

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(余水) 半隻 翅邊 六兩 步驟： 1. 翅邊余水後備用 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. 鹹鴨蛋洗淨後灼熟 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 | 茄子鮭魚 | 荳苗炒肉絲 | 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： 鮭魚魚腩 十二兩 茄子(切段) 一條 步驟： 1. 爆香薑絲，下鮭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 荳苗 一斤 步驟： 1. 爆香蒜蓉，下荳苗炒熟 2. 下鹽調味略炒，盛出上碟 3. 爆香紅椒絲，下豬肉絲炒熟 4. 盛出並鋪在荳苗上即可 | 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 | 清蒸鮪魚 | 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： 鮪魚 一條 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，薑絲鋪在鮪魚上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 爆香薑絲並淋在鮪魚上 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 |