小龍蝦派對抓住饕客味蕾 搖滾樂團助陣

（記者黃相慈／休士頓報導）正值德州3月至5月小龍蝦產季，愛蝦饕客全陷入小龍蝦瘋潮。爲搶搭小龍蝦商機列車，除各個海鮮餐館推出特賣，德州各地也舉辦不同主題的小龍蝦派對，讓老饕有得吃又有得玩。

德州地區最有名且受歡迎的小龍蝦派對，就是每年定期舉辦的「小龍蝦音樂祭」(Texas Crawfish & Music Festival)，今年剛好慶祝30周年，活動擴大舉辦，將於4月29日至5月1日與5月6日至8日，爲期兩個周末，在著名德州歷史遺跡鐵路城Old Town Spring盛大登場。

活動熱點當然非主角小龍蝦莫屬，主辦單位表示，當地每家餐廳和駐點攤位都買的到物美價廉的小龍蝦，生蝦現煮現賣，新鮮質破表；加上不同辣粉調味，搭配馬鈴薯、玉米及香腸等配料襯托享用，風味獨特，超級道地。想嘗嘗其他風味美食，當地也有各色小吃供民衆選擇。

除了美食外，現場也有遊樂設施和Live Band炒熱氣氛，民衆可一邊享受樂團表演，一邊大啖熱騰騰肥美鮮嫩又多汁的小龍蝦。今年鄉村歌手與非主流樂團助陣，包括鄉村樂團Reckless Kelly、Asleep at the Wheel，以及非主流樂團Thunder Soul、Space Bear Band和波多黎各雙人歌手輪番上陣，夜晚也有煙火施放，準備High翻這寧靜的文化舊城。歡迎有興趣參加音樂祭的民衆，可至http://texascrawfishfestival.com/官網訂票及查詢相關資訊。

小龍蝦肥美多汁。(官網提供)

現場樂團助陣超熱鬧。(官網提供)

若等不及參與月底小龍蝦季的民衆，4月15日至17日在休士頓MSR賽車場舉辦大型Brazoria County小龍蝦節，是德州榜上有名的小龍蝦節之一，現場廚有美味小龍蝦外，由於在環型賽車場場地舉辦，現場有蜥蜴賽跑、小龍蝦大胃王比賽、嘉年華和現場Live band等一系列好吃好玩的活動，適合全家大小一起共享天倫之樂，熱鬧整個周末。活動時間爲上午11時至晚間10時，地址在1 Performance Drive，Angleton, TX 77515，詳情購票細節請到官網http://brazoriacountycrawfishfestival.com/查詢。

4-14-2016休士頓地球環保展示會在City Hall舉辦!

（本報訊）由休士頓市政府的Houston City Hall Harabee Art Gallerry and HTV舉辦的休士頓地球環保日在本星期四展開.4-16-2016是地球日.這次休士頓地球環保日的展示會主題就是:保護地球不要浪費地球的資源.

展示會大會只邀請本地最好的12位藝術家來參加這個活動.休士頓有名的摺紙專家傅德瑞很榮幸被邀請,在12位不同的藝術家之中他是唯一的一位華人.12位藝術家:Kyle(Te-Jui) Fu,傅德瑞, Fikry Botros, Etienne Coleman, Nancy Darst, Abiiba Howell, Rena lglehart,Greta Lafleur, Gail Mebane, Syd Moen, Vivian Mora, Tony Parana, Charles Washington.新任市長也在被邀請出現在這個活動中.12位藝術家他們將會有不同的藝術作品展示給大家看.希望大家多多捧場並邀請你們的家人,親朋好友,中,美同事一起來參加這個有意益的活動共襄盛舉.

時間: 4-14-2016 星期四

Reception: 5:30 PM-7:30 PM

展示會新地址: City Hall Art Gallery 901 Bagby Houston, TX 77002

休士頓「野台客廳會」

休士頓「野台客廳會」定於4月17日（星期日）下午7時，在6833 W Sam Houston Pkwy S, Houston, TX 77072舉行，屆時將由中華民國總統府前副秘書長羅智強，與美南地區僑胞交流「野台」理念。

羅智強現任哈佛大學訪問學者、波士頓台灣同鄉聯誼會會長，鑒於「權力者的謙卑不會從天上掉下來，只有足夠的聲音，才能確保民主制衡，守護台灣的民主品質」，羅智強在今年2月28日成立「野台」，並從3月1日起展開2萬公里的理念長征，自行開車從鳳凰城出發，沿美國西岸洛杉磯、舊金山到西雅圖，再轉往加拿大魁北克，折向美國東南方的邁阿密，預定4月23日回到鳳凰城，完成繞行美加一周的壯舉。其間將穿越36州省、停留20至30個城市，包括休士頓，舉辦客廳會，聽取僑胞意見，分享野台理念。羅智強希望在520新政府上任前，號召20萬人加入野台，匯集巨大在野聲音，讓新的執政者聽見。這個工程難度極高，「但我是行動派，愈難愈要做！」羅智強表示，「就算聽衆只有1個，我也辦！」。

4月17日的「野台客廳會」，由休士頓台灣同鄉聯誼會主辦，中山學術會、榮光會、三民主義大同盟等社團協辦，歡迎所有關心台灣民主自由的僑胞參加，詳情請洽台聯會長陳煥澤832-282-2828或281-778-6376。

休士頓伍氏公所新春聯歡晚會在百利金山餐廳溫馨舉行

休士頓伍氏公所於4月10日在百利金山餐廳溫馨舉辦2016年新春聯歡晚會，駐休士頓台北經濟文化辦事處黃敏境處長,邱瓊慧伉儷、齊永強副處長,何仁傑組長,休士頓僑教中心莊雅淑主任，劉秀美僑務委員、中華公所共同主席黃泰生伉儷及羅秀娟與伍氏公所SIDNEY NG主席,宗親歡聚一堂.

休士頓僑教中心莊雅淑主任帶來摸彩品與幸運中獎者合影

休士頓伍氏宗親伍健儒前會長夫婦幸運抽獲駐休士頓台北經濟文化辦事處黃敏境處長,邱瓊慧伉儷贈送禮物

休士頓伍氏公所SIDNEY NG主席並頒發青年學子獎學金，獎勵伍氏子弟伍仁俊(PATRICK ENG)向學

伍氏公所青年帶來精采樂器、歌唱等演出節目,獲得熱烈掌聲

休士頓僑教中心莊雅淑主任、中華公所共同主席羅秀娟、黃仕遠前中華公所主席,胡潔鳴夫婦,周沾翰前主席、伍氏宗親伍健儒前會長,黃仕蓮夫婦等共襄盛舉

黃仕蓮等頒發幸運禮物給劉秀美僑務委員

伍國活牙醫夫婦及眷屬們快樂在伍氏公所新春聯歡晚會上互動

伍勝民牙醫,伍關莉寧牙醫公子伍仁俊(PATRICK ENG)2016年伍氏公所青年學子獎學金、伍家4代出席共享榮譽

本報記者黃麗珊攝

美南社區
SOUTHERN CHINESE DAILY NEWS
美南新聞日報・華府新聞日報・達拉斯日報
PRSRT STD US POSTAGE PAID ALIFE, TX PERMIT #16 美國政府指定刊登法律性質廣告有效刊物
美南日報 Southern Chinese Daily News www.scdaily.com | 美南國際電視網 Southern Television www.itvhouston.com | 休士頓黃頁 Houston Chinese Yellow Pages www.houcyp.com | 美南印刷廠 U.S.A Printing
休士頓旅游指南 Houston Travel Guide | 美南國際貿易中心 International Trade Center www.itchouston.org | 美南新聞網站 S.C.D.N www.scdaily.com | 走進美國網站 CheerinUS www.cheerinus.com

Southwest REALTY GROUP 德州地產 專業商業地產經紀
王迪 David Wang 專業商業地產經紀
電話:+1 346 204 0267
微信:weixindavidw
電郵:dwang004@gmail.com
專業商業地產經紀 工廠、庫房 商場買賣、招租、管理 商鋪買賣、簽約 餐飲生意買賣
近UH中餐廳轉讓，剩7年合約，2500尺，售＄650,000
敦煌廣場，餐廳轉讓，3100尺，價格面談
西北區庫房招租，7000尺室內，8000尺室外，5噸Crane

美南國際電視15.3頻道

敬請關注 首播:週四 19:30-20:30 重播:週五 13:00-14:00

著名演員盧奇携電影《出山》及劇組人員抵休參加第49節休斯敦國際電影節.

中國影片入《出山》選休斯頓電影節,主演盧奇角將角逐最佳男主角. 電影《出山》全方位地藝術再現了鄧小平同志文革時期在江西的傳奇經歷. 盧奇做客美南國際電視《電影論壇》節目,詳細描述了電影拍攝歷程,並充分肯定了休斯頓華人華僑對中國電影產業的熱情和支持.

Southwest REALTY GROUP 德州地產 知識、經驗 服務品質的保證
★Top Producer 王牌經紀★
Call: 281-886-6416
Office: 713-988-1668
Fax: 713-988-1634
專精休斯頓西南區 住宅,投資及管理
購物商場 商業土地 公寓倉庫 承租管理 新舊屋買賣 投資 管理 快速 誠信市場分析 協助貸款 屋檢 產權過戶 無限期售後諮詢服務
Wendy Xu 許文 southwestrealtywendy@gmail.com
6918 Corporate Dr. Ste. A5 Houston, TX 77036

Allwin Insurance Agency 安穩保險
汽車、房屋、商業、醫療、人壽、年金
www.allwininsurance.com
•代理多家•方便比價•價格便宜•保項最佳
楊德清
Office:713-952-5031
Fax:713-952-5032
E-mail:yangdeqing@yahoo.com
6901 Corporate Dr. Suite218 Houston, TX 77036
愛客戶如親人，視信譽如生命

SINGAPORE CAFE 新加坡小吃館 多種東南亞特色食品
★海鮮河粉 ★炒粿條 ★雪魚炒飯 ★咖哩鷄 素百鳥巢果 素八珍素魚 素貴妃豆腐
乾咖哩蝦 紅龜粿 馬來炒麵 海南鷄飯 咖哩鷄飯
糖城店:3149 Highway 6,Sugar Land,TX 77478(靠近William Trace Blvd) (832)532-6277(Work)

Element Box元創坊 (832) 239-5408 5800 Corporate Dr. #B2, Houston,TX 77036
-餐馆点餐,零售,超市管理系統 -信用卡刷卡 -家庭智能系統 -專業高清監控鏡頭 -各類型網站設計及推廣 -VOIP 電話系統 -提供分期付款 -24小時多語言技術服務 -無月費，無隱藏費用 -批發利率，保證比銀行低
CCTV/Alarm

保護: ❶您的車子 ❷您的房子 ❸您的銀行帳戶
楊凱智 Steve Yang, Agent 我們說你的語言
12705 S Kirkwood Rd Ste 213 Stafford, TX 77477
Bus: 832-999-4966
www.steveyanginsurance.com
We speak Taiwanese, Cantonese, Mandarin, and English
平均節省$825*
給我一通電話，讓北美最大的汽車與房屋保險公司保護您，還幫您省錢！
有個好鄰居，日日好安心®
State Farm™

Value Windows & Doors HOUSTON 恆益門窗
休士頓專業製造塑鋼門窗
包安裝 10個標準塑鋼窗 (低於108 UI) 僅$2999 雙層玻璃(LoE366)玻璃隔層加氬氣 可擋95%紫外線 隔音強 終生保修
With this coupon. Not valid with other offers. Expires 7/30/13
現在就打電話 免費估價
Tel: 281-261-8900 Fax: 281-261-6660
13715 Murphy Rd • Suite D • Stafford Tx • 77477
一年內付清，可享12個月無息分期付款。
Save Up to 50% on Energy Bills
info@valuewindowsdoorshouston.com
www.valuewindowsdoorshouston.com
Made in Texas
工廠直營・防風玻璃新上市
Double Pane • Lifetime Warranty • Sound & Energy Efficient

更多的折扣
黃永瑞 Sean Wong Agent
7035 Highway 6 North Houston, TX 77095
Bus: 281-550-0555
Cell: 832-259-0122
Fax: 281-550-0100
sean.wong.pymw@statefarm.com
省下平均$480!* 讓我幫您獲得所有該得的折扣，還有適合的保障！ 向更好邁進™ 現在就打電話給我！
State Farm™
1205004 State Farm Mutual Automobile Insurance Company, State Farm Indemnity Company – Bloomington, IL

AAA 餐桌椅批發 FURNITURE WHOLESALE
Tel: (713) 777-5888 Website: www.aaafurnitureusa.com
10300 Westpark Drive, Houston, TX 77042
工廠直接批發
★ 各式鐵木餐館桌椅、面、沙發 ★ 以舊換新，省錢省力 ★ 舊椅換新墊，一天完工
★ 本地免運費（一次購買$3000以上） ★ 價錢最低，品質最優，服務最好 ★ 8萬呎倉庫，大量現貨供應
#525 #527 #537 #514 #510 #305A #315 #312 #316 #310 #309 #88S #23 #411 #66A #DRB

高級花崗石檯面 價格最優 質量保證
批發、零售花崗石 長期備有大量現貨 顏色多・種類全・尺寸齊
擴大營業 喬遷地址
營業項目 •廚房及浴室花崗石檯面 •餐館花崗石桌面及餐檯 •設計安裝實木櫥櫃 •各式不銹鋼盆及陶瓷盆
花崗石板 室外倉庫 倉庫一角 廚房洗盥盆 倉庫展示間 實木櫥櫃 花崗石廚房檯面 部分花崗石樣板
▪反應迅速 ▪專業施工 ▪工廠直銷 ▪免費估價
萬事達石業公司 4502 Steffani, Houston,TX 77041(新倉庫室內外面積達6萬餘呎，新址在舊地址路口處)
GRANITE MASTER TEL:713.983.6446 / 832.279.9132 • Fax:713.983.6481

YUKON Flooring & Glass 13230 Murphy Road #600, Stafford, TX 77477
www.theyukongroup.com 營業時間:Mon-Sat. 9am-6pm
雅坤地板 天然地板的享受 複合地板的價格
•實木地板 •全木櫥櫃 •超耐磨强化復合地板 •磁磚 •天然大理石/花崗石
特價(包工包料) 8mm $2.49/呎 12mm $2.99/呎
電話：281-499-4488
獨家代理全球質量排名第一的INOVAR防水地板

德州大學奧斯汀校園附近公寓昨天發生有毒氣體 一死5傷

（綜合報道）德州大學奧斯汀校園附近一處公寓房屋昨天發現有毒氣體，導致一人死亡，5人受傷，根據有毒氣體緊急處理部門的報告，在奧斯丁一處公寓樓房發現有氫硫化物，並且有1人死亡。目前，事發樓房前已經有警告標志。

另外有5人包括21 Pearl 公寓樓房的物業管理經理，也被這種致命的氣體損害，2人已經被送往醫院治療。

這座事發公寓樓房的位置位於德州大學奧斯丁校園附近的西區，死者屍體正在進行死亡原因分析，警方估計死者年齡爲20歲左右。

然而，奧斯汀-Travis郡縣的緊急事務處理中心負責人Eric Jakubauskas 稱，使用氫硫化物化學物品進行自殺是一個常見的方法。

這個事件發生的時間也正好是德州大學上周發生凶殺案並告破後不久，上周二，德州大學奧斯丁校園本周發生的校園凶殺案引起了全社會的高度關注，該大學和奧斯丁警方以及政府安全執法機構協同合作，終於在周五上午逮捕一名17歲嫌犯，迅速破獲了此案。

目前，此案仍在調查當中。

庫存數量上升 休斯頓地產銷量下降

（綜合報道）能源行業持續低迷，休斯頓地產依然受到影響，上個月，休斯頓獨立房屋銷售下降了2.2%，盡管房屋庫存數量有所上升，

休斯頓地產中介協會的報告稱，除了15萬至25萬的房屋獨立屋的銷售上升8%外，其他各個房價的銷售都有所下降，

新的上市的銷售房屋數量將庫存的時間延長到3.6個月比去年提高了2.8%，庫存代表根據現有的銷售狀況，休斯頓可供銷售的上市房屋的數量可持續的時間。正常的庫存數量可以供給銷售的時間應該是6個月，因此，休斯頓當地地產市場的銷售庫存扔低於正常值。

上個月，市場一共在MLS成交6001個房屋，包括在Harris, Fort Bend and Montgomery counties的新房屋，獨立屋之間價位的銷售價格提升了2.4%達到21.5萬元。

以下是上個月已經售出房屋的具體數字

低於$80,000的銷量: −19.8%
房價$80,000−$150,000的銷量: −17.4%
房價$150,000−$250,000的銷量: 8.1%
房價$250,000−$500,000的銷量: −2.5%
房價$500,000 and above: −12.4%
不同價格房屋銷售占市場的份額
Less than $80,000: 4.3%
房價$80,000−$150,000: 17.8%
房價$150,000−$250,000: 39.0%
房價$250,000−$500,000: 30.4%
房價$500,000 and up: 8.5%

被控貪腐 德州邊城前市長企圖“再作馮婦”

（綜合報道）德州南部一個邊陲小城——水晶城（Crystal City）的前市長洛佩茲（Ricardo Lopez）“重作馮婦”——想再次競選那裏的市長。他稱，他才能讓水晶城重獲尊嚴，即使他和另外4名市府官員被控犯有貪腐罪。

據路透社報導，今年2月，洛佩茲辭去市長職務。他、市政經理及3位市議員被捕，他們受到聯邦當局控罪。洛佩茲說：“這只是一個需要清理的小鎮，它已經受到清理。”

40歲的洛佩茲在第一次被捕的幾個星期後再次被捕，因爲他被控干擾了一個討論取代他的市政會議。

洛佩茲說，他之所以被控罪只是因爲他不同意聯邦調查局對水晶城腐敗的調查方式。水晶城被譽爲“世界菠菜之都”。

該城人口7500人，它位於達拉斯西南約360英裏處。該市的市政廳前有一個菠菜罐頭塑像，上面站著卡通人物泡泡眼（Popeye）。

對這些人的控罪稱，前市長和其它這些人要求承包商爲他們的賭博、酒吧開支、租車費用等買單。

當對這些人的控罪公之於衆後，聯邦調查局和德州騎警將該市市政廳上鎖關閉。

洛佩茲對所有腐敗指控概不認賬。他稱正與聯邦調查局合作。

他在本星期接受路透社採訪時說：“他們要求我給予合作，我照辦了。參加競選是我的權利。”他在此指的是5月7日的市政選舉。該市是民主黨人的天下。

然而聯邦檢察官稱，洛佩茲是該貪腐案的不可分割的組成部分。他還被控向德州北部一名商人收取賄賂。

“Today's News – Tomorrow's History”
NEWS & REVIEW
News & Review is a Division of Southern News Group – Founded June 16, 1979 | April 14, 2016 | John T. Robbins, Editor

China's President And Swiss Leader Establish Strategic Innovative Partnership In Many Areas

Xi Meets With 'Old Friend Of Chinese People'

Compiled And Edited By John T. Robbins, News&Review Editor

Chinese President Xi Jinping (L, front) holds a welcoming ceremony for Swiss President Johann Schneider-Ammann before their talks in Beijing, China, April 8, 2016. [Photo/Xinhua]

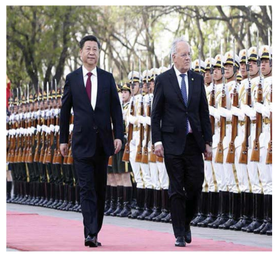
China and Switzerland signed five documents on Friday to boost cooperation in areas including work safety, science, innovation and low-carbon city construction as the two countries declared the establishment of their innovative strategic partnership.

President Xi Jinping and visiting Swiss President Johann Schneider-Ammann witnessed in Beijing the signing of two memorandums of understanding, between the Chinese cities of Guangzhou and Chengdu and the Swiss Agency for Development and Cooperation as part of a Sino-Swiss low-carbon city project.

Calling Schneider-Ammann "an old friend of the Chinese people", Xi recalled his meeting with the Swiss president in June when he came to China for the signing ceremony of the China-proposed Asia Infrastructure Investment Bank.

Xi told his Swiss counterpart that the two countries should work together to establish innovative platforms for enhancing cooperation between enterprises, colleges and institutions.

Regarding the growth in trade between the two countries, which last year celebrated the 65th anniversary of their diplomatic ties, Xi said, "The daily trade volume is now 26 times what it was annually in the first years after we established diplomatic ties."



Chinese President Xi Jinping (L) and Swiss President Johann Schneider-Ammann review the troops before their talks in Beijing, China, April 8, 2016. [Photo/Xinhua]

Switzerland is China's seventh-largest trade partner in Europe, and trade volume between the two reached $44.3 billion last year.

Xi spoke highly of the Sino-Swiss free trade agreement. Enacted in July 2014, it was China's first free trade pact with a country on the European continent. Xi said it has "set an example for Sino-European cooperation".

Schneider-Ammann said that Switzerland would like to enhance communication with China in areas including science, environmental protection, finance and education. Switzerland wants to participate in the construction of China-proposed Belt and Road Initiative as well as the AIIB.

Schneider-Ammann arrived in China for his state visit on Thursday. Before meeting with Xi, he talked on Thursday with Premier Li Keqiang, the ministers of commerce and of science and technology, as well as the head of the Construction Bank of China. He is scheduled to fly to Shanghai on Saturday to meet with businesspeople there before returning home that day.

Wang Shunqing, deputy director of the European Department of the Foreign Ministry, said that the establishment of a Sino-Swiss innovative strategic partnership gives "a new definition to our bilateral ties", and marks a new era for the two countries.

"President Xi said that President Schneider-Ammann's visit has brought a spring breeze of cooperation," he said. The discussion between the two presidents was "somewhat longer" than had been scheduled, showing that the meeting had been fruitful, he added. (Courtesy http://www.chinadaily.com.cn/china)

Despite Economic Growth, Overseas Returnees Still Face Challenges

Compiled And Edited By John T. Robbins, News&Review Editor

One big challenges encountered by overseas returnees is missing out on major job expos in China, a study by the Center for China and Globalization revealed. (Photo/Getty Images)

Although the economic opportunities in China are growing, providing a variety of prospects for Chinese students returning to the country, returnees still face a number of challenges when it comes to job-hunting, according to an article by China Daily.

In 2015, the number of Chinese students who chose to go home after completing their studies overseas increased from 186,200 in 2011 to 409,100.

The talent pool in China will still grow larger, as graduates from domestic institutions are expected to increase to about 7.56 million this year. Expats are also given a new set of preferential policies to encourage them to set up businesses in the country.

Due to the large increase of domestic graduates and foreign talent, some people worry that there might not be enough opportunities for overseas returnees.

"China's need for talent won't shrink," said Zhou Chenggang, director of the newly launched Institute for Global Career Development, in response to the concern.

"Enterprises now tend to pay more attention to the personal virtues and abilities of their prospective employees, regardless of students' status and background--whether they are domestic students, expat students or Chinese students returning from overseas," Zhou said in an interview with China Daily. "In that sense, those returning from overseas have advantages."

One of the challenges encountered by overseas returnees is missing out on major job expos in China, a study by the Center for China and Globalization revealed.

"The job-seeking season for graduates starts in October or November, which is when most employers start accepting resumes and doing interviews," said Guan Hongtao, a 26-year-old returnee who graduated with a master's in public health from the University of Queensland Australia. "However, most Chinese students studying overseas will only graduate and be ready to apply for jobs in February, and start to look in July."

To address the issue, some companies such as New Oriental Highway Career Service Co. are working with overseas universities to let students apply for jobs while waiting to graduate.

"We are cooperating with more career offices at overseas universities and more enterprises in China to try to break down some of these barriers, so students who are studying overseas but want to work back home can find jobs earlier," said Yu Zhongqu, president of the Beijing-based company. (Courtesy http://en.yibada.com/articles)

China is now the world's largest source of overseas students. While the country's globalization greatly benefits from the talents returning home, a recent report shows returnees face many challenges before they fully adjust to their new lifestyle.

巴西149人參加集體蹦極 創造世界記錄

巴西Hortolandia市，149名蹦極愛好者從當地的一座30米高的大橋上集體跳下，創造了集體蹦極的世界紀錄。

數百難民衝擊馬其頓防線 警察射催淚彈阻止

希臘警方消息人士指，數百名移民聚集邊關圍籬，要求開放邊界，當他們試圖闖越路障設置，強行闖關時，馬其頓警方開始發射催淚瓦斯對付他們。

紐約清潔工掃地30年 收藏廢品建造「博物館」

Nelson molina是一名紐約街頭的清潔工，從是這項工作30年。對於Nelson molina來說，清掃馬路的工作簡直就是一場尋寶之旅，他總能在工作間隙從垃圾桶或者街邊角落裏發現一些有意思的小物件，從球拍，到樂器，甚至還有一些電影放映機。他把這些撿來的“寶貝”都存放在一個倉庫裏，三十年的時間，這件倉庫裏堆滿了Nelson撿來的收藏品，經過分類和整理，倉庫變成了一間“博物館”，這裡不僅存放了一些被人們遺棄的老物件，還有這位保潔大叔三十年的工作回憶。

出口呈逐月回穩勢頭 二季度中國出口有望逐漸回穩

綜合報導 海關總署新聞發言人黃頌平今日指出，一季度進出口整體延續同比下降走勢，經季節調整法調整後出口呈現逐月回穩勢頭。3月中國外貿出口先導指數爲31.6，較上月回升0.3，表明二季度我國出口有望逐漸回穩。

國務院新聞辦今日舉行新聞發佈會，請海關總署新聞發言人黃頌平介紹2016年第一季度進出口有關情況，並答記者問。

黃頌平介紹，今年世界經濟形勢錯綜複雜，全球貿易延續萎縮態勢，國內經濟進入發展新常態。據海關統計，今年一季度我國貨物貿易進出口總值5.2萬億元人民幣，比去年同期下降5.9%，其中出口3萬億元，下降4.2%；進口2.2萬億元，下降8.2%；貿易順差8102億元，擴大8.5%。

具體情況主要有以下幾個方面：一是進出口整體延續同比下降走勢，經季節調整法調整後出口呈現逐月回穩勢頭。一季度，我國進出口、出口和進口值延續同比下降的走勢。從各月情況看，經季節調整法調整消除春節長假因素，1月、2月、3月進出口同比分別下降6.7%、2.9%和3.3%；其中出口同比逐月回穩，分別爲下降4.2%、下降0.8%和增長0.9%，進口同比分別下降10.3%、5.5%和8%。

二是一般貿易進出口比重有所提升。一季度，我國一般貿易進出口2.91萬億元，下降4.9%，佔同期我國進出口總值的55.9%，比去年同期提升0.6個百分點，貿易方式結構有所優化。

三是對部分一帶一路沿線國家出口增長。一季度，我國對巴基斯坦、孟加拉國、埃及、印度和俄羅斯等出口分別增長26.4%、16.6%、6.3%、6.1%和6.2%。同期，我國對歐盟出口下降1.4%、對美國出口下降3.4%、對東盟出口下降8.5%，合計佔同期我國出口總值的46.7%。

四是民營企業出口占比繼續保持首位。一季度，我國民營企業進出口2萬億元，增長3.6%，佔我外貿總值的38.2%。其中，出口1.39萬億元，增長2.4%，佔出口總值的46.1%，超過外商投資企業和國有企業出口比重，繼續保持出口份額居首的地位；進口增長6.5%，延續了去年四季度的增長態勢。

五是機電產品、傳統勞動密集型產品仍爲出口主力。一季度，我國機電產品出口1.74萬億元，下降4.2%，佔同期我國出口總值的57.7%。其中，醫療儀器及器械出口增長3.3%，蓄電池出口增長2.7%，太陽能電池出口增長10.9%。同期，傳統勞動密集型產品合計出口6225.2億元，下降1%，佔出口總值的20.7%。其中，紡織品、玩具、塑膠製品出口增長。

六是鐵礦石、原油、銅等大宗商品進口量保持增長，主要進口商品價格持續低位。一季度，我國進口鐵礦石2.42億噸，增長6.5%；原油9110萬噸，增長13.4%；銅143萬噸，增長30.1%。同期，進口煤4846萬噸，下降1.2%；成品油775萬噸，下降1.9%；鋼材313萬噸，下降3.3%。同期，我國進口價格總體下跌11.5%。其中，鐵礦石進口均價同比下跌30.8%，原油下跌37.2%，成品油下跌25.9%，煤下跌23.6%，銅下跌17.1%，鋼材下跌11.3%。

此外，一季度我國出口價格總體下跌4.2%，由此測算，今年一季度我國貿易價格條件指數爲108.2，意味著我國出口一定數量的商品可以多換回8.2%的進口商品，表明我國貿易價格條件繼續改善。

七是中國外貿出口先導指數回升。3月，中國外貿出口先導指數爲31.6，較上月回升0.3，表明二季度我國出口有望逐漸回穩。其中，根據網路問卷調查數據顯示，3月我國出口經理人指數、新增出口訂單指數和經理人信心指數均有所回升。

與此同時，當前我國外貿發展中存在的困難依然較大。例如，我國與歐盟、美國和東盟等主要貿易夥伴雙邊貿易均有所下降；外商投資企業、國有企業進出口分別下降9.1%和16.9%；加工貿易進出口下降11.6%。

最後，黃頌平指出，面對嚴峻複雜的對外貿易形勢，海關將堅決貫徹落實黨中央、國務院關於穩定外貿增長的各項政策措施，圍繞構建開放型經濟新體制，全面深化改革，堅持穩中求進，營造更加便利的營商環境，激發市場主體活力，促進對外貿易回穩向好。

“滴滴”正式登陸美國 壹期已覆蓋近200個城市

綜合報導 滴滴出行與美國移動出行平臺Lyft達成合作，13日正式上線“滴滴海外”一期，爲出境乘客在美提供移動出行服務。

“滴滴海外”一期目前已覆蓋華盛頓、紐約、西雅圖等美國近200個城市，中國乘客可以通過“滴滴海外”在Lyft提供服務的所有美國地區，呼叫5座或者7座專車。

爲方便中國用戶使用，“滴滴海外”界面均設置爲中文顯示，整體叫車發單流程與國內保持一致。在車費方面，“滴滴海外”支援匯率換算，爲乘客直接顯示人民幣金額，並支援支付寶、微信雙渠道支付。而“滴滴海外”在美的所有計價方式均與Lyft當地計價方式保持一致。

去年年底，滴滴宣佈與Lyft、GrabTaxi、Ola拓展合作關係，爲中、美、新、印等地國際旅客提供無縫出行服務，該四方合作的跨境產品將於今年上線。屆時，使用上述軟體的用戶即可在合作覆蓋的區域內享受導航、叫車、支付等出行服務。此次“滴滴海外”一期登陸美國，就是基於該合作框架基礎上完成的。

滴滴出行董事長兼CEO程維表示，非常開心能夠與Lyft這樣優秀的夥伴一起開啓中國用戶在美國的旅程。而在今年第二季度，Lyft將“進入”中國，屆時美國的遊客來中國旅遊可直接使用Lyft APP呼叫到滴滴平臺上的車。

值得注意的是，爲保證乘客、車主聯繫順暢，使用“滴滴海外”的乘客需在國內爲自己的手機號碼開通國際漫遊。當乘客在美國使用“滴滴海外”時，遇到問題可直接點擊APP內的“客服”按鈕，享受24小時人工雙語客服。

如乘客在叫車過程中，與接單車主溝通不暢，電話接通後，乘客、翻譯、車主即可借助客服幫助，進入三方通話狀態，翻譯可協助乘客與車主交流。

據了解，滴滴與新加坡的GrabTaxi、印度的Ola合作的產品將於今年陸續推出，屆時四方合作將覆蓋全球大約50%人口的出行需求。

海航斥資近百億元收購瑞士航空服務商

綜合報導 中國海南航空集團與總部位於瑞士的跨國航空服務企業gategroup共同宣布，海航將全資收購後者的全部流通股份。此項收購金額高達14億瑞士法郎，約合95億元人民幣。

總部位於瑞士蘇黎世的Gategroup是壹家全球領先的民航機上產品、服務和解決方案供應商，其標誌性業務是餐飲、住宿和物流等。Gategroup目前在全球有近3萬員工，2015年的總營收達30億瑞士法郎，淨利潤達1.694億瑞士法郎。

總部位於中國海口的海南航空是中國近年來國際布局十分活躍的壹家航空集團。在歐洲，其除了獨家運營北京至德國、捷克等國首都的直航航線外，還積極收購當地航空旅遊等相關企業並投資不動產。僅2015年，海航便收購了全球最大航空地面及貨運服務商Swissport、飛機租賃公司Avolon，海航還收購了位於英國倫敦的路透社總部大樓。

而海航並購的腳步不限於歐洲。今年年初，海航便斥資60億美元收購了全球最大IT分銷商美國英邁。

在完成對Gategroup的收購後，海航將使其從瑞士證券交易所退市並作爲海航集團全資子公司運營。該公司總部將保持在瑞士不變。

目前，Gategroup公司董事會已全票通過此項收購動議，並建議該公司股東也接受海航的收購動議。

Gategroup公司董事長Andreas Schmid表示，這壹收購將使得該公司成爲全球領先的機場與航空服務商海南航空集團的壹部分，這具有戰略意義。

“海航在民航業具有高度的專業性，而其在亞洲的強勢地位將幫助我公司在這壹成長迅速的區域拓展市場。”Andreas Schmid說。

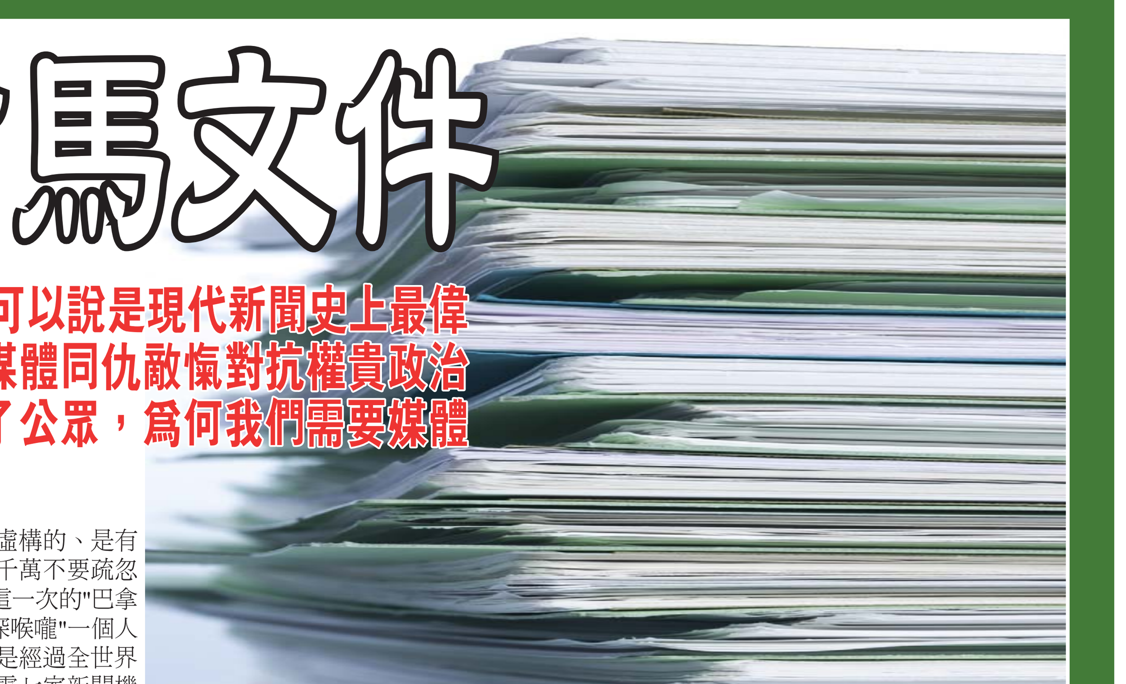
2016年美南地區最具影響力的各種行業

李著華的世界觀點 世界皆是新聞・新聞另有世界

資深總主筆/李著華
facebook.com/ChicagoChineseNews
newslee100@gmail.com

閱讀李著華每天最新的世界觀點請登入李著華臉書 www.facebook.com/danny.lee

閱讀巴拿馬文件



這一次的"巴拿馬文件"的事件真可以說是現代新聞史上最偉大的聯合行動，也是全世界的新聞媒體同仇敵愾對抗權貴政治和邪惡社會的具體行爲，這也提醒了公眾，爲何我們需要媒體的生存，爲何我們需要記者的存在！

"巴拿馬檔"(Panama Papers)這幾天急驟爆紅，成爲全世界最受大衆矚目的新聞事件，由於這些檔是被洩露出來的極機密檔，在檔中赤裸裸的揭發了世界上許多國家的領袖政要、巨商名賈、社會賢達和組織罪犯通過巴拿馬一家特殊的律師事務所代爲洗錢逃稅和藏匿巨資財產的不法行爲，由於涉入這個檔的人面太廣泛了，所以現在大家都想去閱讀那一份份的"巴拿馬檔"，大家都想去知道，到底有那些名人在"巴拿馬檔"之中出現？！

當我在第一時間內聽聞到"巴拿馬文件"時，我的第一個直覺反應是: 這絕對是有心人刻意洩漏出來的機密檔，而我所謂的"刻意"，其實並不是指"惡意"，而是指"善意"。我認爲一定是因爲那一位熟知內情的有心人實在是看不下去那些違法犯紀與傷天害理的事情，所以他才冒著生命遭受威脅的風險，以替天行道的心意勇敢的揭發出來的，而且我也認爲，這一位有心人並沒有刻意的想要去打擊某些特定的少數人，他所針對的，則是全世界所有不公不義之人，所以我認爲，雖然他洩密的手段不對，但是他的做法卻是值得喝采的，但是聽說這一位"深喉嚨"已經銷聲匿跡，不會有人知道他的下落了！

這一次的"巴拿馬檔"真的像是一顆威力巨大無比的核子彈，從多達2.6TB、1100餘萬份的機密檔中所揭發出來的名人包括了十二名前任和現任的國家元首，其所牽連到的家人親屬人數超過60名，他們都是世界上鼎鼎有名的人物，這些被點名的人物將要如何去正視世人呢？

或許這些人噤若寒蟬，他們可以裝聾作啞，若無其事，或許他們也可以強辯說檔是造假的、是虛構的、是有陰謀的，但是這些人千萬不要疏忽了一件事，那就是，這一次的"巴拿馬檔"並不是只透過"深喉嚨"一個人的嘴巴說出來的，而是經過全世界七十六個國家的一百零七家新聞機構共同參與調查，並且花了一年的時間查證後才公佈出來的，有這麼多的新聞媒體做背書，檔還會假嗎？！例如檔中的前中國總理李鵬的女兒李小琳的護照影印文本，上面還有她的照片，這難道不是真的嗎！

在我看來，這一次的"巴拿馬檔"的事件真可以說是現代新聞史上最偉大的聯合行動，也是全世界的新聞媒體同仇敵愾對抗權貴政治和邪惡社會的具體行爲，最令我敬佩的是，在過去的一年裡面，所有參與的新聞媒體記者竟然可以守口如瓶，沒有把事情外泄、沒有獨家揭密，那種堅定記者的職業道德和操守絕對是值得肯定和讚揚的，尤其是這一批跨國家、跨政府與跨文化的新聞記者們竟然把此事隱藏了如此之久,也正是因爲他們的隱忍和沉默，才讓事件終於可以以最有力度的方式爆出，他們不僅應該受到新聞同行的讚揚，更應該受到公衆的讚頌，他們提醒了公衆，爲何我們需要媒體的生存，爲何我們需要記者的存在。

事實上，這一次的事件非比尋常，"深喉嚨"是來自於巴拿馬這一間叫做莫薩克•馮賽卡（Mossack Fonseca）的法律公司內部的職員，這家公司擁有學有專精的律師和會計師，專門爲有錢有勢的人提供虛假的物權記錄以設立空殼離岸公司做避稅港（tax haven）來洗錢逃稅，藉以避開各個國家的財稅管制，換句話說，莫薩克•馮賽卡法律公司幹的都是那些傷天害理、不忠不義、寡廉鮮恥的事，但是他們還振振有詞的說，該公司"長期以來一直是全球金融法律服務企業和商業社區的負責任成員，經營超過40年，一直擁有良好的聲譽，而且從未因涉及不法活動而被控或者被起訴。"

這真的是睜眼說瞎話，把黑的說成白的，邪惡的說成正義的，而當這些機密檔被自己公司內部的"深喉嚨"揭露出去後，他們立即向他們的客戶解釋，他們的檔外泄是因爲該公司伺服器"遭受到不法之徒的駭客入侵"，他們並嚴厲的譴責媒體「未經本公司書面授權就刊載從本公司所取得的檔和資料是非法的行爲」，該公司還宣稱:「這個世界現在接受他人的隱私絕對不是一種人權！」

對於莫薩克•馮賽卡法律公司的"負責任"和"非人權"的解釋和見地，我真的非常不以爲然，如果幫人洗錢逃稅是一種"負責任"的態度，那麼這個世界還有什麼公平正義可言呢？！如果爲了保護"人權"，世界上的不公不義之事就不應該被揭發出來了嗎？！

這一次的檔是"深喉嚨"先交給了《南德意志報》，並與華府的"國際調查記者同盟"(ICIJ)分享，隨後再交給全球七十六個國家一百零七家傳媒機構的記者經過一年的時間一起分析研究了這批文件之後才發佈的，所以在程式上算是相當縝密周延的，絕對不是胡亂的爆料，更不是如俄羅斯政府所說的:"是西方的邪惡勢力針對普京總統的惡意詆謗和打擊"，試想，如果普京的親信好友沒有列入"巴拿馬檔"之中的話，他會如此激烈的放話嗎？！原來世人眼中的鐵血漢子竟然也會在外國藏匿巨資呀，這個世界真是太不可思議了！

這個世界有權有勢的大人物利用隱秘而巧妙的手段，利用國際「避稅天堂」作秘密財務交易，在專業調查人員的眼皮底下把錢藏了起來，他們不用上稅、他們不需解說錢財的來源，他們利用了本身的權位跑到外國去耍玩一種另類投機取巧的秘密遊戲規則，他們還對得起他們自己的國家和老百姓嗎？！經過"巴拿馬檔"我們才恍然大悟，原來權貴人物的權貴世界與芸芸衆生的我們是那麼的不一樣啊！

因爲「巴拿馬檔」的機密檔包括了過去四十年來的記錄，而且"國際調查記者同盟"即將在五月份的時候公佈所有的記錄，到那個時候，所有爲非作歹的人所做過的不公不義的事即將公諸於世，到時候就讓我們來好好的檢視一下那些卑鄙齷齪的人與事吧！

教育的悲劇

因為教育經費捉襟見肘，成千上萬的芝加哥教師走上市中心街頭示威抗議，企圖傾城(Shut Down)，由於學校關門打烊、老師不教書、學生不上課，釀成教育的悲劇。 教育是百年樹人的長期投資,教育不是經商做生意,不能「在商言商」，一個不重視教育的政府，絕不可能會有健全的下一代！

由於伊利諾州州政府與伊州議會意見相左，使得教育預算未能通過，迫使各公立學校與州立大學的教育經費捉襟見肘，「芝加哥教師工會聯盟」（Chicago Teachers Union）成員在主席凱倫•路易絲(Karen Lewis)率領之下日前浩浩蕩蕩的走上芝加哥市中心街頭示威抗議，由於學校關門打烊、老師不教書、學生不上課，抗議的人潮洶湧，嚴重的影響了芝加哥市中心區的交通秩序，伊州州長布魯斯•朗納（Bruce Rauner）怒斥這個所謂的「行動日」（day of action)是教師們莫大的一個恥辱，而芝加哥市長拉姆•伊曼紐（Rahm Emanuel）也痛陳教師們企圖傾城(Shut Down)的手段是非法的舉動！

芝加哥的教師們真的需要採取這麼激烈的手段嗎？

「芝加哥公立學校」（Chicago Public Schools）是全美第三大學區，教師與學生的人數衆多，但是教育的預算卻不成正比，二零一二年九月教師們認爲自己的利益得不到保障，所以多達兩萬六千多位的教師「義憤填膺」展開了芝加哥市 25年以來的第一次罷工行動,在持續九天的教師罷工中，使近七百所學校裡超過卅五萬的學生沒有課可上。

到了二零一三年三月，因爲教育預算拮据，芝加哥市政府宣佈關閉、廢棄和合併一百廿九所公立學校的校舍與建築，以節省高達十億美元的經費，這也是美國教育史上極爲罕見的關閉學校的大舉動，芝加哥市長拉姆•伊曼紐當然成爲衆矢之的,除了教師工會聯盟成員外,公立學校的學生與無數無辜的家長也自發性的集結走上了芝加哥市中心的街頭以抗議學校遭到關閉！

從以上這三次教師的示威抗議抗議行動中，我們可以清清楚楚地看到問題的癥結不就是錢、錢、錢嗎！根據統計，因爲"錢"的問題，自從二零一零年以來，全美各州至少已關閉裁撤掉一千多所學校，有將近三十萬名學子深受其害,但是聯邦政府似乎也只能袖手旁觀，無能爲力,這真是令人汗顏的事，長久下去，當關閉裁撤學校「蔚爲風氣」之後，恐怕三不五時，我們就會聽到那一州、那一市又將有關閉裁校的新聞，那是多麼的令人膽戰心驚的事！

教育是百年樹人的長期投資,教育不是經商做生意,不能「在商言商」,一個不重視教育的政府，絕不可能會有健全的下一代,芝加哥市長伊曼紐關閉裁撤學校以及伊州州長布魯斯•朗納刪減教育預算之舉，無異是向教育開了「白槍」，這遠比街頭巷尾的「黑槍」還要殘酷，「黑槍」殺害的會是一個無辜的嬰兒，或是一個凶狠的暴徒，但是「白槍」所屠殺的卻是萬萬千千的下一代子弟，這個道理難道市長和州長不知道嗎！尤其是拉姆•伊曼紐市長基於財政預算之考量，寧願認可開放賭場來開源，並以關閉學校來節流，這不但是重創芝加哥的形象,也將讓芝加哥市民不再信賴政府，認爲伊曼紐政府是一個短視、重商業而輕教育，不顧下一代教育的功利政府,這真的不是一個「大有爲政府」應該有的正確態度，市政府的當務之急應該是如何去匡正、導正這些他們認爲教育成效不彰的學校，以快速提昇教育品質爲首要的目標,但是他們卻放棄了這些學校,這與醫生放棄病人無異，辦教育真的不是在經商做生意,商人開設公司做買賣，虧本無盈利時當然要關閉,結束營業,但是教育那裡是在做生易呢？！教育是一個長期的人才投資，怎麼可以用成效不佳來做爲關閉打烊的理由呢？

至於老師罷工是否有理呢？

我的看法是，如果是爲了整個教育體制的改革以及改善教育大環境而向執政當局示威抗爭，那當然是行得通的，但是如果只是一味的爲了自己切身的利益而罷工那就不妥當了。當然,老師也是勞工,他們也享有爲自己爭取利益和福祉的權利,然而老師與社會上的一般勞工是大大不同的,他們具有崇高的社會地位,他們的身上肩負有沉重的教育責任,那是一個多麼莊嚴神聖的職務,豈是區區的鐘點費和福利可以超越和淩駕的呢？！如果教育工作淪爲與金錢銖錙必較的地步,置莘莘學子之教育而不顧,再怎麼理直氣壯的抗爭也是失去正當性的！

教育的核心價值應該是訓練學生完整的人格特質，教育哲人約翰•杜威(John Dewey)的名言「教育不是爲了生活而準備，教育即生活」(Education is not a preparation for life. Education is life itself)，由此亦可知，教育與生活應該是融爲一體，密不可分的,學校教育學生在價值觀與人生觀方面，都要有全方位的教導，但是現在美國教育卻出現了偏差，公立學校非但不能在智育方面做完整的施教，在人格教育方面亦是失敗連連,美國教育真的是到了改弦易轍的地步了。

泌尿專科 何秀鈞醫師 (中英文應診) DR. DAVID S.C. HO, M.D
專治 腎移植,攝護腺疾病,腎,輸尿管,膀胱疾病. 男性性功能障礙,不育.
我們接受 Medicare 及 Medicaid
713-796-1500
德州大學醫學博士 田納西州大學醫學院專科 德州專科醫師執照 任教德州大學醫學院及貝勒醫學院
★SCURLOCK TOWER 6560 Fannin, Suite 1554 Houston, TX 77030

呂 明 中醫針灸師(ACOO196) Ming Lu Acupuncture Clinic
御醫傳人 中國吉林長春中醫學院畢業 具有35余年臨床經驗 美國德州執照中醫針灸醫生 免費諮詢
主治：中醫全科，頭痛，偏頭痛，頸背腰痛，各種過敏症，氣喘咳嗽，各種胃病，男女不孕症，性功能障礙，月經不調，更年期綜合症，各種腸胃病，運動損傷，戒煙，神經性疾病，高血壓，中風偏癱，口眼歪斜，風濕關節炎，內分泌失調，肝病等。
科學中藥，一次性針灸針
預約電話: (713) 271-0118
門診時間：週一至週五：10:30AM-4:30PM 週六、日：9AM-1PM 週四休息
地點：9889 Bellaire Blvd., Suite # A119 Houston, TX 77036

心臟專科 黃銘河 醫學博士 Ming-He Huang MD, PhD
• 美國心臟學會獲獎醫師 • 美國心臟科特考文憑 • 美國內科特考文憑 • 美國哈佛大學心臟科博士後 • 兼休大藥學院教授 / • 前UTMB心臟科副教授 • St.Luke醫院主治醫師
主治: 冠心病 高血壓 高膽固醇 心慌 氣短 胸痛 心前區不適 各種心血管疾病的治療與預防
中國城 週三、六 9:00am–5:00pm 713–771–6969/281–534–8600 9600 Bellair Blvd., #202, Houston, TX 77036 (王朝商場二樓)
明湖城 週一、四 9:00am–5:00pm 281–534–8600 501 Freeway South, Suite 106, League City, TX 77573

百利中醫皮膚科 楊曉娜 中醫師
主治 A 痤瘡 酒糟鼻 脂溢性皮炎 口周皮炎 異位性皮炎 濕疹 蕁麻疹 帶狀皰疹及後遺神經痛 銀屑病 白癜風 ......
B 結締組織疾病(紅斑狼瘡 皮肌炎 硬皮病 幹燥綜合癥 重疊綜合症)
C 癌症輔助治療:提高機體免疫功能，緩解放療，化療的副作用。
• 全美中醫師執照 NCCAOM • 德州中醫師執照 AC01513 • 湖北中醫藥大學 皮膚科碩士 • 師從中國著名中醫皮膚科專家徐宜厚教授 先後任職於武漢市第一醫院皮膚科和天津市長征醫院(皮膚病專科醫院) • 從事臨床工作十余年，治愈眾多患者。
門診時間: 周一至周六上午九時至下午五時 周日上午十時至下午一時
Tel:713-541-0616 Cell:832-340-8205
网址：www.acupunctureherbshouston.com 地址:9440 Bellaire Blvd Ste 238,Houston,TX 77036 (國泰銀行樓上)

李娜痠痛中心 脊椎神經專科 骨傷疼痛專科 運動傷專科 獨家療法 神奇療效
主治 頸背腰腿痛、肩臂肘腕痛、拉傷扭傷關節脫位、頸椎胸椎腰椎脫位、壓迫神經痛、腰椎間盤突出、坐骨神經痛、肌肉萎縮、術後神經痛、肩、肘、下巴脫臼、脊椎側彎、工傷、運動傷、車禍受傷。
李娜 骨傷疼痛科專家 祖傳宮庭軟手法整骨 中國河南中醫學院畢業 三十年骨傷科臨床經驗
李楠 神經脊椎骨科醫學博士 Nancy Li DC. CCSP 美國德州神經脊椎骨科醫學院畢業
門診時間：週一至週六 9:00am – 6:00pm 接受保險
地址：9888 Bellaire Blvd., #166 Houston, TX 77036 (黃金廣場) Tel: 713–492–0686 (英文) Tel: 832–863–8003 (中文) Fax: 713–534–1136 (請預約)

ALLCARE MEDICAL CENTER 惠康醫療中心
內科診所 姚聖坤 醫學博士 (BOARD Certified, ABIM) 蘇州醫學院醫學系畢業 中國醫學科學院阜外醫院心臟專科醫師 德州大學醫學院內科住院醫師畢業 Memorial Hospital Southwest主治醫師
服務項目 • 各種內科 • 各種疾患 • 外傷與急診 • 正常體檢 • 血尿化驗 • X-Ray • 心電圖 • 隨到隨診
713-779-3355 9110 Bellaire Blvd., #E, Houston,TX77036 (頂好廣場內)
接受保險、Medicaid & Medicare 周一到周五 8:30AM-5PM
牙科診所 高峰 牙醫博士 ●北京醫科大學口腔系畢業 ●德州大學兒童牙科住院醫師畢業 ●M.D.Anderson口腔腫瘤專科畢業 ●隱適美(Invisalign)矯正Certified ●Hands On人工植牙Certified
★最新CEREC電腦製牙，堅固美觀,一次完成 ★最新隱形矯正,老少兼宜,無需拔牙 ★最好品質的植牙材料
●成人牙科 ●兒童牙科 ●矯正牙科 ●美容牙科 ●牙周病治療 ●人工植牙
713-773-9621 9110 Bellaire Blvd., #P, Houston,TX77036 (頂好廣場內) 周一到周五 9AM~6PM 周六 9AM~4PM

脊椎神經骨科 Clarewood Chiropractic Clinic 西醫正骨 物理治療 針炙復健
專門治療 ＊車禍、工作、及運動受傷 ＊頭、頸、肩、背、腰痛與麻痺 ＊坐骨神經痛、手腳麻痺
中醫針炙 周身關節 肌肉疼痛
劉書德 醫師 Dr. Eric S. Liu
電話:713-484-7400 傳真:713-484-7405(通國、臺、粵、英語、接受各種醫療保險)
地址:9630 Clarewood @Corporate, #A3, Houston, TX 77036(王朝商場後面)
營業時間 週一至週五 9:00am-7:00pm 週六上午請先預約

王鑫醫學博士 (Xin Wang, MD) 骨科, 疼痛, 神經, 康復 專科門診
9999 Bellaire Blvd #370,Houston, Tx 77036 (恒豐銀行大樓三樓)
1500 S. Dairy Ashford, Suite 198, Houston, Tx 77077
2505 Park Ave, Suite #B, Pearland, Tx 77581
如果你有頸椎病, 肩周炎, 腰腿疼, 關節炎, 手腳麻木, 各種外傷, 工傷, 車禍……
我們可以提供你更有效, 更準確, 更安全的治療。治療方法先進, 多樣化。
包括超聲波引導下的封閉治療, 透明酯酸潤滑液膝關節注射治療膝關節炎, 脊椎關節注射, 肌電圖, 超聲波診斷, 物理治療, 牽引治療, 電療, 冷熱療, 心電圖, 血尿化驗和關節超聲波.
內設針灸診所 電話: 713-270-0909 週一至週五:8:30am–5:00pm 週六:8:30am–2:00pm
雖然你已嘗試過多種辦法, 可是相信我們可以給你更好更先進的治療.

姜楠醫學博士 (Nan Jiang, MD) Jennifer Farrell, DO
Board Certified Family Practice
Local Magazine 2013 年度休斯頓最佳醫生
華人陣容最強大的醫療團隊 接收各種保險
家庭全科 One of the Best
獲美國糖尿病高質量治療認證 獲藍十字,聯合健保"Preminun"醫師認證
• 診所環境優良, 設備先進齊全, 治療方法可靠, 準確, 多樣化。開業十年無差錯，獲得衆多好評。有更全面的檢查項目, 並有不同的專科醫生住診。
• 高血壓, 心臟病, 甲狀腺疾病, 糖尿病, 肝/腎/胃腸疾病, 皮膚病, 過敏, 哮喘, 婦科, 小兒科, 外科小手術, 創傷, 腰腿疼, 關節炎, 我們都能給你最好最安全治療。
• 查體中心提供VIP全面檢查, 血尿化驗, 心電圖, 超聲波, 肌電圖, 中風檢查, 尿流動力學, 肺功能檢測, 學生, 工作查體。
9999 Bellaire Blvd #370,Houston, TX 77036 電話: 713–270–0909(恒豐銀行大樓三樓)
1500 S. Dairy Ashford, S#198, Houston, TX 77077 電話: 281–759–0200(Dairy Ashford)
2505 Park Ave #B, Pearland, TX 77581 電話: 281–485–0334(Pearland)
雖然你有很多選擇, 可是我們相信可以給你更滿意, 更可靠的治療。 門診時間:周一至周五 8:30am–5:00pm 週六:8:30am–2:00pm

黃金心臟中心 JianWei Feng, MD, PHD
主治 心慌、氣短、胸痛、心力衰竭、頭暈、糖尿病、肥胖症、高血壓、高血脂、心臟血管疾病的預防與治療
中國城 9888 Bellaire Blvd., Suite 154 Houston, TX 77036 (黃金廣場內,老地方旁邊) Tel: 713-595-9000 Fax:713-595-8500
設備齊全 心臟超聲 心臟導管 核心臟學 心臟起搏器 心律監護器 運動走步機等
豐建偉 醫學博士 JianWei Feng, MD, PhD 心臟專科

黃金醫療中心 Golden Care Medical Center
9750 Bellaire Blvd., #180 Houston,Texas 77036 (黃金廣場內)
營業時間: 每週七天,接受各種醫療保險 週一至週五:8:30AM–6:00PM 週六:9:00AM–4:00PM 週日接受預約
Tel: 832–834–4812 Fax: 832–834–4814
★20餘年臨床經驗 ★北京醫科大學畢業,教授 ★Memorial Hermann Southwest主治醫師
主治 內科,家庭全科,高血壓,糖尿病 腸胃,甲狀腺疾患,關節炎 年度體檢,婦科檢查,疫苗注射 心電圖,肺功能,血尿化驗 外傷,急診,外科小手術
栗懷廣 醫學博士 Huaiguang Li, M.D.Ph.D Board Certified, ABIM
誠徵：前枱，需中英文雙語。

周藝醫師 YI ZHOU, M.D. 醫學博士
美國南依利諾州立大學醫學院家庭全科醫師 美國家庭科學會資格檢定 現任Memorial Hermann Southwest Hospital 主治醫師
713-981-8898 • 週一至週六 • 通中、英、粵
主治 糖尿病、高血壓、腸胃、心肺、內分泌、風濕、傳染病等.
提供：年度體檢，學生體檢，職業體檢、婦科檢查、外科小手術、縫合，膿腫等
9630 Clarewood Dr. Suite# A6 Houston, TX 77036(王朝超級市場後)

陳正德 慈恩診所 內科醫師 Dr.Samuel Chen, MD, Ph.D, MPH 一般醫學、內科醫學
◎ 德州大學休士頓醫學院醫學博士 ◎ 約翰霍普金斯大學傳染病學、病毒學碩士、博士 ◎ 美國內科醫師學會專科醫師 ◎ 美國內科醫師學會院士
主治 ● 各種內科病症：糖尿、風濕、胃腸、心、肺、肝、高血壓、傳染病等。 ● 提供例行檢查、職業體檢、癌症、糖尿血脂肪檢驗、心肺功能檢查等。
移民體檢指定醫師
醫學中心 6410 Fannin, Suite 1460, Houston, TX 77030 (位於 Hermann Professional Building內) (星期四、五:1:00 ~ 5:00PM)
醫學中心 9180 Bellaire Blvd., #E, Houston, TX 77036 (位於 DIHO Square, 對面惠康超市左邊轉角，Ranchester Dr.) (星期一、二、三: 8:30AM ~ 5:00PM / 星期四、五: 8:30AM ~ 12:00PM / 星期六: 8:30AM ~ 4:00PM)
現任 ★ 休士頓德州醫學中心 Hermann Hospital 主治醫師 ★ 休士頓德州醫學中心 St. Luke's Hospital 主治醫師 ★ 西南紀念醫院 Southwest Memorial Hospital 主治醫師 ★ 德州休士頓醫學院內科指導教授
敬請預約專線：713–988–8860（國、台、英語）

糖城家庭全科診所 www.drmeizhang.com 電話: 281-242-6889 傳真: 281-884-6071
地址：4645 Highway 6, Suite H, Sugar Land TX 77478(糖城匯康廣場內)
★北京醫科大學醫學系畢業 ★北京協和醫科大學腫瘤醫院研究生院畢業 ★貝勒醫學院住院醫師畢業 ★原貝勒醫學院家庭醫學系助理教授 ★二十餘年臨床醫療經驗
門診時間 周日至周三: 9:00am-5:00pm 周六: 休業 周四至周五: 急診預約
張玫 醫生 Mei Zhang, MD Board Certified by ABFP
新增唯一FDA認證，最新最尖端抗衰老聲波電波拉皮除皺技術–Ulthera(超聲刀)
▲不用開刀，給真皮層導入熱能，收緊肌膚，解決皮膚下垂問題； ▲通過高強度超聲波，去除皺紋，不會對皮膚表面造成任何傷害； ▲提昇肌肉筋膜，刺激膠原蛋白大量重生，恢復彈性； ▲一次治療，可持續2–3年。治療後立刻恢復日常生活； ▲貴族的享受，平民的價格。
醫療美容項目： 1)肉毒杆菌Botox除皺瘦臉,$8/單位 2)玻尿酸改善蘋果肌,法令紋,木偶紋 3)PRP微針治療脫髮 4)超聲刀(Ulthera)和射頻無手術拉皮緊膚 5)埋線面頸部提升去皺 6)射頻微針祛痘疤 7)鐳射激光永久脫毛 8)脈衝光,激光美白祛斑,祛痣,祛紋身 9)Kybella去雙下巴,溶脂針去眼袋及腹部多餘脂肪 10)新增水光針,美白針,PRP微針,讓您擁有嬰兒般的光滑瓷肌
Before After

余兆一眼科醫學博士 Bernard C. Yu, M.D. Eye Physician and Surgeon
主治 白內障、青光眼 視網膜疾患及 其他各種眼科疾病
曾任 台北長庚、榮總眼科醫師 貝勒醫學院眼科講師
專精：眼科手術及雷射治療
713-988-8889 糖城診所: 16659 Southwest Frwy #401
診所地址：9600 Bellaire 211室(王朝商場二樓)

腳專科 李岳樺 醫學博士 Dr. Bryan Lee, D.P.M., FACFAS Specializing in Medicine and Surgery of the Foot and Ankle Board Certified by the American Board Podiatric Surgery
Houston 診所: 11100 S.W. Freeway, Houston TX77031
SUGAR LAND 診所: 56 Sugar Creek Center Blvd,Suite 250 Sugar Land, Texas 77478
※ 榮獲2005 H–Texas雜誌評為最佳腳專科醫生 ※
新推出雷射治療『灰指甲』 不需吃藥、不痛、不必打麻藥 沒有副作用 特價優惠 $100.°° OFF
設有X–RAY復健設備
治療項目 ★顯微手術 ★平板足 ★踇趾囊腫 ★香港腳 ★腳跟痛 ★雞眼 ★運動受傷 ★骨折 ★糖尿病腳疾 ★腳部矯正 ★嵌甲痛 ★灰指甲
www.advancedfootdocs.com
電話: 713-772-3338(FEET)通曉普通話 • 收各種保險卡及政府醫藥卡

侯大任 臉部整形 美容專科 醫學博士 Tang Ho, M.D., M.Sc. UT-Houston Facial Plastic & Reconstructive Surgery
中國城門診中心正式開張 歡迎事先預約
Email：utfacialplastics@uth.tmc.edu 電話：(713)486-5019（中文） 地址：9999 Bellaire Blvd #760, Houston TX 77036（恒豐大樓七樓）通國、英語
★約翰霍普金斯大學醫學院醫學博士 ★貝勒醫學院耳鼻喉頭頸部外科專科醫師 ★約翰霍普金斯大學醫學院臉部整容美容專科醫師
主治 1.鼻息肉、鼻中隔彎曲及鼻部疾病。 2.去眼袋手術及淚溝填充注射。 3.肉毒桿菌(Botox)去除臉部皺紋、瘦小腿、瘦臉。 4.玻尿酸(Restylane, Juvederm)隆鼻、墊下巴、去法令紋。
6400 Fannin St., Suite 2700 Houston, Tx 77030(醫學中心內) Fax: 713–383–1410 website：www.ut-ent.org

休士頓診所 週一至週六 9:00am–6pm www.houstonmedicalclinic.com
• 家庭全科 • 心電圖 • 化驗檢查 • 中醫針灸、推拿 • 執照物理治療師 • 各種急慢性疼痛 • 車禍
接受各種保險 政府醫療卡

休士頓診所足科中心
新增足踝醫療和整復手術 陳彥旭 足踝專科/外科醫生(通國語) Dr. Bright Chen, DPM, AACFAS
美國足科委員會認證，西南紀念醫院足踝手術醫師，加州足科醫學院博士，伯克利大學學士
• 拇指囊腫, 槌腳趾, 扁平足, 高弓足, 關節炎, 先天性畸形, 腳跟痛, 扭傷, 骨折, 脫位, 糖尿病足, 神經病變, 痛風, 骨腫瘤, 軟組織腫瘤, 神經瘤, 嵌甲痛, 雞眼, 贅疣, 香港腳。
• 鐳射治療灰指甲, 最高科技, 減少藥物副作用, 無需麻醉。

9889 Bellaire Blvd., Suite E219A, Houston, TX 77036(敦煌廣場內) 電話: 713.272.6688 傳真: 713.271.6689

現代牙齒矯正中心牙齒矯正專科

彭莉 矯正牙科博士
Jasmine Peng, D.D.S., M.S.D.
Specialist in Orthodontics
美國Saint Louis大學牙齒矯正專科博士
美國牙齒矯正協會會員(AAO member)
Board Certified American Board of Orthodontics
十六年牙齒矯正經驗(Braces)

愛心、耐心、精心、盡心，願帶給您美麗的微笑！
診治各類牙齒不齊、口腔關節痛、唇裂、顎裂病人
成人：各類牙齒不齊，牙間隙，牙齒美容
小孩：不同年齡，生長發育期牙齒的矯正，如：牙齒擁擠，下牙包上牙，牙間隙過大，小下頜，牙列不對稱，牙開裂（無咬合），先天缺牙等等...
不良口腔習慣的矯正，如：吐舌頭，吮手指，夜磨牙，緊咬牙，張口呼吸等等...
通英、國、粵語 713-981-1888
9889 Bellaire Blvd C#315 ,Houston, TX 77036(敦煌廣場內)

中興牙科 FIRST CENTRAL DENTAL
植牙，矯牙，鑲牙，洗牙，補牙，拔牙。
特色服務
口腔外科背景，最新植牙技術
擅長智齒拔除，快速無痛微創
快速隱形矯正，陶瓷貼面美牙
無痛根管治療，全瓷牙冠牙橋
接受主要牙科保險和政府計畫
設備先進 服務周到 消毒嚴格
• 20餘年臨床經驗
• 上海交通大學口腔醫學院口腔頜面外科醫學博士
• UT聖安東尼奧牙醫學院牙醫博士
• 原蘇州大學附屬口腔醫院副院長
• 原UT,Baylor College of Medicine博士後
9889 Bellaire Blvd.,#103, Houston, TX 77036
(敦煌廣場面Bellaire入口)
Phone:281-501-0520
網址和網上預約:www.fcdus.com
Email:firstcentraldental@outlook.com
劉興坤 牙醫博士
XingKun George Liu D.D.S., M.S., Ph.D.

敦煌植牙‧牙周病專科
Dunhuang Periodontics & Dental Implants PA
植牙及相關疾病
牙齦、牙床、牙齒美容、全口修復
各類牙周病、全數碼設備
陳志堅 牙周病植牙專科醫生
Jennifer Chen D.D.S.M.S
• 德州大學休士頓牙醫學院牙周病專科
• 上海第二醫科大學口腔學院牙醫博士
• 美國牙周病學會會員
• 國際植牙學會會員
Board Certified Periodontist
二十多年牙科臨床實踐經驗
特聘修復專家
最新E4D電腦制牙最新科技一次完成
全新三維X光機 全新激光治療機
網址：www.jenniferchenperio.net
郵箱：delightdental@gmail.com
中國城診所 9889 Bellaire Blvd., #322 Houston, TX 77036(敦煌廣場) Tel: 713-995-0086
糖城診所 Delight Dental 3524 Hwy 6 South Sugar Land, TX 77478(大華超市旁) Tel: 281-565-0255

百利牙科 Bellaire Dental
營業時間：週一至週六 9:00-6:00
成人牙科 兒童牙科 老人牙科 急症處理
李東方 DDS MS PHD 二十餘年牙科臨床經驗
• 原北京醫科大學口腔醫院修復科副主任醫師
• 北京醫科大學口腔醫學院牙醫畢業
• 北京醫科大學口腔修復學博士
• 德州大學牙科材料學碩士
• 德州大學牙科學校修復專科住院醫師畢業
收受各種牙科PPO以及政府保險
（位於Fiesta廣場，悅來海鮮酒家隔壁）
電話：281-888-5955 地址：8880百利大道，Ste F, Houston, TX 77036

時代牙醫中心 Universe Dental Center
營業時間(七天):Mon-Fri 9:30AM-6:30PM Sat. & Sun 10:00AM-6:00PM
設備全新 嚴密消毒 收費合理
十餘年牙科經驗 為各界人士服務
主治：
人工植牙 (Dental Implant)
根管治療 (Root Canal Treatment)
烤瓷牙冠，烤瓷嵌體當天一次完成(One Visit)
牙齒美容矯正(隱形牙箍)及一小時漂白(One Visit)
固定牙橋
全口假牙
部份假牙含或不含鉤子(Attachment)
各類牙齒拔除及手術智齒拔除
一般成人及兒童牙科
全口口腔重建
牙周病治療
一般及深部洗牙
各類牙周病(牙槽骨及牙齦)修補手術
薛志剛牙醫博士 Steven Xue, D.D.S.
• 美國牙醫學會會員 • 美國南加州大學牙醫博士(USC)
• 國際植牙學院院士(FICOI) • 上海第二醫科大學口腔醫學院牙醫博士
電話:713-773-9971 傳真:713-773-0336 地址:9888 Bellaire Blvd. Ste 120, Houston, TX 77036(黃金廣場內)
電話:281-988-5930 Email:universedentalcenter@gmail.com 地址:12989 Bellaire Blvd. Ste #6, Houston, TX 77072
※歡迎各種牙科保險及Medicaid under 21 醫生及工作人員通曉英、國、滬、粵、臺等

健強牙科
何繼強 牙醫博士 Charles Ho D.D.S.
■ 紐約大學牙醫博士
■ 香港政府註冊牙科醫生
■ 台北醫學院牙醫學士
25 年牙科臨床經驗 通國、粵、英語、台山話
歡迎洽詢預約 713-272-8883
全新設備‧高壓消毒‧安全衛生
採用最新磁牙片及漂白技術美容牙齒
●特設口腔保健優惠計劃！
專治：各種牙患、牙週病、各式假牙
精治：美容牙科、磁牙、根管治療
★接受各類保險及信用卡★
6918 Corporate Drive Suite B6, Houston, TX 77036
（大通銀行後面，精英廣場內）

微笑牙科 We Smile Dental
• 植牙，矯牙，鑲牙，洗牙，拔牙，補牙，根管治療，牙齒美容及兒童牙科，近二十年牙科臨床經驗
• 設備先進，價格合理，交通便利，接受多種牙科保險
王成 牙醫博士 D.M.D.
波士頓大學牙醫學博士
中國醫科大學口腔醫學碩士
美國牙醫協會會員(ADA)
原Jefferson Dental Clinics 門診主任
N2O 笑氣鎮靜 全新的無痛牙科治療體驗
8516 Bellaire Blvd, Houston TX 77036 位於時代廣場(金殿和小肥羊火鍋之間)
電話：832-831-4956 (開診時間:周二至周六 10:00 am - 6:00 pm) 微信: wesmiledental

ZEN DENTAL CARE
楊臻牙醫博士 湯海瑩牙醫博士 葛滢遠牙醫博士
ZANE YANG DDS HEIDI TANG DDS JENNIFER GE DDS
德州大學牙醫學院畢業 德州大學植牙Preceptorship畢業
3D齒雕認證(CEREC) 直線鋼絲矯正認證(Straightwire)
美國牙醫協會會員(ADA) 美國矯正協會會員(AOS)
牙齒全科
• CEREC碳瓷牙 • 鋼絲及隱形牙齒矯正 • 一般及手術拔牙 • 活動及固定假牙 • 人工植牙、根管治療 • 一般及深度潔牙 • 兒童牙科包括麻醉 • 超薄烤瓷美容貼面
◆全新數碼X光減少輻射 ◆高溫高壓消毒安全乾淨 ◆接受各種保險收費合理 ◆設備精良而且環境優雅 ◆地處華城中心交通方便
週二至週五 9AM~6PM 週六 請電話預約
713-773-9889
E-mail: drzaneyang@gmail.com
6609 W. Sam Houston Pkwy S., Suite 203, Houston, TX 77072

Hillcroft Medical Clinic Association HMC
陳章靜蓮醫學博士 許建章醫學博士
Chinglin Lillian Chan, M.D. Jianzhang Xu, M.D
FAMILY PRACTICE
家庭全科
包括內外科，小兒科及婦科
713-781-4600
接受各種醫藥保險，歡迎電話查詢
通國、粵語
2500 FONDREN (@ WESTHEIMER) and
1429 Hwy6 South Sugarland TX 77478

許旭東醫學博士 Xudong Xu, M.D. 家庭全科醫師 Board Certified by ABFP
陳永芳醫學博士 Yongfang Chen, M.D. 家庭全科醫師 Board Certified by ABFP
www.gotomclinic.com/welcomefamilymedicine
惠康家庭全科診所 WELCOME FAMILY MEDICINE, P. A.
Tel: 713-995-8886 Fax: 713-270-9358
▲ 美國家庭全科醫師學會專科醫師、特考文憑
▲ Texas Tech University 住院總醫師
▲ Memorial Hermann Southwest Hospital 主治醫師
▲ 中國醫學科學院皮膚病研究所臨床博士學位
▲ 美國家庭全科醫師學會專科醫師、特考文憑
▲ Memorial Hermann Southwest Hospital 主治醫師
▲ Texas Tech University 住院醫師畢業
▲ 十餘年臨床醫療經驗
主治：內科，兒科，皮膚性病科，婦科，急診，外傷，外科小手術，全身健康檢查，婦科檢查，宮頸抹片，預防接種，超聲心動圖，肺功能試驗，冷凍，高頻電灼，工傷。
門診時間：週一至週五 8:30AM-4:00PM 週六 8:30AM-2:30PM 隨到隨診
接受各種醫療保險、Medicare、Medicaid 移民體檢
地址：9160 Bellaire Blvd., Suite E, Houston, TX 77036（惠康超市東側警察局隔壁）

UT Physicians A Part of UTHealth
德州大學社區醫療中心
休士頓西南區家庭診所
電話：713-486-5900
傳真：713-486-5901
門診時間：
週一至週五 8：00AM-5：00PM
週六 8：00AM-12:00PM
趙耿偉 醫生 Stephen Ken-Wei Chao（通英語，國語，西班牙語）
家庭全科 小兒科 精神科
周晶 護士，助理醫生 Zhou Jing Nurse Practitioner
10623 Bellaire Blvd.,Suite 280
Houston,TX 77072
（位於金山飯店同一商場內）
Metro公車兩線可達：2 Bellaire
161 Wilcrest Express
接受各種醫療保險，包括Medicare,Medicaid和各種商業保險。
沒有醫療保險的人，如果有需要，可向診所諮詢付款的安排。

山藥炖鷄湯

主料:鷄 1 只

輔料:山藥 1 根 枸杞子 30 克

調料：食鹽適量 姜 1 小塊 料酒適量 小葱 4 根

您或許感興趣:

酥炸香肉片
玻璃酥鷄
山藥香菇鷄
珠海全螺
清田鷄腿
大良炒鮮奶
螃蟹西施
橙子和鷄
咖哩鷄
鷄腿肉雜糧包

山藥炖鷄湯的做法

1.鷄宰殺後，清理乾淨腹腔，剁成小塊，葱薑洗淨，姜切片，葱打成葱結

2.切好的鷄塊放入鍋中，加入足量冷水，燒開

3.撇去浮沫

4.加入一湯匙料酒

5.放入薑片葱結

6.煮開後轉小火，加蓋，慢炖大約 30 分鐘。(因爲我用的是鑄鐵鍋，炖湯比一般鍋子要省時，所以用砂鍋或者其他鍋子炖湯，要延長炖的時間哦)

7.山藥去皮切成小塊，加入鍋中，繼續加蓋炖 10 分鐘

8.枸杞用清水冲洗下，開蓋加入，繼續加蓋炖 10 分鐘，開蓋加鹽調味即可

美食 DIY 之幹鍋土豆片：香辣過癮、別有一番風味

原標題：干鍋土豆片來 自 西 陸 軍 事 http://www.xilu.com
摘要：這道菜土豆片外焦里嫩，配上臘肉、紅綠辣椒，焦香下飯，香辣過癮，別有一番風味。不知不覺米飯就被掃光光，絶對是豐富家庭餐桌的一道美菜。

用料:主料土豆 500 克、臘肉 150 克、洋葱一個

輔料:紅辣椒十克、蒜五瓣、尖椒十克、植物油適量、老乾媽一大勺、食鹽 1/2 小勺、鷄精少許、香油少許

做法:1、準備食材，土豆三個、臘肉一塊、洋葱一個、新鮮青紅辣椒各幾個、蒜適量

2、臘肉洗淨後切片上鍋蒸十分鐘

3、土豆切片後過水清除表面的澱粉、洋葱切塊、青紅辣椒切段、蒜切片

4、鍋內倒入油，滑溜六層熱的時候，下入土豆片，炸制表面微黄時撈出備用

5、將洋葱放入鍋仔底部

6、炒鍋內放入少許油，油熱後放入臘肉片煸炒，隨後放入蒜片、辣椒、老乾媽煸炒出香味

7、加入土豆片翻炒勻均，放入適量的鹽，鷄精，關火淋入香油

8、將土豆片盛入鍋仔內，放少許香葱點綴，點一塊酒精即可開動

干鍋土豆片摘要:這道菜土豆片外焦里嫩，配上臘肉、紅綠辣椒，焦香下飯，香辣過癮過癮，別有一番風味。不知不覺米飯就被掃光光，絶對是豐富家庭餐桌的一道美菜。網易河

就要薄透嫩 10步學會輕感上妝

當越來越多乳毛未褪的生鮮勢力都開始玩轉潮流時，她們那嬰兒般的柔嫩肌膚讓你顯得光彩頓失？於是，魔力彩妝就成了快速「重返童顏」的救命稻草。祇要掌握薄透粉嫩的輕感上妝技巧，Baby Face就能即刻擁有！

粉底、睫毛膏、眼影、腮紅……這些最基礎的化妝小物由於化妝師專業的上妝技巧，極大程度地發揮了「僞妝」功效。如何利用它們最巧妙輕鬆地塑造Baby Face？現在就爲你奉上最實用的「寶貝計劃」。

Step 1.必不可缺的妝前保養

1. 面膜是最佳的急救明星，其中片狀面膜既方便又高效，而泥狀或膏狀的塗抹式面膜由於對肌膚的抓著力較好，會帶來清潔不便的麻煩，不太適合在妝前使用。

2.在妝前保養後，擔心肌膚受到滋潤容易出油的人，可以嘗試用冰鎮乾毛巾敷在臉上，能瞬間降低膚表溫度，收縮毛孔，會讓出油現象改善不少，也減少脫妝問題。

Step 2.讓眼部週圍亮起來

1.選用底色爲粉色、桃色或者是黃色的遮瑕膏，可以中和眼週一圈圈的藍色及綠色。當眼圈變成褐色時，使用黃色系遮瑕膏效果會更好。

2. 如果黑眼圈不很嚴重，不必將眼下方全塗上遮瑕膏，祇需從內側到眼線的1/3處使用少量遮瑕膏即可。這樣會使雙眼看起來更大。

Step 3.營造無瑕通透底妝

1.如果想要遮蓋局部瑕疵，建議先使用珠光飾底乳，再局部遮瑕，此時珠光從底層透出，可以減輕粉感，而且珠光具有鏡面反射效果，能將細紋隱形。

2.要營造年輕活力的妝效，不妨在遮瑕之後，選擇比膚色亮一號的粉底，塗抹在T字位，額頭和臉頰兩側，製造出立體妝感，再用刷子上下前後打圈修飾，讓粉底與肌膚徹底融合。或者在粉底液中調和珠光飾底乳也可以提高肌膚的明亮感。

Step 4.激發素肌潛在透明感

1. 在選擇亮粉的顏色時，要注意使用與本身膚色接近或效果透明的蜜粉，質地上珠光顆粒越豐富細膩的越好，這樣才不會有明顯的妝感。

2.從顴骨中央向外側塗抹，不僅能增強立體感，而且還有提昇的效果。然後再用手掌輕壓全臉，妝容就會薄透勻貼。

Step 5.單色也出彩的眼影

1. 在眼皮上均勻刷上具有細微光澤感的眼影，然後使用眼影棒在睫毛根部加重顏色，最後再在眼皮中央再次塗抹，這樣單色眼影就能呈現出層次變化。

2. 由於模特本身的眼部輪廓很深，所以單獨使用珠光色不會出問題，但一般亞洲女孩選擇淺咖啡色更合適。

Step 6.宛若天生的超自然假睫毛

1.最佳的粘貼位置是靠近眼尾1/3處，可以在黑眼球正上方處多貼一些，眼睛會特別圓潤，注意不要超出眼尾，否則會讓眼睛有被拉長的假象。

2.粘貼完假睫毛之後不要忘記用電睫毛棒從根部開始梳燙，這樣才能使真假睫毛的彎曲弧度一致。若有必要還可以再用眼線筆補充下睫毛間的空隙。

Step 7.提神卻不誇張的眼線

1. 如果想要清晰的輪廓，可以用亮一些的金、棕色系眼線筆，避開眼睫毛上面，如同填補眼睫毛縫隙一樣上妝，這樣會使眼線更加自然和精緻。

2.「童顏」必不可少的又一項就是眼底那招人喜愛的「小肚肚」，用白色眼線筆由眼內側畫至眼尾，讓下眼瞼顯得飽滿，使眼睛看上去更大。

Step 8.迅速減齡的月牙眉毛

1. 東方人眼睛與眉毛距離較短，使用不含珠光的粉色或米色系高亮筆緊貼眉毛下方上妝，尤其加重眉峰處，這樣會讓你感到一種提拉眼部的效果，讓眼部整體輪廓看起來更清亮有神。

2.眉尾的長短會呈現不同的妝感，較短的眉毛會讓一個人看上去比較可愛，較長的眉毛會給人成熟的感覺。一定要注意，眉尾不能比眉頭還低，否則看上去就像遇到了八輩子的倒霉事。

Step 9.讓人上癮的絕妙腮紅

1.Baby臉是圓潤飽滿的，所以用腮紅刷蘸取腮紅後，在笑肌處點出正確位置，然後再左右以慢慢地畫圓的方式將粉色腮紅塗勻，這樣會讓臉蛋看上去更討喜。

2.在塗抹完腮紅後，再用化妝棉輕輕按壓，目的是讓粉末與肌膚更加服帖，這樣紅潤感就像從肌膚底層透出來一樣自然通透。同時還能避免腮紅顯色，對消除塗抹不均勻的現象也有幫助。

Step 10.忍不住要親下去的可愛潤唇

1. 遮瑕產品不祇是用來遮蓋色斑和黑眼圈的，還常常被化妝師用來遮蓋唇色和唇紋，此外用遮瑕筆畫出唇線不僅可以使唇線更加清晰，還能讓唇部看上去更飽滿。

2.在塗抹果色唇蜜之前，先用刷子蘸取高光粉描畫下唇線邊緣，這樣可以增強唇部的立體感。而果色唇蜜要在唇部中央加強塗抹。

三個方法喝酸奶可以豐胸

酸奶確實有一定的減肥效果，主要是因爲它含有大量活性乳酸菌，能夠有效地調節體內菌群平衡，促進胃腸蠕動，從而緩解便秘。

而長期便秘和體重增加有一定的關係。再就是酸奶具有較強的飽腹感，輕微飢餓時喝一杯可以有效緩解迫切的食慾，從而減少下一餐的進餐量。

不過，酸奶並非喝多少都不會胖，它本身也含有一定的熱量，如果在原有膳食基礎上額外多吃，同樣會引起體重增加。

最好的辦法是選擇標有脫脂和低熱量字樣的酸奶，雖然它們的味道不如全脂酸奶那麼濃郁醇厚，可是熱量低，不會使熱量在體內很快堆積而發胖。

而青木瓜自古就是第一豐胸佳果，林熙蕾、徐懷鈺都食用它來豐胸。因爲其中含量豐富的木瓜酵素和維生素A能刺激女性荷爾蒙分泌，有助豐胸，木瓜酵素還可分解蛋白質，促進身體對蛋白質的吸收，搭配肉類食用，效果最佳。

酸奶和青木瓜搭配，減肥又豐胸

方法一：酸奶+練乳+一份青木瓜 150毫昇無糖酸奶，搭配兩匙練乳，攪拌後倒入青木瓜汁。可即食，可放入冰箱冰凍，口感更好。

方法二：酸奶+練乳 每天餐前用150毫昇酸奶，搭配兩匙練乳，攪拌均勻即可食用。

方法三：酸奶+練乳+胸部按摩 調配飲品時可多制一些，每晚沐浴過後，將其塗在胸部，順時針逆時針交替按摩。最少15分鐘，以胸部感覺發熱爲好。

健康提示：

酸奶每天應該飲用多少才合適呢?

早上一杯牛奶，晚上一杯酸奶是最爲理想的。但是有些人特別喜愛酸奶，往往在餐後大量喝酸奶，可能造成體重增加。這是因爲酸奶本身也含有一定熱量，飯後喝酸奶就等於額外攝入這些熱量，引起了體重上昇。

因此，除嬰幼兒外，各類人群均可提倡每天飲用1～2杯酸奶（125～250毫昇）爲好，最好飯後半小時到一個小時飲用，可調節腸道菌群，對身體健康有利。

冬天喝酸奶能溫熱嗎？

冬天喝一杯冰涼的酸奶，腸胃會很不舒服，想把酸奶加熱後飲用，又有人說加熱會破壞營養。

其實，酸奶是可以溫熱後飲用的。說酸奶不宜加熱，是擔心殺死酸奶中最有價值的乳酸菌，它的作用是產生乳酸，使腸道的酸性增加，且可以抑制腐敗菌生長和減弱腐敗菌在腸道中產生毒素。

若祇把酸奶進行加溫處理，反而會增加乳酸菌的活性，其特有的保健作用會更大。因此說酸奶是可以加溫後飲用的。可以把酸奶連袋放入45℃左右的溫水中緩慢加溫，隨著加溫晃動，等奶袋手感溫熱了，就可以飲用了。

葡萄酒調製護膚面膜

1：葡萄酒蜂蜜面膜

準備物：小麥粉50g，葡萄酒30ml,蜂蜜1瓶。

製作過程：我們可用小麥粉50g做基礎材料，倒入葡萄酒30ml，攪拌成糊狀。加一大匙蜂蜜，薄薄一層直接塗於皺紋處，或先抹在臉貼上，再貼在臉上。

效果：20分鐘後取下，皮膚滋潤白皙光滑，皺紋減淡。

2：葡萄酒蛋清面膜

準備物：米粉50g，葡萄酒30ml,雞蛋1個，

製作過程：將米粉50g做基礎材料，倒入葡萄酒30ml，攪拌成糊狀，打入一份雞蛋清一起攪勻，不要使蛋清起太多的泡沫，迅速敷於全臉。蛋清可使皮膚處於緊繃狀態，其密封性可使有效成分更好地滲入皮膚。

效果：待面膜封干吸收後，卸下洗淨。長期使用，雀斑明顯減淡。

葡萄酒 自製爽膚水

爽膚水也稱緊膚水、化妝水等，它的作用在於再次清潔以恢復肌膚表面的酸鹼值，並調理角質層，使肌膚更好地吸收，並爲使用保養品作準備。

白葡萄酒爽膚水葡萄酒具有較強的保濕效果，能夠使粗糙的皮膚變得濕潤亮澤。它所具有的收縮作用能夠使皮膚更加潔淨，但敏感性皮膚必須要在使用前進行測試。

準備以下材料：白葡萄酒500ml明礬1匙、蜂1匙。

製法：在白葡萄酒中加入明礬攪拌，直至完全溶解爲止。大塊兒明礬要先分成小塊兒後溶入酒中。

待明礬完全溶解後放入1匙蜂蜜用勺子充分攪拌，直至各種材料均勻混合。裝入有蓋子的玻璃瓶裡，放進冰箱內保存。使用時用化妝棉蘸取少量擦拭面部即可。

葡萄酒 女性減肥佳品

最近在我國台灣地區很流行一種燃脂方法，兩大主角：葡萄酒+奶酪，就是晚餐時喝一小杯50毫昇的葡萄酒，再配上一到兩片奶酪。據台灣《康健》雜誌報道，很多女孩嘗試了這種方法後，燃燒腰腹和臀部脂肪的效果很不錯，有人說比蘋果減肥法減起來還要輕鬆和健康。

聽起來不可思議，但葡萄酒和奶酪可都是燃燒脂肪的食物。台灣營養師謝宜芳指出，雖然這兩種食物在人們印象中都屬於「能量食物」，但奶酪中所含的中短鏈脂肪酸、蛋白質及鈣質等，卻能有效促進新陳代謝，提高甲狀腺功能，以達到燃燒脂肪效用;紅酒含酒精、酪氨酸等成分，產熱效果好，同樣能促進新陳代謝，且熱量不會被人體儲存;這兩種食物配合在一起，就可以達到提高代謝率、燃燒脂肪。

另外，也有研究顯示，每天攝取足量的鈣質就可以幫助控制體重，低脂高鈣的奶酪成分與母乳比例接近，外加不含乳糖而且鈣質易被人體吸收，其中的蛋白質經過發酵而產生的短鏈胺基酸，還可提昇人體的代謝率。

謝宜芳營養師建議，葡萄酒加奶酪減肥法如能配上平時飲食的控制，瘦身效果會更好，奶酪和葡萄酒都具有產熱作用，還可讓血糖上昇，1~2片奶酪加葡萄酒，熱量很低，才129卡，又加上飲食的控制，就更容易減重。

溫馨提示

一般市面上的奶酪品牌有很多種，要選擇低脂、低糖、高鈣的，自然發酵或煙熏口味也可以，而不可選擇加工多、有添加口味的，如草莓、檸檬、藍莓等的奶酪。一般來說，1包奶酪以100克爲單位，糖分在5克以下、脂質在25克以下，就可以達到選擇標準。

豐滿胸部從日常生活做起

注意營養 要改善胸部發育，就要維持體重不要太瘦，避免過度節食而使體內脂肪太少，缺乏美胸基本的原料。因爲脂肪占乳房的大部成分，尤其是在青春期時不要隨意減肥，導致營養不良。應多食魚、肉、蛋、奶類及蔬菜、水果等。

氣血暢旺

注意血液循環及自己的月經週期是否正常，月經量是否過多過少，顏色是否偏黑等。發現不適要趕快去找醫師幫你調養。

月經的變化與卵巢及荷爾蒙有直接關係，若一切正常，自然儀態豐盈，婀娜多姿。若氣血不足，可服食中藥「歸脾湯」或「加味四物湯」調補氣血。

也可以食藥膳抬頭挺胸之妙方歸參燉母雞，能補血壯體，幫助女孩胸部發育。原料用當歸15克，黨參30克，生薑、蔥、料酒、食鹽各適量。

母雞1祇（約1500克）。母雞宰殺後去毛和內臟，洗淨，將當歸、黨參放入雞體內，再放進砂鍋，加入蔥、生薑、料酒、食鹽、清水適量；將砂鍋置武火上燒沸，改用文火煨燉，直至雞肉燉爛即成。食用時，可分餐吃肉、喝湯。

按摩與運動

睡前輕輕按摩乳房，工作之餘做擴胸運動，雙手向外伸直，平時多作游泳、伏地挺身運動，並加強腋下淋巴按摩。如果是單側胸部發育比例不良，可多做單側的擴胸運動。

洗澡時不要用太熱的水搓洗胸部，利用淋蓬頭將溫水或冷水對著胸部衝擊有按摩作用，可以讓乳暈顏色及乳房形狀更漂亮些。

胸罩的穿戴 購買胸罩須注意大小尺寸是否合適。如兩邊乳房有不均現象，要以大的那一邊爲主，小的那一邊加襯墊，以保持胸型的均稱；並且要有正確的穿著概念；

（1）首先將手臂穿過內衣的肩帶並掛在雙肩，身體向前微傾使乳房圓滿地進入罩杯中。

（2）站直後再將扣子扣上並調整肩帶，將手伸進罩杯中把偏向旁邊的乳房往內撥正並調整即可。

胸部漂亮最重要的還是挺實、形狀及勻稱，因此不論你是屬於A罩杯、B罩杯、C罩杯還是D罩杯，都不宜驕傲或困擾。

除了上述之方法外，不要任意購買健胸藥膏塗抹或藥物來吃，以免發生過敏或副作用;採用隆乳手術可以立即達到效果，但也有少數病例發生副作用，應慎重考慮。

女性迷人之處，在於優雅的氣質與充實之內涵，而不祇是美麗的外表與漂亮的胸部，謹提供女性朋友作參考。

15分鐘快速護髮秘籍

你是典型的office lady嗎？你方方面面都處理得有條不紊，卻由於忙碌而忽略了對頭髮的護理嗎？每天早上頭髮都亂糟糟的，打理它會花去你不少的時間。我們現在就介紹一種簡單快捷、祇需15分鐘的護髮方法，祇要天天堅持，就會有hair 秀髮spa效果。

在經過一天忙碌的生活後，洗髮前不妨先播放輕音樂，把所有煩惱先放下，邊聽音樂邊洗髮。洗頭前先用寬齒梳子將頭髮理順。注意，千萬不要不耐煩地拉扯頭髮。

洗頭時：

用大板梳。梳齒的頂端應不可太尖，梳在頭皮上才會有柔和的感覺，而且不需拉扯即可很滑順地梳通纏結的頭髮。

保養時：

a、用梳齒發刷。長的梳齒直接接觸頭皮，刺激血液循環；短的梳齒則梳亮頭髮

b、在材質方面，自古以來豬鬃毛一直被認定是最好、最柔和的發刷材料，祇要梳齒是鬃毛都可以，因爲它不會產生靜電，若能每天使用一支百分之百豬鬃毛做成的發刷梳刷頭髮，頭髮會特別光亮。

c、在操作時，它可以藉手腕的扭轉作用徹底梳透髮絲，使頭皮上分泌的油脂分散到頭髮上，讓頭髮呈現自然光澤，不易引起長髮的纏結。

a、用溫水徹底淋濕頭髮，水溫控制在38℃左右；往手掌裡倒入洗髮露，用手心把洗髮露揉起泡沫。

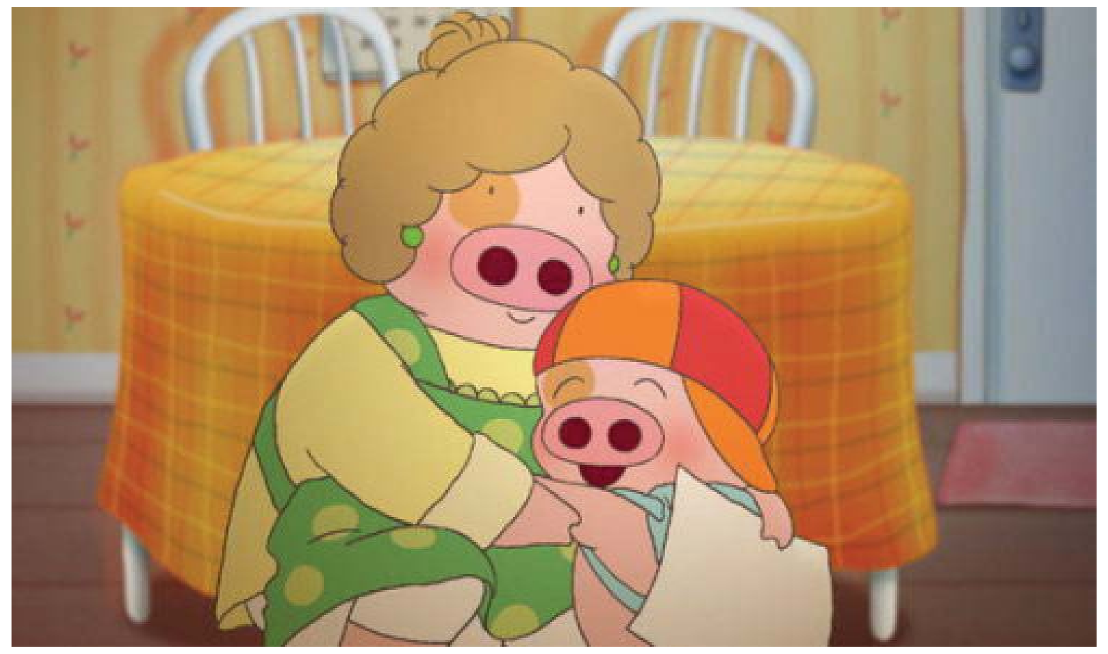
b、從頭皮部位抹起，由髮根至髮梢，將洗髮露均勻地抹在頭髮上，並用指腹輕輕按摩。

c、然後指頭輕輕按摩頭皮，由頭頂移至太陽穴，再左右按摩整個頭部，順著頸部一直按至雙肩，左右搖擺頭部，頸項放鬆。

清洗時，讓水漫過頭髮，並自上而下撫摸頭髮。重要的是此時保證不過分用力摩擦頭髮，因爲摩擦很容易引起損傷；也不要用梳子粗暴地拉扯頭髮，水溫以43度爲宜，將頭髮沖濕，附著於髮絲上的污垢幾乎已被衝落。按兩下洗髮精，這就是適當的用量。從兩頰的頭髮往頭部後方的方向抹洗。像彈鋼琴般活動手指的方式洗耳恭聽發，主要是按摩頭皮，而不是用力抓揉頭髮。用手盛水，將髮根處的洗髮精泡沫充分沖洗乾淨，不要殘留任何洗髮精在頭上。

有人以爲吹風機會傷害頭髮，所以習慣於「自然風乾」，但往往是外層的頭髮干了，頭皮卻還是潮濕的，如此一來，頭皮容易滋生細菌，反而更受傷。所以，在洗髮和按摩步驟完成後，把吹風機調到適宜的溫度，從髮根向髮梢吹乾。

豬媽媽的生日禮物



（兒童文學網）豬媽媽有三個孩子,大壯、二壯和小妹。三個孩子都乖巧懂事。

明天就是豬媽媽的生日,媽媽每天都那麼辛勤地工作,操持家務,三個孩子都要送給媽媽不同尋常的生日禮物。

小妹問大壯:“哥哥,你想好送什麼了嗎?”

大壯一拍胸脯:“早就想好了。”

“那你能告訴我是什麼嗎?”

“哎!這個得保密,不過肯定和你們的不一樣,媽媽肯定驚喜。”

小妹又去問二壯,二壯說他的生日禮物媽媽才會驚喜呢,他也不告訴小妹送什麼禮物給媽媽。

小妹犯愁了,大哥二哥那樣胸有成竹,禮物肯定不同尋常,可自己送什麼呢。

第二天,媽媽正常工作去了,兄妹三個忙了起來。大壯把木材劈了一大堆,這就是他送給媽媽的生日禮物。二壯搶着洗了一堆臟衣服。祇有小妹沒有動靜。

晚上媽媽回來了，大壯二壯跑上去。看到他們的生日禮物,豬媽媽高興得笑了。

一家人圍坐在桌子上吃晚餐。飯也吃完了,大壯問小妹:“小妹,你送媽媽的生日禮物是什麼呀?”

“對呀,對呀。”二壯喊道。

小妹笑了一下,跑回屋拿出一個小紙盒,外面糊的花花綠綠,上面留着一個小口。

“媽媽,這是我做的命運盒,摸兩張吧,就能知道您的將來好不好。”

豬媽媽伸進手,發現裏面就兩張卡片，她也不知道女 ǔ 兒葫蘆裏賣的什麼藥,于是摸出來一張。祇見上面寫着:您會越活越年輕,越來越漂亮。

豬媽媽笑了。小妹繼續對媽媽說:“再摸一張吧,也許還有驚喜呢。

豬媽媽又摸出了第二張卡片,上面寫着:您的孩子都會很聽話,而且從今天起,您的女 ǔ 兒每天會把碗洗幹淨。

看完卡片,小妹收拾碗筷去廚房洗碗了。大壯和二壯不好意思了,自己祇是因爲今天是媽媽的生日才這麼做。

“媽媽,媽媽,我們也要像小妹那樣,不祇是今天,以後每天我們都會這麼做。”大壯和二壯說。

豬媽媽叫來小妹,一把將兄妹三個摟在懷裏說:“你們都是我的好孩子。”

借月光的小田鼠

（兒童文學網）

小蟋蟀多西是草叢裏最有名的鋼琴演奏家。

他最喜歡在月光下彈琴了。

所以，祇要沒有月亮的時候，多西就不想、也不願意彈琴了。

小刺猬扎克最愛聽多西的琴聲了。

突然有一天,扎克感冒發燒了。

扎克的好朋友小田鼠阿吉去看他時才知道,就留下來照看他。

扎克躺在床上對阿吉說:“我真的好想聽多西的琴聲啊！”

阿吉扶着扎克走出洞外,可是,天上黑漆漆的,什麼也看不見。

“真糟糕！”扎克搖搖頭說,“今天沒有月光,多西是不會彈琴的！”

阿吉扶着扎克在洞口坐下，然後對扎克說:“別着急,我去請多西來！”

阿吉一路跑着來到多西住的一朵牽牛花下，喘着粗氣喊:“多西……請您給……給小刺猬扎……扎克彈一會兒……琴吧！”

多西從牽牛花蕊裏探出頭來說:“真對不起,看不到月光,我一點兒心情也沒有,我不彈啦！”

阿吉急得直轉圈兒。

阿吉想到扎克生病難受的情形，心裏很傷心,就抬起頭來,對着黑漆漆的天空喊:“月亮啊，爲了我的好朋友小刺猬扎克的病快點兒好起來,你就借給我點兒月光吧,讓多西給扎克彈一會兒琴吧！求求你啦！”

阿吉的聲音引來一群螢火蟲兒，在阿吉的身邊飛舞着……

小蟋蟀多西被阿吉的話感動了，從牽牛花蕊裏探出頭來一看，有那麼多螢火蟲兒在飛舞！

就是這些星星點點的光亮，讓多西產生了馬上要彈奏的感覺。

多西從牽牛花蕊裏跳下來，對阿吉說：“我現在又想彈琴了，我們趕快去扎克那裏吧！”

多西跟着阿吉，還有一群螢火蟲兒一起來到扎克的洞口,扎克正坐在洞外等着呢！

多西的琴聲又清脆悠揚地響了起來,還有一群螢火蟲兒在扎克的眼前飛舞，扎克的臉上開始露出了笑容。

小田鼠阿吉也站在小刺猬扎克的身後，閉着眼睛欣賞着小蟋蟀多西的琴聲……

古詩欣賞

七步詩

——曹 植

簡介

曹植是三國時期曹魏著名文學家,建安文學的代表人物。其代表作有《洛神賦》、《白馬篇》《七哀詩》等。後人因其文學上的造詣而將他與曹操、曹丕合稱爲“三曹”。

煮豆持作羹，
漉菽以爲汁。
萁在釜下燃，
豆在釜中泣。
本自同根生，
相煎何太急?

版本二(後人縮略版)
煮豆燃豆萁，
豆在釜中泣。
本是同根生，
相煎何太急。

作者背景：

曹植(192-232),字子建,曹操第四子,沛國譙(今安徽亳縣)人,著名詩人。少年時就很有才華,得到曹操的喜愛,因此受到他的哥哥曹丕的猜忌,後來鬱鬱而死。他的詩語言精練,詞采優美,是建安時期的代表詩人。

注詞釋義：

釜:古代的炊具,相当于现在的锅。
萁:豆秆。
漉:过滤。
豉:豆豉。用煮熟的大豆发酵后制成,有咸、淡两种,供调味用。

古詩今譯：

煮豆子燃烧的是豆秆，过滤豆豉做成了豆浆。豆秆在灶下焚烧,豆子在锅里哭泣。本是生在同一根上,煎熬我何必这么着急!

名句賞析

本是同根生，
相煎何太急

曹丕和曹植本是親兄弟，曹植少年時就很聰明,能出口成章,下筆千言。曹丕當了皇帝以後,怕曹植威脅自己的地位,想迫害曹植,有一次讓曹植在七步之內做成一首詩,否則就把他處死。曹植應聲而起,沒走到七步就做好了這首詩。曹植把自己比喻成鍋裏的豆子,把曹丕比喻成鍋下面的豆秆。豆子和豆秆本來是生長在同一根上,現在豆秆卻在鍋下面燃燒,煎熬鍋裏的豆子,而鍋裏的豆子無力反抗。曹植用這個比喻,暗指曹丕我與你是親生兄弟,應該是骨肉情深,真誠相至,但現在卻是骨肉相殘,表達了內心的悲憤。相傳曹丕聽了面有慚色。這首詩比喻貼切,用語巧妙,通俗易懂而又含義深長。