

星期一食譜

粉絲石九公湯	茄汁豆雞片	椒絲腐乳炒通菜	清炖獅子頭
<p>材料： 石九公 一條 粉絲 六份一斤</p> <p>步驟： 1. 爆香薑絲，石九公煎至兩面微黃，加入清水煲滾 2. 煲滾後加入粉絲煮熟，下鹽調味即成</p>	<p>材料： 雞胸(切片) 三份一斤 茄汁豆 三份一罐</p> <p>步驟： 1. 爆香薑絲，下雞胸片炒熟及加入調味料 2. 下茄汁豆略煮即成</p>	<p>材料： 通菜 半斤 腐乳 兩塊 紅尖椒(切絲) 少量</p> <p>步驟： 1. 下油爆香腐乳、紅尖椒絲及蒜蓉，加入通菜炒至熟 2. 下調味即成</p>	<p>材料： 免治豬肉 三份一斤 雪耳 四兩 小棠菜 三份一斤 馬蹄(切粒) 二兩 乾冬菇(切粒) 二兩</p> <p>步驟： 1. 免治豬肉醃好，與馬蹄粒、乾冬菇粒拌勻，搓成獅子頭形(球形) 2. 上湯煮滾，下獅子頭並以慢火浸泡至熟 3. 灼熟雪耳及小棠菜以作伴碟 4. 用上湯勾芡，淋在獅子頭、雪耳及小棠菜上即成</p>

星期二食譜

芥菜雲腿湯	魚香茄子	翠玉瓜燴肉片	蒜蓉蝦乾蒸勝瓜
<p>材料： 金華火腿 四份一斤 芥菜 一棵</p> <p>步驟： 1. 爆香乾蔥，下清水煲滾 2. 下金華火腿略煮，再加入芥菜煮熟 3. 煲滾後，下鹽調味即成</p>	<p>材料： 免治豬肉 四份一斤 鹹魚(切粒) 適量 茄子 三份一斤</p> <p>步驟： 1. 免治豬肉醃好，爆熟待用 2. 爆香薑蒜及蔥白，下免治豬肉及鹹魚粒同炒，下豆瓣醬及酒調味 3. 加入上湯略煮茄子，下蠔油及醋等調味即成</p>	<p>材料： 豬肉(切片) 四份一斤 翠玉瓜(切片) 一條</p> <p>步驟： 1. 豬肉片略炒，加入翠玉瓜片翻炒至熟 2. 下鹽及糖等調味略煮即可</p>	<p>材料： 勝瓜 三份一斤 蝦乾 六份一斤</p> <p>步驟： 1. 勝瓜切片，平舖在碟上 2. 將蝦乾及蒜蓉舖在勝瓜上，加入調味 3. 以大火蒸熟即可</p>

星期三食譜

番茄薯仔牛肉湯	泰式豬頸肉	韮菜豬紅	茄子炒魚鬆
<p>材料： 番茄 半斤 馬鈴薯 一至兩個 西芹菜 適量 牛肉 四份一斤</p> <p>步驟： 1. 煲滾清水，下牛肉、白胡椒及薑煮四十五分鐘 2. 加入番茄、馬鈴薯煲四十五分鐘 3. 煲滾後，下鹽及糖調味即成</p>	<p>材料： 豬頸肉 四份一斤 香茅 少量 紅尖椒 少量 檸檬葉 少量</p> <p>步驟： 1. 豬頸肉用香茅、紅尖椒、檸檬葉、蒜蓉、香草、鮮青檸汁、魚露、白酒及糖醃好 2. 燒熱油，以慢火將豬頸肉煎至全熟即成</p>	<p>材料： 韮菜 半斤 豬紅 五份一斤</p> <p>步驟： 1. 爆香薑蒜，下豬紅爆炒 2. 加入上湯及調味料煮滾，下韮菜同炒 3. 煮熟後勾芡即可</p>	<p>材料： 絞鯪魚肉 四份一斤 茄子 兩條</p> <p>步驟： 1. 胡椒粉撒在絞鯪魚肉上，煎成魚餅並切條 2. 爆香薑蒜炒茄子，加入清水煮熟 3. 絞鯪魚肉條回鑊，下蠔油、糖、老抽及蔥同炒至熟即成</p>

星期四食譜

苦瓜瘦肉湯	冲菜蒸紅鮪	韮黃炒豬肚	田園小炒
<p>材料： 苦瓜 三份一斤 豬肉 四份一斤</p> <p>步驟： 1. 煲滾清水，下苦瓜、豬肉及薑片，加蓋以大火煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即可</p>	<p>材料： 紅鮪 一條 冲菜 少許</p> <p>步驟： 1. 紅鮪放在碟上，魚底鋪蔥結及薑片，薑絲及冲菜舖在魚身上 2. 隔水用大火蒸魚至熟，倒去多餘水份 3. 爆香薑絲及淋生抽在魚身即可</p>	<p>材料： 豬肚(切絲) 一斤 韮黃(切段) 三份一斤 紅尖椒(切絲) 兩根</p> <p>步驟： 1. 豬肚清洗乾淨、切絲及加入滾水灼至剛熟 2. 爆香薑蒜，下豬肚絲爆炒，加入韮黃、紅尖椒絲炒勻 3. 澆酒，勾芡，炒至汁濃即成</p>	<p>材料： 青瓜 一條 枝竹 四兩 草菇 四兩 竹筴 四兩</p> <p>步驟： 1. 爆香薑蒜炒草菇，澆酒 2. 下青瓜、枝竹及竹筴同炒，加入調味料及清水煮熟即成</p>

星期五食譜

椰子煲雞湯	麻辣牛腩	勝瓜燴肉片	蒜蓉炒通菜
<p>材料： 雞 一隻 椰子 一個 豬骨 四兩</p> <p>步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成</p>	<p>材料： 牛腩 半斤</p> <p>步驟： 1. 煲滾清水，下薑、八角、陳皮、冰糖、玫瑰露酒、鹽、老抽及生抽煮滾 2. 牛腩以慢火炆三小時，取出後放涼切片 3. 用中火煮滾花椒、辣椒油、醋、鹽、糖後生抽，待涼淋在牛腩上即成</p>	<p>材料： 豬肉(切片) 半斤 絲瓜 半斤</p> <p>步驟： 1. 爆香薑蒜，下豬肉片炒香，加入調味料及清水煮熟 2. 下絲瓜同煮，加入調味即成</p>	<p>材料： 通菜 半斤 蒜蓉 兩茶匙</p> <p>步驟： 1. 爆香蒜蓉，下通菜快炒 2. 加入調味料同炒至熟即成</p>

星期六／日食譜

竹筴螺片燉雞湯	梅菜牛肉餅	小棠菜炒雞柳	香芒銀鱈魚
<p>材料： 螺片 四份一斤 雞 半隻 竹筴 三份一斤</p> <p>步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成</p>	<p>材料： 牛肉 半斤 梅菜 四份一斤</p> <p>步驟： 1. 牛肉剝碎醃好，與梅菜拌勻 2. 牛肉餅鋪在碟上，隔水大火蒸至熟即可</p>	<p>材料： 雞柳 三份一斤 小棠菜 半斤</p> <p>步驟： 1. 爆香薑及椒絲，先下雞柳炒香，再加入小棠菜同炒 2. 下調味料同炒至熟即成</p>	<p>材料： 銀鱈魚 兩件 芒果(分半切片) 三個</p> <p>步驟： 1. 銀鱈魚醃好，撲上生粉，煎至兩面金黃 2. 將銀鱈魚放在芒果片上，拌入調味即可</p>