

**星期一食谱**

| 罗汉果陈肾汤  | 杂菌竹笋煮菜心   | 梅菜蒸鮀鱼  | 马铃薯丝炒腊鸭  |
|---|---|--|--|
| <b>材料:</b><br>陈肾 两个<br>金銀菜 八兩<br>罗汉果 一个<br><b>步骤:</b><br>1. 烧开水，放所有材料及姜片煮滚<br>2. 改小火煮两小时，下盐饮用 | <b>材料:</b><br>菜心(切段) 半斤<br>冬菇、蘑菇(切片) 各三兩<br>竹笋(切片) 四份一斤<br><b>步骤:</b><br>1. 爆姜片，放菜心，下盐、糖及米酒，煮熟盛出<br>2. 下冬菇、蘑菇及笋片，瀝酒，加盐、糖及上汤煮十五分钟<br>3. 盛碟放葱即成 | <b>材料:</b><br>鮀鱼 一片<br>梅菜 适量<br><b>步骤:</b><br>1. 鱼底铺葱结姜片，上铺姜丝及梅菜<br>2. 蒸至熟即可 | <b>材料:</b><br>马铃薯(切丝) 两个<br>腊鸭肫 一只<br><b>步骤:</b><br>1. 腊鸭肫蒸十分钟，拆肉及切丝<br>2. 爆香姜蒜，放马铃薯丝，加水焗，瀝酒放入鸭片<br>3. 下糖、盐及上汤拌匀即成 |

**星期二食谱**

| 莲子百合木耳西施骨汤  | 东坡肉  | 蒜子炒菠菜  | 甜豆炒鲜鱿  |
|---|--|--|--|
| <b>材料:</b><br>西施骨(余水) 八兩<br>莲子 二兩<br>百合 一兩<br>木耳 一兩<br><b>步骤:</b><br>1. 烧开水，放所有材料及姜片煮滚<br>2. 改小火煮两小时，下盐饮用 | <b>材料:</b><br>五花腩 半斤<br>竹笋(余水) 适量<br><b>步骤:</b><br>1. 爆香姜片、蒜末、豆豉、南乳及米酒，下五花腩炒拌<br>2. 下笋片炒约五分钟，加水三杯，炆煮四十五分钟至酥软即成 | <b>材料:</b><br>菠菜 一斤<br>蒜子 适量<br><b>步骤:</b><br>1. 炸香蒜头，放菜炒至软<br>2. 下盐、糖及葱即成 | <b>材料:</b><br>鲜鱿(切块) 半斤<br>甜豆 五份二斤<br><b>步骤:</b><br>1. 爆姜、蒜及辣椒丝炒鲜鱿，瀝酒及加水煮熟<br>2. 加甜豆炒匀，放上汤及糖即成 |

**星期三食谱**

| 花生眉豆鲫鱼汤  | 咕噜虾球  | 冲菜蒸细鳞  | 群菇炒肉片  |
|--|---|--|--|
| <b>材料:</b><br>鲫鱼 一条<br>花生 二両<br>眉豆 二両<br><b>步骤:</b><br>1. 爆姜，鱼两面煎香，加清水<br>2. 烧开，放所有材料煮滚<br>3. 下盐调味即成 | <b>材料:</b><br>虾仁(去肠) 十二只<br>红灯笼甜椒(切块) 一只<br>青灯笼甜椒(切块) 一只<br>菠萝(切片) 一片<br><b>步骤:</b><br>1. 虾仁腌好，沾生粉，炸至金黄色<br>2. 爆红、青灯笼椒，加水、醋、茄汁及生粉<br>3. 煮滚加入虾肉及菠萝拌匀即成 | <b>材料:</b><br>细鳞 一条<br>冲菜 适量<br><b>步骤:</b><br>1. 鱼底铺葱结姜片，上铺姜丝及冲菜<br>2. 蒸至熟即可 | <b>材料:</b><br>猪肉(切片) 六両<br>金针菇 二両<br>草菇 适量<br>鸡腿菇 适量<br><b>步骤:</b><br>1. 肉片腌好，以姜丝爆香<br>2. 放菇菌，瀝酒，同炒至熟，下盐、糖及葱略炒即成 |

**星期四食谱**

| 银耳瘦肉汤   | 双花炒花蛤   | 干葱豆豉爆滑鸡  | 腐皮卷   |
|---|---|--|---|
| <b>材料:</b><br>瘦肉(切片) 六両<br>雪耳(已浸) 一両<br>蜜枣 两粒<br>甘笋(切片) 六両<br><b>步骤:</b><br>1. 将瘦肉、蜜枣、甘笋及姜片放入清水煮滚<br>2. 放入雪耳再煮二十分钟，下盐调味即成 | <b>材料:</b><br>花蛤 一斤<br>西兰花(切朵) 八両<br>椰菜花(切朵) 八両<br><b>步骤:</b><br>1. 西兰花及椰菜花盐水稍灼，备用<br>2. 爆香姜及干葱，下花蛤炒香<br>3. 西兰花及椰菜花回镬炒熟，下调味即成 | <b>材料:</b><br>鸡(切件) 半只<br>洋葱(切丝) 半个<br>干葱 适量<br>豆豉 适量<br><b>步骤:</b><br>1. 鸡腌好，爆至金黄，盛起<br>2. 爆香姜、干葱、豆豉蓉及洋葱，鸡回镬，加生抽、蚝油、糖及胡椒粉煮滚，盖上盖<br>3. 改用中火炆熟，勾芡即成 | <b>材料:</b><br>腐皮 一张<br>芽菜 一斤<br>猪肉(切丝) 四両<br><b>步骤:</b><br>1. 爆香姜丝及葱头，加入芽菜，猪肉丝，调味，炒至收干<br>2. 腐皮抹净，放入馅料，包成腐皮卷，以面粉黏合<br>3. 用小火炸至金黄色即成 |

**星期五食谱**

| 鱼汤煲芥菜  | 白菜仔炒鱼松   | 香菇烩豆腐  | 猪肝肉饼   |
|--|--|--|--|
| <b>材料:</b><br>鲫鱼 三条<br>芥菜(切块) 一斤<br>瑶柱 一両<br><b>步骤:</b><br>1. 爆姜，鱼两面煎香，加清水<br>2. 烧开，放所有材料煮滚<br>3. 下盐调味即成 | <b>材料:</b><br>绞鲮鱼肉 四份一斤<br>白菜仔 三份二斤<br><b>步骤:</b><br>1. 鲮鱼肉下调味，煎成鱼饼并切条<br>2. 爆姜蒜炒白菜仔，下水煮至熟<br>3. 放回鲮鱼条，下调味即成 | <b>材料:</b><br>豆腐 两块<br>干冬菇 二両<br><b>步骤:</b><br>1. 冬菇浸好，以姜及葱爆香，下调味，备用<br>2. 爆香姜丝，下豆腐煎香，冬菇回镬<br>3. 下调味及水，汁浓，勾芡即成 | <b>材料:</b><br>猪肝(切块) 三両<br>猪肉(剁碎) 三両<br><b>步骤:</b><br>1. 猪肉腌好，与猪肝碎拌匀，放碟上<br>2. 隔水蒸熟，撒葱即成 |

**星期六 / 日食谱**

| 悉尼百合炖鸡汤   | 苋菜炒鲜鱿  | 清蒸花蟹  | 鱼滑浸莧苗   |
|---|--|---|---|
| <b>材料:</b><br>鸡(汆水) 一只<br>干百合(已浸) 一両<br>梨(切块) 两个<br><b>步骤:</b><br>1. 将所有材料放入炖盅内，再放姜片及清水四碗，加盖<br>2. 放入炖锅，隔水大火炖三十分钟<br>3. 改小火再炖三小时，下盐调味即成 | <b>材料:</b><br>苋菜 一斤<br>鲜鱿(切块) 八両<br><b>步骤:</b><br>1. 爆姜、蒜及辣椒丝炒鲜鱿，灑酒，加水煮熟<br>2. 加苋菜炒匀，放上汤及糖即成 | <b>材料:</b><br>红蟹 一只<br><b>步骤:</b><br>1. 将蟹洗净冷冻<br>2. 烧开水，将蟹倒转碟上蒸熟<br>3. 醉酱汁同吃 | <b>材料:</b><br>绞鲮鱼肉 四份一斤<br>莧苗 半斤<br><b>步骤:</b><br>1. 爆姜、蒜，下上汤及水，放鱼肉煮熟<br>2. 放莧苗煮熟，下调味即成 |