

每週精選

鷄翼炆大白菜 —— 雞翼半斤洗淨，用少許醬油、糖略醃，大白菜一斤洗淨切斷（分菜葉和菜梗），用薑三片起鑊，爆香鷄翼，加入白菜梗炒熟，慢火炆片刻，將熟時加入白菜葉同煮，調味上碟。

筍蝦炆燒腩 —— 筋蝦（鹹筍條）五兩用溫水浸軟，置沸水中滾片刻，停火浸燙片刻，放冷水中沖淨切好，燒熱白鑊，放進去水份的筍條，爆乾水，取出備用，燒開六兩切細塊，起油鑊，爆香蒜頭、南乳（一件），加入燒腩、筍蝦炒熟，注入少量清水調味炆至味即成。

清蒸龍脣魚 —— 新鮮龍脣（也可選其他海魚）一條淨抹乾水份，用蔥條墊着魚身，加上薑絲隔水蒸熟，取出倒去水份，加上葱絲、芫荽、淋滾油、生抽即可（蒸魚前不要加鹽同蒸，不然魚會失去滑嫩之感）。

薑菜豆炒肉片 —— 薑菜十二兩摘去黃葉洗淨，切去頭尾再切段，荷豆三兩摘去蒂筋洗淨，切菜絲一撮用白鐵爆透；半肥瘦肉四兩洗淨切片加鹽、糖、醬油、粟粉拌勻。起油鑊爆炒薑菜豆和切菜兜起，再起鑊炒豬內，倒入薑菜豆調味再炒即可上碟。

腐竹白果豬肚湯 —— 豬肚一個，將附在上面之肥脂除去，反轉用鹽、生粉將內裏擦掉，放滾水內滾片刻，再取出用清水洗過，再用小刀刮淨污物備用，枝竹二兩折成小段，白果三兩去壳，馬蹄四個去皮切片，生、熟苡仁各一撮。瓦煲內置適量清水，先放豬肚入內煲一小時，再放其他配料慢火一小時以上，調味即成，豬肚可撈起切片，蘸生抽或蠔油佐膳。

皮蛋酸薺頭 —— 皮蛋三隻去壳，用水沖洗淨切片，酸薺頭（可選用罐頭）用刀削開少許，夾入一片皮蛋，加少許沙糖、麻油、熟油即成，精冷食。

油炸鬼蒸水蛋 —— 油炸鬼半條上，雞蛋三或四隻打散，放鹽及生抽發勻，加滾水拌和，倒入油炸鬼碟中，隔水蒸熟，淋麻油、少量醬油即成。

不快，惟有蛀牙的人士則要小心，以免食物牙孔之內却不容易挑出，令蛀牙客引來不快。

罂粟子蛋糕

而且是從米流出來的液體在乾透後的結晶體而已。

世界各國均對此物嚴加管制，皆因製成毒品——罂粟與白粉，對人有害，不過，水可以載舟又可以覆舟，故此物也不例外，將其加工（「喫」）。

我們講究不食，不過我們多每一酒家都備有優食，但食後好食，沒有一人不贊成。

認為在冷天時吃優食，會比夏天時吃更風味。而此毒寒料，一提吃優食，因為那是優食。

以前我們吃優食，是在規模小，只有地下，習慣把爐灶設置在門外，廚師要站在門外烹飪，我們就會步入口內。廚師要煮著凜冽寒風為我們烹調一兩道小菜，我們却坐在溫暖的室內，等著，有時真感到有點不好意思。在那時，誰也不知道誰也不會想到若干年後，我們會在一年四季裏都有優食可吃。

假如你想到現在

香港人全年都吃火鍋

那麼全年吃優食

就更平常了。

不過我

認為

地點已不用選擇

這就是優食

的風味。

而此毒寒料，

裝置，都為優食而

營業時已沒定專

食店。現在差不多每一酒家都備有優食，但食後好食，沒有一人不贊成。

特之處，是把新鮮的

優食，直接放入優食裏烹煮。

你面前，最能保持

優食的

風味。

因為

我們

是專

定

「優食」

宗旨

為優食而聚首，決

為優食而

原汁原味。

而別的

食館是把食料放在

鍋裏

烹煮

的

食

館

是

有不

同

於

這一晚我們是專

定

「優食」

宗旨

為優食而

原汁原味。

而別的

食

館

是

有不

同

於

這一晚我們是專

定

「優食」

宗旨

為優食而

原汁原味。

而別的

食

館

是

有不

同

於

這一晚我們是專

定

「優食」

宗旨

為優食而

原汁原味。

而別的

食

館

是

有不

同

於

這一晚我們是專

定

「優食」

宗旨

為優食而

原汁原味。

而別的

食

館

是

有不

同

於

這一晚我們是專

定

「優食」

宗旨

為優食而

原汁原味。

而別的

食

館

是

有不

同

於

這一晚我們是專

定

「優食」

宗旨

為優食而

原汁原味。

而別的

食

館

是

有不

同

於

這一晚我們是專

定

「優食」

宗旨

為優食而

原汁原味。

而別的

食

館

是

有不

同

於

這一晚我們是專

定

「優食」

宗旨

為優食而

原汁原味。

而別的

食

館

是

有不

同

於

這一晚我們是專

定

「優食」

宗旨

為優食而

原汁原味。

而別的

食

館

是

有不

同

於

這一晚我們是專

定

「優食」

宗旨

為優食而

原汁原味。

而別的

食

館