

輕鬆逍遙遊曼谷

泰國走了無數遍，曼谷古跡名勝幾乎都逛過了，這次純粹探訪親友和休閒？美食？按摩。

當地著名的泰式炒河粉特別好吃，因為在美國吃泰菜偏甜，有時又偏酸，還是不很喜歡，道地的泰菜很好，味道適中，河粉加上適量的辣椒和灑下一些花生粉，一道美味的泰式炒河粉就出來了。如果還不放心的話，可以預先告訴跑堂，少一點酸甜辣，反正隨時可添加的。很多？客到泰國必然吃一個道地的泰式炒河粉，就知道和美國餐館吃的有何分別。

泰國甜品不少，對於加工的甜品還未有特別愛好，反而特喜愛原汁原味的木薯、番薯、芋頭？熟，糖漿拌著，吃時倒一些新鮮椰子奶，超好吃的，吃到木薯、番薯、芋頭的原味，也享受到泰國新鮮椰子奶味道，兩者的配搭，慢慢細嚐？吃食物裡的純真。因為泰國產椰子，可以吃到老椰子刨出來的椰子細細的椰絲，擠出來的椰子奶，新鮮的椰子奶特香，可以煮咖哩放椰子奶，也可以做甜點加椰子奶。在美國家庭煮咖哩只能放罐頭椰子奶，味道還是有差距的。

有一樣很受歡迎的手工水果甜點，它是以粟米和澄粉等做成的皮，透明度的，包著綠豆沙？外形？成不同的水果：梨子、山竹、橙、草莓、香蕉等形狀，每一顆做好還？沾上一層Jelly，使它發亮，顏色誘人，五彩繽紛，超級可愛，甚至不捨得大口咬下去。是一種很受歡迎的伴手禮和招待朋友的小點心。

出名的酸辣湯吃多了，這回吃個香草蔬菜湯非常喜歡，它是用Fingerroot做成的，味道喝下去，要慢慢從喉嚨感受到、領會到那持久不散的香味，口齒留香，很特別。Fingerroot 屬薑科植物，俗稱Fingerroot 這根略有藥用的風味和用於多種菜餚。泰國北部烹飪的咖哩會用，用途如生薑，據說從中國和東南亞地區的藥用和烹飪的藥草。但吃了一輩子中國菜，沒吃過這種味道！廣泛應用於在東南亞地區；印尼的爪哇美食，柬埔寨美食與泰國美食。



小菜？有一盤用豬皮切成丁與多種香草香料

燉成的菜？特有膠質，用生的長豆、黃瓜、高麗菜、小茄子、辣椒沾著吃，是非常浪漫的菜，還配上鹹蛋、醬瓜等，賣相好，下飯很開胃，口齒留香，價格也不錯。



我們在nara餐館用餐，nara餐館菜色很多，每道菜都有照片和價錢在餐牌Menu上，而且送上來的菜量和照片上看的是相同的，店？的顧客有很多從不同國家來的？客，也有不少當地人，可想而知是值得一試的餐館。

導遊Simon ？現在在泰國吃大排魚翅挺出名，非得十個人才能吃完，是整個魚翅一大片的上桌，讓客人知道真材實料。不過，我們都不會再吃啦！椰子燕？把燉好的燕？放進嫩椰子內，是邊吃燕？邊刮椰子肉吃，滋潤養身，可以選擇熱吃或冷吃。



「烏打」？一般在星馬做法，是將新鮮魚做好的魚漿加上香料、椰子奶等，放在香蕉葉上，包起來，一片片的放在炭火上烤香。而泰國的烏打製作法很特別，除了用烏打魚漿加上香料、椰子奶等材料之外，還加上海鮮，魚肉、蝦、螃蟹等放入椰子內，有湯有汁有料，姪女婿吃得開心，導遊Simon 又多加了一個「椰子烏打」，可想而知，這道「椰子烏打」有多吸引人吧！泰國椰子多，很多菜色都以椰子有關，也充分表現當地菜餚特色。



說到傳統泰式按摩我們？是最喜歡的，要說明是傳統的喔！兩個小時放鬆，從頭到腳每一個部位，穴位都按到、刺激到，是一種付費的全身健動。

還有其他如混式按摩，用中式按摩腳，加上肩、

背、手臂等按摩也很好，按摩師傅還送到台灣訓練。另一方種油推，身上塗滿香油，慢慢地按摩，可預先選定你喜愛的香味，專業師傅用純熟的指法，按到全身肌膚？，使我們人體最大的器官「皮膚」獲得最好的保養，人也很快鬆？各人所好，或每樣都試試也不錯。

泰國的蓮花小巧可愛，可以說美得不得了！含苞剛開放，花？一百多片，有人還說有兩百多片，飽滿像粒小花球，在旅館看到以為是假花，因為太美了，後來在按摩店也看到，查詢之後原來是？花，是活的，是有生命的。Simon 說：「高級旅館是不可能擺放假花的。」泰國人喜歡將蓮花外邊兩層花？折起來，有點層次，蠻特別的。



在著名的百貨公司美食街逛逛，熱鬧非凡，什麼都有：煎炸蒸燉烤，烤肉、烤魚、烤雞、魚串肉串，炸魚雞塊等、海鮮、糕餅類多不勝數，他們做的蘿蔔糕和？菜餃很不錯，？菜餃的皮薄薄軟軟的，很透明，看到裡面飽滿的？菜餡，約一美元就可以買八粒，經濟實？，蘿蔔糕也很可口，並不給老中做的蘿蔔糕來得差，還有炸皮蛋、椰子甜點，糯米糕餅等，我們買了二十多種類小吃回旅館，好好品嚐，輕鬆自在。有時也不一定在餐廳吃飯，偶爾帶回旅館享用，茗茶聊天，換上休閒服，也是挺寫意的。

（亞特蘭大百福國際旅行社2013）

世界性的三民主義 蔡老師

上週四在慶祝史丹福大學亞太研究所成立三十週年的首次活動上，聽到聯合國秘書長潘基文(Ban Ki-Moon)(圖)以「轉變時期的聯合國與世界」為題，談到世界當前最重要的三個問題和應付的方法。聽起來好像是我們國父孫中山先生一百年前所說的三民主義，只是對象不只是中國，而是整個世界。

他說目前聯合國的最重要的事，也是全世界最重要的一件事，就是如何解決全球食物和資源的發展。因為世界人口增加很快、加上工業帶來的溫室效應和資源問題，所以在未來20年內，需要增加50%的食物、45%的能源、和30%的水資源。以現在的情況來看，20年後是否能達到需要，很有問題。因此，當下最重要的是民生或

者經濟問題。不但要增加各種資源的供應來減少貧窮，還要注重地球的永續發展。他還特別提出中國和美國在解決這個問題上的重要地位。

其次就是推廣民主制度的民權活動。過去幾年來在阿拉伯人和回教世界裡的各種運動多半是為了推翻專政的制度。因此，聯合國目前要支持三千三百萬政治難民和十一萬五千名保安軍隊。我們還要繼續支持各地人民，希望能達到一個民主平等的社會，為下一代留下一個可以永續生存和發展的地球。

最後一個重要的問題是要改進世界各國對「少數民族」，例如婦女和同性戀人的不平等待遇。他在過去幾年裡已經在聯合國內提拔了很多婦女到領導職位。以後還要多提拔些年輕人

來加入領導階層的職位。希望各國也能提拔這些人，讓婦女和年輕人能加入主流。他以自己五十年前初次由韓國到北加州做交換學生的經驗，來說明一個年輕人如何因此決定從事公益活動，加入政府等一直到今天。為此，他還親自介紹了當年接待他的女主人，現年九十五歲的派特遜夫人，贏得了全場聽眾熱烈的掌聲。

最後，他說在服務公職近五十年後的今天，包括五年的聯合國秘書長職務在內，他每天早上依然還保有那份年輕時的熱情，要為世界上有需要的人們服務。

看到他那真誠的面貌，聽到他那誠懇的言談，令人不禁在懷念國父之外，也要分享一份他們對改善世界的熱情。



聯合國秘書長潘基文在史丹福大學

親愛的讀者：為了讓這份社區報紙內容更好更豐富，請您告訴商家，您的資訊來自亞特蘭大新聞，謝謝您！

百福 亞特蘭大國際旅行社
Buford International Travel

已經經營三十年 經驗最豐富

*能為您找到最優惠票價 *能為您提供最專業服務

電話：(770)451-1212

傳真：(770)452-8082

外州：1-800-390-2888

bufordtravel@hotmail.com

2000 Clearview Avenue, #203, Atlanta, GA 30 30340



江南7日 \$49.00
黃山 江南8天 \$49.00
北京5天 \$49.00
九寨溝8天 \$99.09
黃山千島湖江南9日 \$99.00
江南北京華東9日 \$99.00
北京承德天津8天 \$99.00
七彩浪漫雲南7天 \$99.00

快樂遊

長沙張家界鳳凰7天 \$99.00
桂林-陽朔5天 \$99.00
珠江5日遊 \$119.00
北京 西安 華東11日 \$199.00
雲南香格里拉8天 \$199.00

(不含機票)

包吃、五星級酒店、導遊
For other tours, please contact us for queries.

★經驗豐富 ★價格合理
★熱誠服務 ★國內外特廉機票
★代辦各國簽證
★代理各國航空公司機票
★代理美國本土旅遊及外國旅遊

自即日起
凡在本社購機票者
即附贈送
三十萬元旅行保險
(僅限用於從美國出發
的美國居民)