

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
材料： 雞 一隻 椰子 一個 豬骨 四兩 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	材料： 牛腩 半斤 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	材料： 豬肉(切片) 半斤 絲瓜 半斤 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	材料： 通菜 半斤 蒜蓉 兩茶匙 步驟： 1. 爆香蒜蓉，下通菜快炒 2. 加入調味料同炒至熟即成

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
材料： 螺片 四份一斤 雞 半隻 竹筴 三份一斤 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	材料： 牛肉 半斤 梅菜 四份一斤 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	材料： 雞柳 三份一斤 小棠菜 半斤 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	材料： 銀鱈魚 兩件 芒果(分半切片) 三個 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