

星期一食譜

菠菜蛋花湯	香煎九棍魚	香辣豆豉爆雞翼	蔥燒豆腐
材料： 菠菜 六份一斤 雞蛋(已發成漿) 一隻 步驟： 1. 爆香乾蔥，加入適量清水及高湯煮滾 2. 下菠菜略煮，加入雞蛋漿煮熟 3. 下鹽調味即成	材料： 九棍 三份二斤 步驟： 1. 九棍醃好備用 2. 爆薑絲，下九棍並用中細火煎至兩面金黃色 3. 盛起上碟即成	材料： 雞翼 半斤 豆豉 適量 蒜蓉豆瓣醬 適量 步驟： 1. 雞翼用醃料醃三十分鐘，煎香至兩面呈金黃色 2. 爆香豆豉、蒜蓉豆瓣醬、乾蔥片及紅尖椒粒 3. 雞翼回鑊炒勻，瀝酒 4. 加入調味料略炒，熟透盛起，撒上蔥粒即可	材料： 豆腐 兩塊 蔥 適量 步驟： 1. 豆腐用鹽水略浸，瀝乾，然後煎香備用 2. 爆香薑、椒絲及蔥段 3. 豆腐回鑊炒勻及下調味料略煮 4. 煮至汁料收乾即成

星期二食譜

蓮子玉竹粟米湯	車厘茄炒雞丁	冬菇醬汁絲瓜	椰菜花炒鮮魷
材料： 瘦肉 八兩 蓮子 適量 粟米(切段) 兩個 玉竹 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： 雞肉(切丁) 三份一斤 車厘茄 三份一斤 小青瓜(切塊) 三份一斤 步驟： 1. 雞肉丁醃好並用薑蒜爆香 2. 下車厘茄及小青瓜塊同炒 3. 加入調味料略煮即成	材料： 絲瓜(切段) 半斤 乾冬菇(已浸) 八朵 步驟： 1. 絲瓜段平放在碟上，乾冬菇鋪在絲瓜段上 2. 淋上蠔油及麻油調味，撒上薑蓉 3. 用猛火蒸六分鐘即可	材料： 魷魚(余水) 半斤 椰菜花(切段) 三份二斤 紅尖椒(切絲) 適量 步驟： 1. 爆香薑、蒜及紅尖椒絲，下魷魚翻炒，瀝酒 2. 下椰菜花段同炒，加入適量清水煮熟並炒勻 3. 下調味料煮滾即成

星期三食譜

金銀菜豬骨湯	子蘿牛肉	豆豉蒸鱸魚	冬菇扒西生菜
材料： 白菜 四兩 菜乾(浸透) 四兩 豬骨(切塊余水) 十二兩 蜜棗 兩顆 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： 菠蘿(切塊) 五份二斤 酸子薑(切片) 五份一斤 牛柳(切片) 四份一斤 步驟： 1. 牛柳用醃料醃十五分鐘 2. 醃好後泡嫩油，盛出 3. 爆香酸子薑及花椒，牛柳回鑊，下菠蘿塊炒勻 4. 勻芡上碟即可	材料： 鱸魚 一條 豆豉 兩茶匙 步驟： 1. 豆豉與蒜末泡油，盛出並放入碗中 2. 加入蠔油、生抽、糖、胡椒粉、麻油及紹酒調拌均勻成蒜泥豉汁 3. 把蒜泥豉汁淋在鱸魚身上，用大火蒸至熟 4. 撒上蔥粒即成	材料： 西生菜 三份二斤 乾冬菇 十粒 步驟： 1. 焯熟西生菜，盛出 2. 燒熱油，下乾冬菇略炒，加入調味料並煮至入味 3. 西生菜回鑊略煮，下調味料即成

星期四食譜

番茄魚尾湯	糖醋魚塊	生抽金蒜蒸茄子	西生菜扒雞腿
材料： 大魚魚尾 一條 番茄(切塊) 三個 步驟： 1. 爆香薑片，下大魚魚尾煎至兩面金黃色 2. 加入適量清水煮滾，下番茄塊煮十分鐘 3. 下鹽調味即成	材料： 鮫魚(切塊) 三份一斤 步驟： 1. 醃好鮫魚塊，把蘸麵糊煎香至表皮酥脆 2. 下黑醋、茄汁、酒、生抽及糖煮 3. 加入鮫魚塊及蔥同炒 4. 煮至汁料收乾即成	材料： 茄子(切半) 半斤 蒜頭(磨蓉) 兩個 步驟： 1. 把蒜蓉炸至金黃色，加入麻油拌勻 2. 拌勻後，撒在茄子條上並用大火蒸熟 3. 煮滾調味汁料並淋在茄子條上 4. 撒上蔥花，澆上熟油即可	材料： 雞腿 六份五斤 西生菜 五份二斤 步驟： 1. 拍鬆雞腿並稍醃，泡油備用 2. 下西生菜焯熟並上碟 3. 爆香蔥及薑，加入調味料煮滾，雞腿回鑊煮熟 4. 雞腿放在西生菜上即成

星期五食譜

眉豆花生豬腳湯	白菜仔炒鮮魷	沙薑雞	冬瓜煮燒肉
材料： 豬腳(切塊) 一隻 眉豆 適量 花生 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： 魷魚(氽水切塊) 半斤 白菜仔 三份二斤 步驟： 1. 爆香薑、蒜及紅尖椒絲炒魷魚塊，瀟酒，加入適量清水煮熟 2. 加入白菜仔炒勻 3. 下鹽調味即成	材料： 雞 一隻 沙薑粉 兩湯匙 步驟： 1. 雞用沙薑粉及薑汁酒醃好 2. 爆香薑蔥，雞放在碟上，加入生抽、糖及適量清水，加蓋用中細火隔水蒸十五分鐘 3. 翻轉雞身，再用中細火隔水蒸十二分鐘 4. 取出後斬件，勺芡淋在雞件上即成	材料： 燒肉 三份一斤 冬瓜(切塊) 半斤 步驟： 1. 下燒肉爆香，加入冬瓜塊炒熟 2. 加入高湯及調味略煮即成

星期六／日食譜

涼瓜豬肋骨湯	北菇蒸滑雞	西芹馬蹄牛腩煲	涼瓜煮魚
材料： 豬肋骨(氽水) 三份二斤 苦瓜(切塊) 六份五斤 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： 雞(切件) 半隻 乾冬菇(氽水) 八朵 竹筍(切片) 一兩 紅尖椒(切片) 一隻 步驟： 1. 雞件醃好 2. 下乾冬菇、竹筍片、紅尖椒片、薑及蔥炒勻，加入雞件略炒，盛出 3. 雞件、乾冬菇及其餘配料平放在碟上，加入調味，以大火蒸熟即成	材料： 牛腩(切塊氽水) 五份三斤 馬蹄(切塊) 二兩 西芹菜 二兩 步驟： 1. 爆香薑及蒜蓉，下調味料及適量清水煮滾 2. 煮滾後加入牛腩塊及馬蹄塊同煮 3. 用細火燉一小時，下西芹菜再煮五分鐘即成	材料： 大魚(切片) 一斤 苦瓜(切片) 半斤 步驟： 1. 苦瓜片用鹽及糖略醃，氽水並上碟 2. 魚片撒上薑、蔥及辣椒絲，隔水蒸十分鐘 3. 蒸熟後，取出魚片放涼 4. 魚片鋪在苦瓜片上 5. 下生抽及芥辣調味即成