

星期一食譜

蝦米粉絲蘿蔔湯	南乳炸雞件	西生菜磨菇	帶子蒸豆腐
材料： 蘿蔔(切絲) 三份一斤 蝦米 六両 粉絲(已浸) 一紮 步驟： 1. 煲滾上湯，加入蘿蔔絲及蝦米滾十分鐘 2. 加入粉絲略煮，下鹽調味即成	材料： 雞(切件) 半隻 南乳 少量 步驟： 1. 雞切件，用南乳、糖、麻油及雞蛋醃三十分鐘 2. 燒熱油，將蘸上炸粉的雞以慢火炸至金黃熟透即可	材料： 西生菜 半個 磨菇 三両 步驟： 1. 煲滾上湯加薑片，下西生菜及磨菇煮至熟 2. 下鹽調味即成	材料： 帶子 五份二斤 豆腐 兩件 步驟： 1. 帶子橫切兩半，用醃料拌勻 2. 豆腐切件，帶子放在豆腐上，蒸約五分鐘，撒上葱花及豉油即可

星期二食譜

粟米鬚甘筍牛骨湯	沖菜蒸黃腳鱈	絲瓜燴肉片	豉椒牛肉
材料： 牛骨(余水) 半斤 粟米鬚 二両 甘筍 三両 步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮沸，改慢火煲兩小時 2. 下鹽調味即成	材料： 黃腳鱈 一條 沖菜 適量 步驟： 1. 黃腳鱈底部鋪蔥段，上鋪薑絲沖菜 2. 大火蒸魚至熟，爆薑絲淋上魚身即可	材料： 絲瓜 三份二斤 豬肉(切片) 四份一斤 步驟： 1. 豬肉切片及略炒，下絲瓜翻炒至熟 2. 下鹽及糖調味，略煮即可	材料： 牛肉(切片) 五份二斤 青、紅燈籠椒 各一個 豆豉 適量 步驟： 1. 牛肉切片及醃好備用 2. 下油爆香豆豉，加入牛肉略炒 3. 下青、紅燈籠椒炒熟，加入調味即可

星期三食譜

莧菜金銀蛋湯	白豆角炒燒肉	蒜蓉白菜仔	翠玉瓜炒煙鴨胸
材料： 莧菜 三份一斤 雞蛋 兩隻 鹹鴨蛋 一隻 步驟： 1. 煲滾清水及加入兩片薑，下莧菜滾十五分鐘 2. 下雞蛋及鹹鴨蛋略滾，調味即成	材料： 燒肉 三份二斤 白豆角 半斤 步驟： 1. 白豆角切段，余水 2. 下油爆香燒肉，加入白豆角同炒 3. 下調味即成	材料： 白菜仔 一斤 蒜頭(切蓉) 少量 步驟： 1. 爆香蒜蓉，下白菜仔炒至軟 2. 下鹽及糖調味即成	材料： 煙鴨胸(切片) 四両 翠玉瓜 八両 步驟： 1. 下油爆香煙鴨胸，加入翠玉瓜同炒 2. 下調味即成

星期四食譜

豆腐鹹魚頭湯	冬菇肉絲蒸鯇魚	甜酸排骨	乾炒涼瓜
材料： 豆腐兩塊 兩塊 鹹魚頭 一個 步驟： 1. 煲滾清水及加入兩片薑，下鹹魚頭滾三十分鐘 2. 加入豆腐略滾 3. 下鹽調味即成	材料： 鯇魚 十両 乾冬菇 三両 豬肉(切絲) 三両 步驟： 1. 在鯇魚身上鋪乾冬菇及肉絲 2. 加入調味，隔水蒸至熟即成	材料： 豬肋骨 六份五斤 青燈籠椒(切丁) 半個 紅燈籠椒(切丁) 半個 步驟： 1. 豬肋骨用蛋黃、糖、酒及醬油醃好備用 2. 豬肋骨沾上炸粉，燒熱油炸至金黃熟透，瀝油 3. 下油加入洋蔥、青、紅燈籠椒、茄汁、醬油、糖、白醋、鹽及清水煮至滾，加入豬肋骨拌勻即成	材料： 苦瓜(切片) 五份四斤 麵豉醬 適量 豆瓣醬 適量 步驟： 1. 苦瓜切片及余水備用 2. 爆香蒜蓉及豆豉，加入涼瓜，下蔥、麵豉醬及豆瓣醬同炒 3. 下清水、生抽及糖調味炒勻即可

星期五食譜

海底椰百合瘦肉湯	椒鹽豬扒	蘿蔔炒鯪魚肉	鮮腐竹娃娃菜
材料： 豬肉(余水) 十二両 海底椰 二両 乾百合 二両 步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮沸，改慢火煲兩小時 2. 下鹽調味即成	材料： 豬扒 三份二斤 步驟： 1. 豬扒用米酒、鹽、麻油、胡椒粉、生粉及雞蛋醃好備用 2. 燒熱油將豬扒炸至熟透，瀝油 3. 豬扒回鑊，加入椒鹽拌勻即可	材料： 絞鯪魚肉 三份一斤 蘿蔔(切條) 三份二斤 步驟： 1. 將絞鯪魚肉調味，煎至金黃及切條備用 2. 下油略炒蘿蔔，加入少許上湯，炒至汁收 3. 加入絞鯪魚肉條炒勻即可	材料： 娃娃菜 六份五斤 鮮腐竹(切片) 三両 步驟： 1. 煲滾上湯及加入兩片薑，下娃娃菜略煮 2. 加入鮮腐竹煮沸 3. 下調味即成

星期六／日食譜

青紅蘿蔔豬湯	三丁筍白筍	甘筍絲白菜仔	蒜苗炒蝦仁
材料： 豬三份二斤 甘筍(切塊)三份一斤 青蘿蔔(切塊)三份一斤 蜜棗兩顆 步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮沸，改慢火煲兩個半小時 2. 下鹽調味即成	材料： 青、紅燈籠椒(切丁)四份一斤 豬肉(切丁)六份一斤 竹筍(切丁)四份一斤 步驟： 1. 將豬肉切丁，與鹽、米酒及生粉拌勻，醃五分鐘 2. 爆香薑蒜，下入豬肉丁略炒 3. 加入其餘材料炒熟，勾芡即成	材料： 白菜仔三份二斤 甘筍(切絲)三份二斤 步驟： 1. 爆香薑絲，下白仔菜爆炒 2. 加入甘筍絲及上湯煮滾 3. 下調味即成	材料： 蝦仁三份一斤 蒜苗八両 步驟： 1. 蝦仁用鹽及胡椒粉略醃，蒜苗余水 2. 下油爆香蒜蓉，加入蝦仁略炒 3. 再下蒜苗同炒至熟，瀝酒即成