

蜜三刀

情人節精心炮製

菠蘿反轉蛋糕

目錄 Content

封面故事	04	蜜三刀情人節精心炮製 菠蘿反轉蛋糕
容太講義	08	雙葫玉環
潘行莊今日煮意	12	麻婆豆腐
蘊味無窮	15	紅糟鴨
親子菜單	16	雙雙對對
西廚 Easy Cook	18	港式牛肉燴意粉
吃出美麗來	20	合桃炒雞丁
健康 Notebook	22	氨基酸轉化大使 維他命 B6
中英對照食譜	25	蝦米蘿蔔煲
	26	蛋花粟米肉碎湯
	27	意大利黑醋健怡沙律
莫 Uncle 食經	28	雜瓜花膠魚湯 鮮甜滋陰
金牌飯局	30	生招牌
飯飯掂	34	幸運情人
精裝 Annie Leong	42	專業版烤牛肋排
人間美食	48	紅棗糯米：我的心好軟
	48	淮山似玉 湯味鮮
T.O. 美食偵探	50	



雙葫玉環



雙雙對對



合桃炒雞丁

容量對算表

容量		重量
1 杯 = 250 毫升(ml)	1/6 杯 = 40 毫升(ml)	1 公斤 = 1000 克
3/4 杯 = 185 毫升(ml)	1/8 杯 = 30 毫升(ml)	1 斤 = 600 克
2/3 杯 = 160 毫升(ml)	1 湯匙 = 15 毫升(ml)	1 斤 = 16 兩
1/2 杯 = 125 毫升(ml)	1 茶匙 = 5 毫升(ml)	1 磅 = 12 兩
1/3 杯 = 80 毫升(ml)	30 毫升 = 30 CC (1安士 fl oz)	1 磅 = 454 克
1/4 杯 = 60 毫升(ml)	125 毫升 = 125 cc (4安士 fl oz)	1 兩 = 37.5 克
1/5 杯 = 50 毫升(ml)	250 毫升 = 250 cc (8 fl oz)	1 安士 = 28.6 克
		8 安士 = 230 克