星期一食谱

大豆芽豆腐鱼尾汤

材料：

大鱼鱼尾	五份二斤
大豆芽	五份二斤
豆腐	一块

步骤：

1. 爆香姜丝，下大鱼鱼尾煎至两面呈金黄色，加入适量清水煮滚
2. 煮滚后，下大豆芽及豆腐同煮
3. 改以慢火煲两小时
4. 下盐调味即成

莲藕爆牛肉

材料：

牛肉(切片)	四两
莲藕(切片)	六两

步骤：

1. 牛肉片腌好，莲藕洗净切片后用清水略浸
2. 爆香红椒丝，下牛肉片略炒
3. 加入莲藕片同炒至熟
4. 下少许盐及生抽调味即可

清炒白菜仔

材料：

白菜仔	一斤

步骤：

1. 白菜仔洗净
2. 爆香蒜蓉，下入白菜仔炒熟
3. 下盐调味即成

皮蛋虎皮尖椒

材料：

皮蛋	一个
青尖椒	四只

步骤：

1. 皮蛋切成瓣状备用
2. 青尖椒去蒂洗净，姜葱切丝
3. 下青尖椒煎至两面呈微黄色，盛出上碟
4. 下酱油、姜葱丝、醋及麻油拌匀，加入皮蛋即可

星期二食谱

金银蛋苋菜汤

材料：

苋菜	一斤
皮蛋	一只
咸鸭蛋	一只

步骤：

1. 爆香姜蒜，加入适量上汤及清水
2. 煮滚后下苋菜略煮
3. 加入皮蛋及咸鸭蛋同煮至熟
4. 下盐调味即成

彩丝炒鸡丝

材料：

鸡胸(切丝)	六两
彩椒(切丝)	各半个

步骤：

1. 鸡丝腌好备用，灯笼椒洗净后切丝
2. 爆香姜葱，下鸡丝炒至八成熟
3. 加入彩椒丝炒至全熟
4. 下盐调味即成

酒香肉蟹

材料：

红蟹	一只
米酒	半杯

步骤：

1. 将蟹钳略拍，铺在碟上
2. 均匀地撒上姜蓉
3. 蟹盖上淋上一半份量的米酒，隔水用大火蒸八分钟
4. 上碟后淋上余下份量的米酒即可

椰菜花炒肉排

材料：

猪小排	半斤
椰菜花	八两

步骤：

1. 爆香姜蒜，下椰菜花略炒
2. 下盐及少量清水炒熟，盛出上碟
3. 爆香红椒丝，下猪小排炒熟
4. 炒熟后，放在椰菜花上即可

星期三食谱

粟米鱼肚羹

材料：

粟米粒	三两
鱼肚	适量
鸡蛋(已发成浆)	一只

步骤：

1. 煲滚上汤，下粟米粒煮滚
2. 下鱼肚及鸡蛋浆同煮
3. 煮熟后，下盐调味即成

白饭鱼煎蛋

材料：

鸡蛋(已发成浆)	三只
白饭鱼	四两

步骤：

1. 白饭鱼略腌，以姜丝炒香
2. 加入鸡蛋浆以慢火快炒
3. 炒熟后，下盐调味即成

群菇炒烧肉

材料：

烧肉	十两
磨菇	四两
草菇	四两

步骤：

1. 洗净磨菇及草菇，汆水备用
2. 爆香姜蒜，下烧肉略炒
3. 加入磨菇及草菇同炒
4. 炒熟后，下调味略炒后上碟即可

小棠菜炒虾仁

材料：

虾仁	六两
小棠菜	一斤

步骤：

1. 爆香蒜蓉，下小棠菜略炒
2. 下盐及少许清水炒熟，盛出上碟
3. 爆香姜片，下虾仁炒熟
4. 炒熟后，铺在小棠菜上即成

星期四食谱

木耳肉丝蛋花汤

材料：

猪肉(切丝)	二两
鸡蛋(已发成浆)	一只
木耳(切块)	一两
菠菜	半斤

步骤：

1. 煮滚高汤，下猪肉丝、木耳块、菠菜及笋丝同煮
2. 下盐及酱油调味
3. 煮滚后，加入鸡蛋浆煮熟
4. 下调味及麻油即成

肉丝炒白菜

材料：

猪肉(切丝)	四两
白菜	三份二斤

步骤：

1. 猪肉洗净腌好，腌好后切丝备用
2. 白菜洗净备用
3. 爆香蒜蓉，下白菜略炒
4. 下盐及少许清水炒熟，盛出上碟
5. 下猪肉丝炒熟，铺在白菜上即成

梅菜蒸石蚌

材料：

石蚌	一条
梅菜	适量

步骤：

1. 鱼底铺葱段，姜丝及梅菜铺在石蚌上
2. 用大火隔水蒸熟，爆香姜丝并撒在石蚌上即成

干煸南瓜条

材料：

南瓜(切条)	十二两

步骤：

1. 爆香蒜蓉，下南瓜条略炒
2. 下盐及少许清水炒熟，上碟即成

星期五食谱			
杜仲圆肉炖汤	**蒜苗炒肉松**	**豆芽叉烧**	**冬瓜煮鸡片**
材料： 鸡 一只 杜仲 适量 干龙眼肉 适量 **步骤：** 1. 将四碗分量的清水及所有材料放入炖盅内 2. 隔水用大火炖三十分钟 3. 改以慢火再炖两个半小时 4. 下盐调味即成	**材料：** 猪肉(切丝) 四两 蒜苗 八两 **步骤：** 1. 猪肉切丝及腌好备用 2. 蒜苗洗净，汆水备用 3. 爆香姜蒜，下蒜苗略炒 4. 下盐及少许清水炒熟，盛出上碟 5. 爆香蒜片，下猪肉丝炒熟 6. 炒熟后，铺在蒜苗上即可	**材料：** 芽菜 半斤 叉烧(切片) 四两 **步骤：** 1. 下叉烧片炒至出油 2. 加入芽菜爆炒至熟 3. 下调味略炒后上碟即可	**材料：** 鸡胸(切片) 六两 冬瓜(切件) 十二两 **步骤：** 1. 冬瓜洗净后切件 2. 鸡胸片腌好备用 3. 下冬瓜件略炒，加入适量清汤煮熟，盛出上碟 4. 爆香姜片，下鸡胸片炒熟 5. 炒熟后，铺在冬瓜件上即成
星期六 / 日食谱			
白果腐竹猪肚汤	**罗汉斋扒西生菜**	**三冬炒斑块**	**莲藕马蹄蒸肉饼**
材料： 猪肚(切块) 一个 腐皮 适量 白果 适量 **步骤：** 1. 煲滚清水，下所有材料煮滚 2. 改以慢火煲三小时 3. 下麻油、盐及白胡椒粒调味即成	**材料：** 西生菜 三份一斤 豆腐卜 三两 红萝卜 三两 木耳 三两 **步骤：** 1. 爆香姜片，加入少量清水，下西生菜灼熟，盛出上碟 2. 爆香姜片，将余下材料略炒 3. 加入调味煮滚 4. 炒熟后勾芡，淋在西生菜上即可	**材料：** 石斑(切块) 五份二斤 冬菇(切条) 一两 冬笋(汆水) 六份一斤 冬菜 两汤匙 **步骤：** 1. 石斑块腌好后泡油备用 2. 爆香姜丝及冬菜，下冬菇条及冬笋炒匀 3. 石斑块回镬同炒至熟，灒酒后略炒即可	**材料：** 莲藕(切碎) 四份一斤 猪肉(剁碎) 半斤 马蹄(切粒) 四份一斤 **步骤：** 1. 猪肉剁碎后腌好，与莲藕碎及马蹄粒拌匀 2. 拌匀后压成饼状并平铺在碟上 3. 隔水蒸熟即成