

星期一食譜

清燉雞湯翅邊	鹹蛋津菜	群菇牛肉絲	蓮藕炒燒肉
材料： 雞(汆水) 半隻 翅邊 六兩 步驟： 1. 翅邊汆水後備用 2. 將四碗分量的清水、雞半隻、翅邊及薑數片放入燉盅內 3. 隔水燉兩小時，下鹽調味即可	材料： 津菜 八兩 鹹鴨蛋 一隻 步驟： 1. 津菜洗淨後切段 2. 鹹鴨蛋洗淨後焗熟 3. 盛出並切碎備用 4. 用適量清湯將津菜煮熟，鹹鴨蛋碎撒在津菜上即成	材料： 牛肉(切絲) 四兩 草菇(切半) 四兩 金菇 四兩 鮮冬菇 四兩 步驟： 1. 爆香草菇、金菇及鮮冬菇 2. 下蠔油及糖調味，略炒後上碟備用 3. 爆香薑絲及椒絲，下牛肉絲炒熟 4. 草菇、金菇及鮮冬菇回鑊同炒並拌勻，盛出上碟即成	材料： 燒肉 半斤 蓮藕(切片) 四份一斤 步驟： 1. 爆香燒肉，下薑蔥拌炒 2. 加入蓮藕片同炒 3. 下調味炒勻即可

星期二食譜

洋蔥豆腐湯	茄子鯪魚	豇苗炒肉絲	上湯菜心
材料： 洋蔥(切絲) 半個 豆腐 一件 鮮冬菇 兩朵 雞腿(切丁) 二兩 步驟： 1. 煲滾清水，下洋蔥絲稍煮，加入雞腿丁煮熟 2. 加入豆腐及鮮冬菇同煮至熟 3. 下調味略煮即可	材料： 鯪魚魚腩 十二兩 茄子(切段) 一條 步驟： 1. 爆香薑絲，下鯪魚魚腩煎至兩面呈金黃色 2. 加入少量清水及調味略煮 3. 下茄子段同煮 4. 煮熟即成	材料： 豬肉(切絲) 四兩 豇苗 一斤 步驟： 1. 爆香蒜蓉，下豇苗炒熟 2. 下鹽調味略炒，盛出上碟 3. 爆香紅椒絲，下豬肉絲炒熟 4. 盛出並鋪在豇苗上即可	材料： 菜心 一斤 步驟： 1. 菜心洗淨 2. 煲滾適量上湯，下兩片薑煮滾 3. 加入菜心煮熟即可

星期三食譜

小棠菜香菇湯	豆腐扒娃娃菜	瑤柱核桃扣滑雞	黑椒牛仔骨
材料： 小棠菜(切段) 三份一斤 乾冬菇(已浸) 一兩 火腿絲 一兩 步驟： 1. 爆香薑蒜，下乾冬菇及火腿絲炒香 2. 加入適量清水煮滾 3. 下小棠菜段煮熟 4. 下調味略煮即可	材料： 豆腐(切片) 兩塊 娃娃菜 八兩 步驟： 1. 爆香薑蒜，下娃娃菜炒至軟身 2. 加入調味略煮，盛出上碟 3. 下豆腐片煎至兩面呈金黃色 4. 加入調味略煮並勾芡 5. 將豆腐片連芡鋪在娃娃菜上即成	材料： 雞 一隻 瑤柱(已浸) 一兩 核桃 六份一斤 步驟： 1. 雞、瑤柱、核桃、蔥段及薑片放碟，加入調味醃好 2. 用中火隔水蒸約兩小時至軟腍，隔去湯汁 3. 將隔去湯汁煮滾，勾芡，澆在雞身上即成	材料： 牛仔骨(切件) 一斤 步驟： 1. 牛仔骨洗淨切件，用鹽、糖、薑汁及生粉醃好備用 2. 洋蔥切條備用 3. 燒熱油，下牛仔骨炸至七成熟，瀝油 4. 爆香蒜蓉、乾蔥蓉、洋蔥條及黑胡椒粒，牛仔骨回鑊，加入少許清水及老抽略煮，勾芡上碟即成

星期四食譜

馬蹄銀杏瘦肉湯	雲腿蒸豆腐	清蒸鱸魚	XO 醬炒雜菌
材料： 豬肉 八兩 馬蹄 三兩 銀杏 適量 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： 豆腐(切塊) 兩件 雲腿(切絲) 三兩 步驟： 1. 豆腐塊洗淨後瀝乾，雲腿洗淨後切絲 2. 雲腿絲放在豆腐塊上，隔水蒸熟 3. 蒸熟後倒去多餘水份 4. 撒上蔥粒，用少許熟油及醬油淋面即可	材料： 鱸魚 一條 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，薑絲鋪在鱸魚上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 爆香薑絲並淋在鱸魚上 4. 用少許老抽淋面及撒上蔥花即成	材料： 雞腿菇 六份一斤 金菇 六份一斤 鮑魚菇 六份一斤 步驟： 1. 爆香蒜蓉、薑粒及紅辣椒絲，下所有材料炒勻 2. 下鹽、蠔油、XO 醬及少許清水同炒 3. 炒至清水收乾即成

星期五食譜

金針菇豬肝湯	節瓜煮魚腩	木耳蝦仁煮蘿蔔	西蘭花炒蝦球
材料： 金針菇 四份一斤 豬肝(切片) 三份一斤 步驟： 1. 金針菇汆水 2. 下金針菇、豬肝片、適量高湯及調味煮五分鐘 3. 煮熟後撒上蔥花即成	材料： 節瓜(切片) 一個 大魚魚腩 十二兩 步驟： 1. 爆香薑絲，下大魚魚腩煎至兩面呈金黃色 2. 加入少許清水及調味略煮 3. 下節瓜片同煮 4. 煮熟即成	材料： 白蘿蔔(切條) 三份二斤 蝦仁 三份一斤 木耳(切片) 四份一斤 芫荽碎 一湯匙 步驟： 1. 下白蘿蔔條煮十分鐘 2. 加入蝦仁及木耳炒勻 3. 下調味煮至白蘿蔔條變軟身 4. 煮熟後撒上芫荽碎即可	材料： 西蘭花 半斤 蝦仁 半斤 步驟： 1. 下西蘭花略炒 2. 下鹽調味，略炒後盛出上碟 3. 爆香薑片、蔥段、蒜蓉、韭黃及紅甜椒，下蝦仁同炒，瀝酒 4. 加入調味料略炒，勾芡後鋪在西蘭花上即可

星期六/日食譜

蓮子芡實豬脷湯	洋蔥香煎豬扒	粉絲蟹煲	蠔汁鮑片鴨掌扒生菜
材料： 豬脷(切塊) 三份一斤 蓮子(已浸) 二兩 芡實 一兩 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： 豬扒 半斤 洋蔥(切絲) 一個 步驟： 1. 豬扒醃好，煎香後盛出備用 2. 下番茄略炒，加入洋蔥同炒 3. 豬扒回鑊炒勻 4. 下鹽及糖調味，略炒即成	材料： 紅蟹(切件) 一隻 粉絲 一紮 步驟： 1. 爆香薑蒜，下粉絲及少許上湯略煮，盛出並放入煲內 2. 爆香薑蒜，下蟹件炒香，瀝酒及調味 3. 將蟹件盛出並放入煲內，略煮一會 4. 撒上紅尖椒絲及蔥絲調味即可	材料： 鴨掌 六兩 西生菜 一個 鮑片 一罐 步驟： 1. 下適量清湯將西生菜灼熟，盛出上碟 2. 爆香薑片，下鴨掌及鮑片略炒 3. 加入蠔油及調味料煮熟，勾芡後鋪在西生菜上即可