

星期一食譜			
<p>猴頭菇芡實豬脷湯</p> <p>材料： 豬脷(余水) 三份一斤 猴頭菇 六份一斤 芡實 一兩</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>馬蹄蒸牛肉餅</p> <p>材料： 牛肉 三份二斤 馬蹄(拍碎) 五粒</p> <p>步驟： 1. 牛肉片醃好，與馬蹄碎拌勻 2. 壓成餅狀並平鋪在碟上，用大火隔水蒸約十五分鐘 3. 蒸熟後，撒上蔥花即成</p>	<p>香煎三文魚</p> <p>材料： 三文魚扒 五份二斤</p> <p>步驟： 1. 三文魚扒醃好，爆香薑絲 2. 下三文魚扒煎，煎至兩面呈金黃色 3. 下鹽調味即成</p>	<p>蠔油芥蘭</p> <p>材料： 芥蘭 一斤</p> <p>步驟： 1. 煲滾適量清水，下芥蘭煮熟，上碟 2. 爆香蒜蓉，下蠔油炒勻，澆酒 3. 下鹽及糖調味，略煮後澆在芥蘭上即成</p>
星期二食譜			
<p>竹蔗茅根瘦肉湯</p> <p>材料： 竹蔗 兩扎 茅根 適量 瘦肉 六兩</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>鹽水煮蝦</p> <p>材料： 蝦(去腸) 一斤</p> <p>步驟： 1. 煲滾適量清水，下花椒煮，煮至散發香味 2. 隔去花椒，下鹽、蔥段、薑塊及蝦同煮 3. 用中火煮至蝦入味即成</p>	<p>蔥爆羊肉</p> <p>材料： 羊肉 三份一斤 薑(切絲) 一湯匙 蔥(切絲) 一湯匙</p> <p>步驟： 1. 爆香薑絲及半湯匙蔥絲，下羊肉炒至半熟 2. 加入餘下半湯匙蔥絲及其他調味料，快速拌炒至熟即成</p>	<p>瑤柱蒸水蛋</p> <p>材料： 雞蛋(已發成漿) 四隻 瑤柱 一兩</p> <p>步驟： 1. 雞蛋漿加入少許凍開水拌勻，下調味並倒入碟中 2. 下瑤柱蒸軟，撕成絲狀，撒在雞蛋漿上 3. 用大火隔水蒸熟，淋上生抽調味即可</p>
星期三食譜			
<p>海底椰海帶西施骨湯</p> <p>材料： 西施骨(余水) 三份一斤 海底椰 六份一斤 海帶 六份一斤</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>紅燒牛尾</p> <p>材料： 牛尾(切段) 一又四份一斤 紅酒 半杯</p> <p>步驟： 1. 爆香薑蒜及蔥，下甜麵醬略炒，澆紅酒，加入調味及少量清水煮滾 2. 牛尾余水後，加入汁料煮滾，轉慢火焗一小時 3. 改用大火煮至汁料收乾，勾芡，淋上麻油調味即可</p>	<p>椰菜花炒蝦仁</p> <p>材料： 椰菜花 三份二斤 蝦仁 四份一斤</p> <p>步驟： 1. 爆香薑蒜，下蝦仁炒透，加入椰菜花同炒 2. 加入適量清水煮滾，下鹽調味，同煮至入味即成</p>	<p>蘑菇扒白菜</p> <p>材料： 白菜 一斤 蘑菇 三隻</p> <p>步驟： 1. 爆香薑蓉，下白菜炒熟 2. 下鹽調味略炒並盛出 3. 爆香薑蒜，下蘑菇同炒，澆酒，加入調味煮熟 4. 盛出並鋪在白菜上即成</p>
星期四食譜			
<p>粟米魚肚羹</p> <p>材料： 魚肚 三份一斤 雞蛋(已發成漿) 一隻 粟米粒 半杯</p> <p>步驟： 1. 煲滾上湯，下粟米粒煮滾 2. 加入魚肚及雞蛋漿拌勻，並同煮至熟 3. 下鹽調味即成</p>	<p>XO 醬炒白菜仔</p> <p>材料： 白菜仔 一斤 XO 醬 適量</p> <p>步驟： 1. 爆香薑蓉，下白菜仔炒熟 2. 加入 XO 醬、蠔油及麻油調味，炒勻即成</p>	<p>香煎龍脷</p> <p>材料： 龍脷 三份二斤</p> <p>步驟： 1. 龍脷醃好 2. 爆香薑絲，下龍脷煎，用中細火煎至兩面呈金黃色即成</p>	<p>絲瓜燴牛肉片</p> <p>材料： 牛肉 四份一斤 絲瓜(切片) 一條</p> <p>步驟： 1. 燒熱油，下絲瓜片略炒，加入少許清水煮滾 2. 下牛肉片同炒及蠔油調味，煮至熟透即成</p>
星期五食譜			
<p>小棠菜大魚湯</p> <p>材料： 大魚 半條 小棠菜 三份一斤</p> <p>步驟： 1. 爆香薑絲，大魚煎至兩面呈微黃色，加入適量清水煮滾 2. 煮滾後，下小棠菜翻煮至熟 3. 下鹽調味即成</p>	<p>藕片炒時蔬</p> <p>材料： 蓮藕(切片) 三份一斤 菜心 半斤</p> <p>步驟： 1. 爆香薑蔥，下蓮藕片不斷翻炒 2. 加入菜心、西芹、芽菜及甘筍同炒至熟 3. 下鹽調味，炒勻即成</p>	<p>牛蒡炒素肉</p> <p>材料： 素肉(已浸及切片) 兩條 牛蒡(切片) 六份一斤</p> <p>步驟： 1. 素肉片余水，過冷河並搥乾 2. 素肉片醃好後略炒並盛出 3. 牛蒡片余水後略炒，素肉片回鑊同炒 4. 下鹽調味，炒勻即成</p>	<p>甜豆炒雞柳</p> <p>材料： 雞柳 三份一斤 甜豆 四份一斤</p> <p>步驟： 1. 爆香薑蔥，下雞柳炒至半熟，加入甜豆翻炒 2. 下調味炒熟即成</p>

星期六／日食譜

胡椒豬肚湯	蘿蔔炆牛腩	韮菜綠豆芽炒蜆肉	陳皮蒸泥鯮
<p>材料： 豬肚(氽水) 一個 白胡椒粒 適量 鹹酸菜 適量</p> <p>步驟： 1. 豬肚洗淨，氽水後再洗淨，將白胡椒粒放入豬肚內 2. 煲滾清水，下豬肚及薑片，以慢火煲兩小時 3. 加入鹹酸菜滾十分鐘即成</p>	<p>材料： 牛腩(氽水) 六份五斤 蘿蔔(切塊) 三份二斤</p> <p>步驟： 1. 煲滾適量清水，下牛腩及八角煮滾 2. 煮半小時，加入蘿蔔塊同煮 3. 下鹽、糖、酒及生抽調味，煮至湯汁收乾即可</p>	<p>材料： 韮菜 半斤 豆芽 三份一斤 沙蜆(起肉) 三份一斤</p> <p>步驟： 1. 爆香蔥及薑絲，下沙蜆肉同炒 2. 下調味略炒，盛出備用 3. 爆香蔥及薑絲，下韮菜及豆芽翻炒 4. 沙蜆肉回鑊同炒至熟即成</p>	<p>材料： 泥鯮 一斤 陳皮 適量</p> <p>步驟： 1. 泥鯮略醃，平放在碟上 2. 爆香豆豉、蒜蓉及糖，與陳皮抹在泥鯮上，用大火蒸熟 3. 燒熱油，將滾油及生抽淋在魚身上調味即可</p>