

星期一食譜

大豆芽豆腐魚尾湯	蓮藕爆牛肉	清炒白菜仔	皮蛋虎皮尖椒
材料： 大魚魚尾 五份二斤 大豆芽 五份二斤 豆腐 一塊 步驟： 1. 爆香薑絲，下大魚魚尾煎至兩面呈金黃色，加入適量清水煮滾 2. 煮滾後，下大豆芽及豆腐同煮 3. 改以慢火煲兩小時 4. 下鹽調味即成	材料： 牛肉(切片) 四兩 蓮藕(切片) 六兩 步驟： 1. 牛肉片醃好，蓮藕洗淨切片後用清水略浸 2. 爆香紅椒絲，下牛肉片略炒 3. 加入蓮藕片同炒至熟 4. 下少許鹽及生抽調味即可	材料： 白菜仔 一斤 步驟： 1. 白菜仔洗淨 2. 爆香蒜蓉，下入白菜仔炒熟 3. 下鹽調味即成	材料： 皮蛋 一個 青尖椒 四隻 步驟： 1. 皮蛋切成瓣狀備用 2. 青尖椒去蒂洗淨，薑蔥切絲 3. 下青尖椒煎至兩面呈微黃色，盛出上碟 4. 下醬油、薑蔥絲、醋及麻油拌勻，加入皮蛋即可

星期二食譜

金銀蛋莧菜湯	彩絲炒雞絲	酒香肉蟹	椰菜花炒肉排
材料： 莧菜 一斤 皮蛋 一隻 鹹鴨蛋 一隻 步驟： 1. 爆香薑蒜，加入適量上湯及清水 2. 煮滾後下莧菜略煮 3. 加入皮蛋及鹹鴨蛋同煮至熟 4. 下鹽調味即成	材料： 雞胸(切絲) 六兩 彩椒(切絲) 各半個 步驟： 1. 雞絲醃好備用，燈籠椒洗淨後切絲 2. 爆香薑蔥，下雞絲炒至八成熟 3. 加入彩椒絲炒至全熟 4. 下鹽調味即成	材料： 紅蟹 一隻 米酒 半杯 步驟： 1. 將蟹鉗略拍，鋪在碟上 2. 均勻地撒上薑蓉 3. 蟹蓋上淋上一半份量的米酒，隔水用大火蒸八分鐘 4. 上碟後淋上餘下份量的米酒即可	材料： 豬小排 半斤 椰菜花 八兩 步驟： 1. 爆香薑蒜，下椰菜花略炒 2. 下鹽及少量清水炒熟，盛出上碟 3. 爆香紅椒絲，下豬小排炒熟 4. 炒熟後，放在椰菜花上即可

星期三食譜

粟米魚肚羹	白飯魚煎蛋	群菇炒燒肉	小棠菜炒蝦仁
材料： 粟米粒 三兩 魚肚 適量 雞蛋(已發成漿) 一隻 步驟： 1. 煲滾上湯，下粟米粒煮滾 2. 下魚肚及雞蛋漿同煮 3. 煮熟後，下鹽調味即成	材料： 雞蛋(已發成漿) 三隻 白飯魚 四兩 步驟： 1. 白飯魚略醃，以薑絲炒香 2. 加入雞蛋漿以慢火快炒 3. 炒熟後，下鹽調味即成	材料： 燒肉 十兩 磨菇 四兩 草菇 四兩 步驟： 1. 洗淨磨菇及草菇，汆水備用 2. 爆香薑蒜，下燒肉略炒 3. 加入磨菇及草菇同炒 4. 炒熟後，下調味略炒後上碟即可	材料： 蝦仁 六兩 小棠菜 一斤 步驟： 1. 爆香蒜蓉，下小棠菜略炒 2. 下鹽及少許清水炒熟，盛出上碟 3. 爆香薑片，下蝦仁炒熟 4. 炒熟後，鋪在小棠菜上即成

星期四食譜

木耳肉絲蛋花湯	肉絲炒白菜	梅菜蒸石蚌	乾煸南瓜條
材料： 豬肉(切絲) 二兩 雞蛋(已發成漿) 一隻 木耳(切塊) 一兩 菠菜 半斤 步驟： 1. 煮滾高湯，下豬肉絲、木耳塊、菠菜及筍絲同煮 2. 下鹽及醬油調味 3. 煮滾後，加入雞蛋漿煮熟 4. 下調味及麻油即成	材料： 豬肉(切絲) 四兩 白菜 三份二斤 步驟： 1. 豬肉洗淨醃好，醃好後切絲備用 2. 白菜洗淨備用 3. 爆香蒜蓉，下白菜略炒 4. 下鹽及少許清水炒熟，盛出上碟 5. 下豬肉絲炒熟，鋪在白菜上即成	材料： 石蚌 一條 梅菜 適量 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，薑絲及梅菜鋪在石蚌上 2. 用大火隔水蒸熟，爆香薑絲並撒在石蚌上即成	材料： 南瓜(切條) 十二兩 步驟： 1. 爆香蒜蓉，下南瓜條略炒 2. 下鹽及少許清水炒熟，上碟即成

星期五食譜

杜仲圓肉燉湯	蒜苗炒肉鬆	豆芽叉燒	冬瓜煮雞片
材料： 雞 一隻 杜仲 適量 乾龍眼肉 適量 步驟： 1. 將四碗分量的清水及所有材料放入燉盅內 2. 隔水用大火燉三十分鐘 3. 改以慢火再燉兩個半小時 4. 下鹽調味即成	材料： 豬肉(切絲) 四兩 蒜苗 八兩 步驟： 1. 豬肉切絲及醃好備用 2. 蒜苗洗淨，汆水備用 3. 爆香薑蒜，下蒜苗略炒 4. 下鹽及少許清水炒熟，盛出上碟 5. 爆香蒜片，下豬肉絲炒熟 6. 炒熟後，鋪在蒜苗上即可	材料： 芽菜 半斤 叉燒(切片) 四兩 步驟： 1. 下叉燒片炒至出油 2. 加入芽菜爆炒至熟 3. 下調味略炒後上碟即可	材料： 雞胸(切片) 六兩 冬瓜(切件) 十二兩 步驟： 1. 冬瓜洗淨後切件 2. 雞胸片醃好備用 3. 下冬瓜件略炒，加入適量清湯煮熟，盛出上碟 4. 爆香薑片，下雞胸片炒熟 5. 炒熟後，鋪在冬瓜件上即成

星期六／日食譜

白果腐竹豬肚湯	羅漢齋扒西生菜	三冬炒斑塊	蓮藕馬蹄蒸肉餅
材料： 豬肚(切塊) 一個 腐皮 適量 白果 適量 步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲三小時 3. 下麻油、鹽及白胡椒粒調味即成	材料： 西生菜 三份一斤 豆腐卜 三兩 紅蘿蔔 三兩 木耳 三兩 步驟： 1. 爆香薑片，加入少量清水，下西生菜灼熟，盛出上碟 2. 爆香薑片，將餘下材料略炒 3. 加入調味煮滾 4. 炒熟後勾芡，淋在西生菜上即可	材料： 石斑(切塊) 五份二斤 冬菇(切條) 一兩 冬筍(汆水) 六份一斤 冬菜 兩湯匙 步驟： 1. 石斑塊醃好後泡油備用 2. 爆香薑絲及冬菜，下冬菇條及冬筍炒勻 3. 石斑塊回鑊同炒至熟，灑酒後略炒即可	材料： 蓮藕(切碎) 四份一斤 豬肉(剁碎) 半斤 馬蹄(切粒) 四份一斤 步驟： 1. 豬肉剁碎後醃好，與蓮藕碎及馬蹄粒拌勻 2. 拌勻後壓成餅狀並平鋪在碟上 3. 隔水蒸熟即成