

星期一食譜

花生蓮子魚尾湯	甜豆百合炒斑塊	宮保蝦仁	翠玉瓜木耳馬蹄
材料： 大魚魚尾 一條 花生 二兩 蓮子 二兩 步驟： 1. 爆香薑絲，下大魚魚尾煎至兩面呈金黃色 2. 加入十碗分量的清水煮滾，下所有材料煮滾 3. 改以慢火煲兩小時 4. 下鹽調味即成	材料： 石斑片 六兩 甜豆 四兩 鮮百合 一個 步驟： 1. 石斑片略醃，泡油瀝乾備用 2. 爆香薑絲及蒜蓉，下甜豆及鮮百合略炒 3. 石斑片回鑊同炒，下調味炒勻即可	材料： 花蝦 半斤 乾辣椒 適量 步驟： 1. 花蝦洗淨瀝乾 2. 下調味略醃，拍上生粉並炸至八成熟，瀝乾備用 3. 爆香蒜蓉、乾辣椒及花椒粒，花蝦回鑊同炒 4. 灑酒後炒勻上碟即成	材料： 翠玉瓜 八兩 木耳 二兩 馬蹄 三兩 步驟： 1. 爆香薑蔥，下翠玉瓜略炒 2. 加入餘下材料同炒 3. 下調味炒熟即成

星期二食譜

南瓜蔬菜濃湯	香茅牛肋骨	冬菜石蚌	西蘭花炒肉絲
材料： 南瓜(切塊) 五份二斤 椰菜花 二兩 步驟： 1. 煲滾清水，下南瓜塊煮至軟身，盛出備用 2. 將南瓜塊倒入攪伴機，加入適量牛奶攪勻 3. 下椰菜花略炒，加入南瓜牛奶汁煮至軟身 4. 下鹽調味，略煮即成	材料： 牛肋骨 十二兩 香茅 適量 步驟： 1. 牛肋骨醃好，半煎炸至七成熟，盛出備用 2. 爆香香茅、蒜蓉、乾蔥及紅尖椒粒，牛肋骨回鑊同炒 3. 加入調味包括魚露、糖、麻油及胡椒粉炒勻即成	材料： 石蚌 一條 冬菜 適量 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，薑絲及冬菜鋪在石蚌上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 淋上少許熟油及豉油調味即可	材料： 西蘭花(切朵) 一斤 豬肉(切絲) 四兩 步驟： 1. 爆香蒜頭，下西蘭花略炒片刻，盛出備用 2. 爆香薑絲，下豬肉絲炒熟 3. 西蘭花回鑊同炒，勾芡後上碟即成

星期三食譜

鹹蛋芥菜肉片湯	清蒸黃腳魷	菠蘿炒雞柳	涼拌青瓜海蜇
材料： 芥菜(切段) 六份五斤 豬肉(切片) 三份一斤 鹹鴨蛋 一只 步驟： 1. 爆香薑蔥，下豬肉片略炒 2. 加入適量清水煮滾 3. 用大火煮滾後下芥菜段同煮 4. 待芥菜段變軟身後下鹹鴨蛋略煮 5. 煮熟後，下鹽調味即成	材料： 黃腳魷 一條 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，薑絲鋪在黃腳魷上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 爆香薑絲並淋在黃腳魷上 4. 撒上蔥花即成	材料： 雞胸 四兩 菠蘿(切件) 兩片 青及紅燈籠椒(切件) 各一個 步驟： 1. 雞胸洗淨並醃好備用 2. 菠蘿切件備用 3. 爆香薑蔥，下雞胸炒熟，加入青及紅燈籠椒同炒 4. 下菠蘿件略炒即可上碟	材料： 青瓜(切絲) 一條 海蜇皮(余水) 半斤 步驟： 1. 青瓜和海蜇加魚露、麻油、浙醋、辣椒油拌勻約一小時 2. 加芝麻和芥末 3. 盛碗即成

星期四食譜

菠菜石九公魚湯	金針雲耳蒸牛肉	韮菜花炒豬腰	乾蔥豆豉雞
材料： 石九公 十二兩 菠菜 六兩 步驟： 1. 爆香薑絲，下石九公煎至兩面呈金黃色，瀝油備用 2. 加入適量清水煮滾，下菠菜略煮 3. 石九公回鑊同煮，下鹽調味即成	材料： 牛肉(剝碎) 六兩 金針 適量 雲耳 適量 步驟： 1. 牛肉碎醃好，加入金針及雲耳拌勻 2. 隔水蒸熟即可	材料： 韮菜花(切段) 四兩 豬腰(切片) 四份一斤 甘筍(切片) 四兩 步驟： 1. 爆香韮菜花段、豬腰片及甘筍片 2. 下胡椒粉及少許鹽翻炒 3. 加入調味略炒即成	材料： 雞(切件) 半隻 乾蔥 適量 豆豉 少量 步驟： 1. 雞件洗淨後略醃，下雞件爆香 2. 砂鍋中下油，爆香豆豉及乾蔥 3. 雞件回鍋同煮，下調味略煮 4. 用慢火煮至汁收即成

星期五食譜

枸杞豬肝湯	清湯魚肚蘿蔔牛腩	豆腐火腩煲	蒜蓉蒸青口
<p>材料： 豬肝(切片) 半斤 枸杞 四份一兩 菊花 十份一兩</p> <p>步驟： 1. 煲滾四碗分量的清水 2. 下枸杞煮三分鐘 3. 加入豬肝片及菊花同煮 4. 煮熟後，下鹽調味即成</p>	<p>材料： 蘿蔔(切塊後氽水) 一斤 魚肚(氽水) 適量 牛腩 三份一斤</p> <p>步驟： 1. 爆香薑片，下牛腩及胡椒粒炆四十分鐘 2. 再加入蘿蔔塊、魚肚、冰糖及適量上湯，用中細火炆約二十分鐘至蘿蔔塊全熟即可</p>	<p>材料： 燒肉 十二兩 豆腐(切件) 一塊</p> <p>步驟： 1. 爆香燒肉，下蠔油、麻油、少許清水及糖炆煮 2. 加入豆腐件同煮至汁收即成</p>	<p>材料： 青口 半斤 蒜蓉 兩茶匙</p> <p>步驟： 1. 將青口排在碟上 2. 把調味料拌勻成蒜蓉汁，淋在青口上 3. 用大火蒸六分鐘，淋上熟油即可</p>

星期六/日食譜

薏米雞湯	薑蔥焗魚頭	杞子浸荳苗	蘿蔔肉絲
<p>材料： 雞(氽水) 一隻 薏米 三份一斤</p> <p>步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲三小時 3. 下鹽調味即可</p>	<p>材料： 大魚魚頭 一個 硬豆腐 一塊</p> <p>步驟： 1. 大魚魚頭斬件 2. 硬豆腐切厚塊 3. 大魚魚頭件及硬豆腐塊分別泡油，瀝乾備用 4. 爆香蒜蓉、薑絲、蔥段及紅椒碎，大魚魚頭件及硬豆腐塊同煮 5. 下調味及少許酒，略焗片刻即可</p>	<p>材料： 荳苗 一斤 杞子 二兩</p> <p>步驟： 1. 用適量上湯煮滾杞子 2. 加入荳苗煮熟 3. 下鹽調味即成</p>	<p>材料： 豬肉(切絲) 四兩 蘿蔔(切件) 八兩</p> <p>步驟： 1. 豬肉洗淨後切絲，醃好備用 2. 蘿蔔塊洗淨後切件 3. 用適量上湯將蘿蔔件煮熟，盛出上碟 4. 爆香紅椒絲，下豬肉絲炒熟 5. 盛出後鋪在蘿蔔件上即成</p>