、戒酒或停服該藥物。如因中風或心臟病關係而須每天服用亞士匹靈，患者需同時配搭胃藥服用。至於與幽門螺旋菌相關的胃炎，原則上要先殺菌再治理。標準治療是處方一至兩星期的特效藥作殺菌，當中包括兩種抗生素及一種質子泵抑制劑，成功殺菌率高達八成。

此外，質子泵抑制劑可同時有效抑制胃酸分泌，有助治療胃炎和相關胃潰瘍，並控制和改善胃酸倒流。



關 穗 章

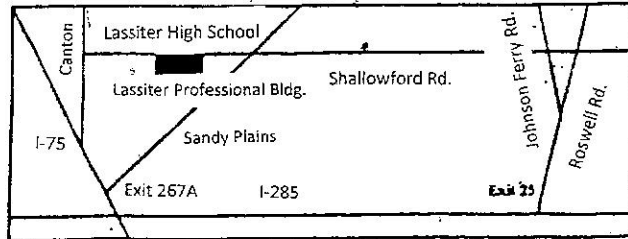
全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

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
批發經銷代理及
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大同印刷說家

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

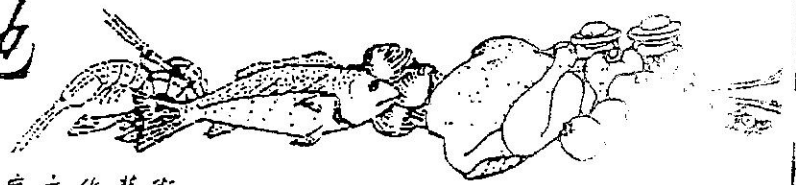
電話 Tel: (770) 458-8588

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



日式豆腐蜆肉醬意粉

材料:

意粉	120 克	軟豆腐	200 克	蘑菇片	50 克	蜆肉	40 克
洋蔥粒	20 克	蒜粒	2 粒	海帶濃縮湯	10 毫升		
鯉魚濃縮湯	10 毫升	鹽、胡椒	適量	鯉魚片和紫菜碎	用作裝飾		

做法:

1. 意粉用包裝袋指示時間減兩分鐘煮至八分熟。
2. 豆腐與海帶濃縮湯及鯉魚濃縮湯放入攪拌機，加 300 毫升水打至滑。
3. 爆香蔥蒜粒，倒入意粉，加入豆腐醬後以中小火煮 4 分鐘。
4. 放入蜆肉煮 1 分鐘後下鹽及胡椒調味。
5. 上碟放上鯉魚片和紫菜碎裝飾即可享用。

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

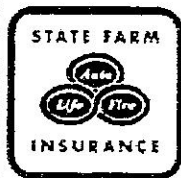
wendy@wendyleung.org

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 保險代理人查詢有關承保範圍、費用、服務及續約等問題
State Farm 保險保單、表格及所需通知均以英文書寫





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

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