



星期三
杞子炒肉絲
杞子一湯匙洗淨
切絲，用少許粟粉
、醬油、生油拌勻，杞子一湯匙洗淨
軟，冬筍(可用罐頭瓶)二兩切絲。起
油鑊，放肉絲及筍絲爆炒，黃油少量，
以糖、醬油、鹽調味，先炒杞子，再入杞子，
翻炒下，勾芡，調味油即可上碟。

星期四
蝦子蹄筋
蝦子兩錢，水發
蹄筋一斤修去兩頭，
切成一寸半長的段，洗淨出水，瀝去水
分，燒紅油鑊，放薑絲爆香，黃油少
量，加入少量水和蝦子同煮滾，倒入
蹄筋兜炒，再加入醬油、鹽、糖燒滾後
炆數分鐘，勾芡攪勻，淋熟油及麻油推
勻，即可上碟。

星期五
大豆芽豬紅排骨湯
豆芽半斤洗淨晾乾，豬紅二兩切小塊；排
骨六兩出水洗淨，薑兩片。起鍋，落些少生
油，放薑絲爆香，黃油入清水兩大湯匙水，
放入排骨及大豆芽滾，熟二十分鐘，
放入豬紅滾五分鐘，調味油胡椒粉。

南乳炆粗齋
南乳五隻泡軟
洗淨，用鹽、糖少
量洗淨泡軟，洗乾水份備用，粉絲一小撮
及枝竹軟條，放油鑊中，炸至金黃鬆
起，甘筍一小條切花，豆卜或生筋數
個一開二，燒紅鑊，加油爆香南乳一
湯匙，倒入冬菇、筍耳、枝竹兜炒，黃酒，
加入上湯(可用罐頭鷄湯代替)慢火煮
十五分鐘，加入其他材料再煮五分鐘，
用糖、生抽調味，淋麻油即成。

星期日

金銀菜臘鴨翼湯
一兩泡軟，
沖洗乾淨細沙，多洗兩遍，蜜棗四粒，
豬骨四兩出水洗淨，臘鴨翼半斤小心洗去
泥沙，放油鑊備用。瓦煲內放適量水，放入
上述材料(新鮮白菜除外)後一小時，
再放新鮮白菜煲個半小時，調味即成。

星期一
肉碎蒸豆腐
一半肥瘦豬肉四
兩，馬蹄三粒，栗粉
、糖、生油拌勻略醃，布袋豆腐三塊，
壓去水份瀝開片狀，豆皮肉碎，洒
葱花隔水蒸，淋醬油麻油，再質油即成。

星期二
蒜頭豆豉蒸銀鱈
一小銀鱈，兩條剖洗淨
置碟中，抹上少許胡椒粉，鋪上剁碎的
蒜頭豆豉蒸熟，淋醬油質油即成。

聖誕及新年假期，在家自製
蛋糕，既好吃又加添不少情趣。
這裏介紹一款宋古力蛋糕的製法
，材料包括小朋友愛吃的 M&M's
宋古力豆，加上色澤艷麗，寶
相吸引，一定受到家中幼小的歡
迎。

材料：三杯麵粉、一茶匙發
酵粉，少許鹽、二杯半糖、一杯
半牛油(溶化備用)、五隻雞蛋
、一茶匙呢嚙、一杯淡奶，
一杯 M&M's 淨宋古力(切碎)、

一白菜乾
一兩泡軟，
沖洗乾淨細沙，多洗兩遍，蜜棗四粒，
豬骨四兩出水洗淨，臘鴨翼半斤小心洗去
泥沙，放油鑊備用。瓦煲內放適量水，放入
上述材料(新鮮白菜除外)後一小時，
再放新鮮白菜煲個半小時，調味即成。

星期一
肉碎蒸豆腐
一半肥瘦豬肉四
兩，馬蹄三粒，栗粉
、糖、生油拌勻略醃，布袋豆腐三塊，
壓去水份瀝開片狀，豆皮肉碎，洒
葱花隔水蒸，淋醬油麻油，再質油即成。

星期二
蒜頭豆豉蒸銀鱈
一小銀鱈，兩條剖洗淨
置碟中，抹上少許胡椒粉，鋪上剁碎的
蒜頭豆豉蒸熟，淋醬油質油即成。

星期三
大閘蟹合時
蟹肉與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

做法：大閘蟹原隻淨表面污泥。

鬆綿，背向下放碟中(蟹脚向上)。

星期三
大閘蟹合時
蟹肉與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

做法：大閘蟹原隻淨表面污泥。

鬆綿，背向下放碟中(蟹脚向上)。

星期四
生食菱角
粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，
其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

做法：大閘蟹原隻淨表面污泥。

鬆綿，背向下放碟中(蟹脚向上)。

星期四
生食菱角
粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，
其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

做法：大閘蟹原隻淨表面污泥。

鬆綿，背向下放碟中(蟹脚向上)。

星期五
生食菱角
粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，
其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

做法：大閘蟹原隻淨表面污泥。

鬆綿，背向下放碟中(蟹脚向上)。

星期五
生食菱角
粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，
其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

做法：大閘蟹原隻淨表面污泥。

鬆綿，背向下放碟中(蟹脚向上)。

星期六
生食菱角
粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，
其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

做法：大閘蟹原隻淨表面污泥。

鬆綿，背向下放碟中(蟹脚向上)。

星期六
生食菱角
粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，
其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

做法：大閘蟹原隻淨表面污泥。

鬆綿，背向下放碟中(蟹脚向上)。

星期日
菱角
宣之酒
談食
漫談食
醋益處
顧孫

在家自製蛋糕



第一道步驟是冷品的
生食菱角，粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

第二道步驟是冷品的
生食菱角，粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

第三道步驟是冷品的
生食菱角，粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

第四道步驟是冷品的
生食菱角，粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

第五道步驟是冷品的
生食菱角，粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

第六道步驟是冷品的
生食菱角，粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

第七道步驟是冷品的
生食菱角，粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

第八道步驟是冷品的
生食菱角，粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

第九道步驟是冷品的
生食菱角，粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

第十道步驟是冷品的
生食菱角，粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

第十一道步驟是冷品的
生食菱角，粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

第十二道步驟是冷品的
生食菱角，粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

第十三道步驟是冷品的
生食菱角，粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

第十四道步驟是冷品的
生食菱角，粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

第十五道步驟是冷品的
生食菱角，粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

第十六道步驟是冷品的
生食菱角，粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

第十七道步驟是冷品的
生食菱角，粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

第十八道步驟是冷品的
生食菱角，粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

第十九道步驟是冷品的
生食菱角，粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

第二十道步驟是冷品的
生食菱角，粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟
衣與頭葉米芯等切
片，加水，然後將米芯
放入水豆腐等，隔進鑊中
即成。其後加進少許幼鹽、
胡椒粉，並用小火慢燉，
燉熟後，另起一鍋，燒熟
葱段及紅絲絨等，即
就夠。

第二十一道步驟是冷品的
生食菱角，粉質與肉甜，而質地
則以介紹兩種食法，其一是紅菱角豆腐，
將菱角去外殼及軟<br