

編者簡介

趙靜蘊於2000年五月獲邀請加入華僑之聲主持「入廚色香味」節目，亦同時任教於溫哥華教育局成人教育課程作烹飪導師達24年。

二十多年來為卑詩省兒童醫院愛心大行動籌款不遺餘力，每年均編寫愛心食譜，希望喜愛烹飪的熱心人士，共襄善舉，達至「幼吾幼以及人之幼」的大愛精神，為我們的未來社會棟樑出一點力。



A 餐

- 1 竹絲雞腿木瓜湯
- 2 走地鴨腿炆大芥菜
- 3 帶子蒸豆腐

B 餐

- 4 補肝養血紅菜頭湯
- 5 韓式雞肉石鍋拌飯
- 6 素蟹鮮蔬

小食及甜品食譜系列

- 7 免搓粉蔥油餅
- 8 滋潤蛋茶
- 9 紫薯豆沙煎餅
- 10 涼拌木耳