

星期一食譜			
番茄豆腐魚尾湯	韮菜肉片	蠔油雞翼	瑤柱節瓜圍
材料： 大魚魚尾 一條 豆腐 半斤 番茄 半斤 步驟： 1. 豆腐用鹽水燙五分鐘，大魚魚尾抹上黃酒及用鹽醃好 2. 爆香薑，大魚魚尾煎至兩面呈淡黃色，加入清水煲滾 3. 改以慢火煲兩小時 4. 下豆腐及番茄煮熟，加入調味及撒蔥花即成	材料： 豬肉 三份二斤 韮菜(切段) 一兩半 步驟： 1. 豬肉醃好備用 2. 落油下韮菜炒至七成熟，並加入豬肉翻炒至熟 3. 下鹽及糖調味，略煮即成	材料： 雞翼(余水) 一斤 步驟： 1. 爆香薑絲，下雞翼翻炒 2. 加入蠔油及清水煮滾，改以慢火略煮，待汁收乾即成	材料： 節瓜 一條 瑤柱 半兩 步驟： 1. 節瓜切成圓柱狀，放在碟上 2. 瑤柱蒸至軟身，放在節瓜上 3. 加入調味，以大火蒸至熟即成
星期二食譜			
馬蹄珍珠筍牛腩湯	酸甜排骨	韮黃炒墨魚仔	蒜蓉娃娃菜
材料： 牛腩 半斤 珍珠筍 四份一斤 馬蹄(切碎) 五粒 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： 豬肋骨 八兩 青甜椒(切角) 半隻 紅甜椒(切角) 四份一隻 菠蘿(切片) 適量 步驟： 1. 豬肋骨醃好，沾上生粉炸至金黃色並熟透，瀝油 2. 爆香洋蔥、青甜椒角、紅甜椒角及菠蘿片 3. 加入茄汁、醬油、糖、白醋、鹽及清水煮滾 4. 豬肋骨回鑊炒勻即成	材料： 墨魚(余水) 半斤 韮黃(切段) 六份一斤 步驟： 1. 起鑊快炒墨魚仔，撈出 2. 下韮黃段翻炒，加入調味汁料炒勻 3. 墨魚仔回鑊炒勻即成	材料： 娃娃菜 三份二斤 蒜蓉 一茶匙 步驟： 1. 爆香蒜蓉及薑片，下娃娃菜翻炒 2. 下鹽、糖及清水炒熟即成
星期三食譜			
津菜豆卜咸肉湯	干煸牛肉絲	清蒸石蚌	粉絲蒜蓉蒸青瓜
材料： 津菜(切塊) 三份二斤 豆卜(切塊) 適量 咸肉(切片) 一兩 步驟： 1. 爆香薑絲，加入津菜塊及清水煮滾 2. 下豆卜塊及咸肉片煲滾即成	材料： 牛肉(切絲) 半斤 竹筍(切片) 三兩 步驟： 1. 起鑊落油，下牛肉絲以細火炒至半熟，盛起 2. 加入竹筍片翻炒，下糖及香油調味，炒勻即成	材料： 石蚌 一條 步驟： 1. 魚底鋪薑片及蔥結，薑絲鋪在魚身上 2. 大火蒸魚至熟，爆香薑絲及生抽淋在魚身上即可	材料： 青瓜 三條 粉絲 一札 步驟： 1. 青瓜切段，平放在碟上 2. 粉絲及蒜蓉鋪在青瓜段上，下調味 3. 以大火蒸熟即可
星期四食譜			
節瓜肉片鹹蛋湯	火腿蝦米燴冬瓜	泰國黃咖喱雞	粟米魚塊
材料： 節瓜(切塊) 兩個 豬肉(切片) 四兩 鹹鴨蛋 一隻 步驟： 1. 爆香薑蒜，加入清水煲滾 2. 下豬肉片略煮，再加入節瓜塊煲滾 3. 加入鹹鴨蛋煮熟即可	材料： 冬瓜(切片) 三份二斤 火腿 半斤 蝦米 一兩 步驟： 1. 冬瓜片鋪在碟上，爆香火腿及蝦米，淋在冬瓜片上 2. 下調味，以大火蒸熟即可	材料： 雞(切件) 一斤 馬鈴薯(切塊) 兩個 茄子 三個 步驟： 1. 爆香紅蔥頭及洋蔥片，加入茄子拌炒，下雞件同炒 2. 加入清水煮滾，下馬鈴薯塊及黃咖喱醬拌勻，炆熟 3. 以大火收乾湯汁，加入椰漿拌勻即可	材料： 石斑塊 半斤 粟米粒 三兩 步驟： 1. 石斑塊醃好，撲上生粉，炸至金黃色並取出，上碟 2. 起鑊，下粟米粒、上湯及調味料煮滾，勾芡 3. 加入蛋漿拌勻至凝結 4. 淋在石斑塊上即可

星期五食譜

竹蔗茅根瘦肉湯	三絲金針菇	黑椒牛仔骨	冬瓜扒魚鬆
材料： 豬肉 半斤 茅根(切碎) 一枝 竹蔗 兩札 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： 金針菇 一兩半 火腿(切絲) 一兩半 鮮冬菇(切絲) 少許 青燈籠椒(切絲) 一個 步驟： 1. 金針菇、火腿絲、鮮冬菇絲及青燈籠椒絲氽水，放在碟上 2. 加入清湯、米酒、鹽及醋炒勻 3. 把薑、醬油及胡椒粉攪拌勻 4. 倒在金針菇及三絲上，淋上麻油即可	材料： 牛仔骨(切件) 五份二斤 洋蔥(切條) 半個 步驟： 1. 牛仔骨醃半小時，下油炸至七成熟，瀝油 2. 爆香洋蔥條、蒜、乾蔥、黑椒粒、豆豉、青燈籠椒及紅辣椒 3. 牛仔骨回鑊，加入清水略煮 4. 下老抽略煮，勾芡即可	材料： 冬瓜(切片) 六份五斤 絞鯪魚肉 四兩 步驟： 1. 絞鯪魚肉以胡椒粉煎成魚餅狀並切條 2. 爆香冬瓜片，加入上湯煮滾 3. 絞鯪魚肉餅回鑊，下蠔油、糖、老抽及蔥略煮即成

星期六／日食譜

南瓜羹	彩椒炒斑塊	涼瓜炒牛肉	白豆角炒排骨
材料： 南瓜(切塊) 半個 肉湯 適量 步驟： 1. 將南瓜塊放入鑊中，並倒入肉湯煮滾 2. 邊煮邊將南瓜搗碎，煮至南瓜塊變稀軟即可	材料： 石斑(起肉) 五份二斤 紅尖椒(切角) 一隻 青燈籠椒(切角) 半隻 紅燈籠椒(切角) 四份一隻 步驟： 1. 斑塊醃好後泡油，盛起 2. 爆香豆豉、薑及蒜，下斑塊、紅尖椒角、青及紅燈籠椒角同炒 3. 灑酒及加入調味拌炒即成	材料： 牛肉(切片) 四兩 涼瓜(切片) 一個 步驟： 1. 牛肉片醃好備用 2. 爆香薑蓉，下牛肉片及涼瓜片同炒 3. 翻炒片刻，加入糖及豉油略煮即成	材料： 豬肋骨 半斤 白豆角 三份二斤 步驟： 1. 豬肋骨醃好並以薑蒜爆香 2. 下白豆角同炒 3. 加入調味炒勻即可