

星期一食谱			
花生莲子鱼尾汤	甜豆百合炒斑块	宫保虾仁	翠玉瓜木耳马蹄
材料： 大鱼鱼尾 一条 花生 二両 莲子 二両 步骤： 1. 爆香姜丝，下大鱼鱼尾煎至两面呈金黄色 2. 加入十碗分量的清水煮滚，下所有材料煮滚 3. 改以慢火煲两小时 4. 下盐调味即成	材料： 石斑片 六両 甜豆 四両 鲜百合 一个 步骤： 1. 石斑片略腌，泡油沥干备用 2. 爆香姜丝及蒜蓉，下甜豆及鲜百合略炒 3. 石斑片回镬同炒，下调味炒匀即可	材料： 花虾 半斤 干辣椒 适量 步骤： 1. 花虾洗净沥干 2. 下调味略腌，拍上生粉并炸至八成熟，沥干备用 3. 爆香蒜蓉、干辣椒及花椒粒，花虾回镬同炒 4. 讚酒后炒匀上碟即成	材料： 翠玉瓜 八両 木耳 二両 马蹄 三両 步骤： 1. 爆香姜葱，下翠玉瓜略炒 2. 加入余下材料同炒 3. 下调味炒熟即成
星期二食谱			
南瓜蔬菜浓汤	香茅牛肋骨	冬菜石蚌	西兰花炒肉丝
材料： 南瓜(切块) 五份二斤 椰菜花 二両 步骤： 1. 煲滚清水，下南瓜块煮至软身，盛出备用 2. 将南瓜块倒入搅拌机，加入适量牛奶搅匀 3. 下椰菜花略炒，加入南瓜牛奶汁煮至软身 4. 下盐调味，略煮即成	材料： 牛肋骨 十二両 香茅 适量 步骤： 1. 牛肋骨腌好，半煎炸至七成熟，盛出备用 2. 爆香香茅、蒜蓉、干葱及红尖椒粒，牛肋骨回镬同炒 3. 加入调味包括鱼露、糖、麻油及胡椒粉炒匀即成	材料： 石蚌 一条 冬菜 适量 步骤： 1. 鱼底铺葱段，姜丝及冬菜铺在石蚌上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多余水份 3. 淋上少许熟油及豉油调味即可	材料： 西兰花(切朵) 一斤 猪肉(切丝) 四両 步骤： 1. 爆香蒜头，下西兰花略炒片刻，盛出备用 2. 爆香姜丝，下猪肉丝炒熟 3. 西兰花回镬同炒，勾芡后上碟即成
星期三食谱			
咸蛋芥菜肉片汤	清蒸黄脚鱸	菠萝炒鸡柳	凉拌青瓜海蜇
材料： 芥菜(切段) 六份五斤 猪肉(切片) 三份一斤 咸鸭蛋 一只 步骤： 1. 爆香姜葱，下猪肉片略炒 2. 加入适量清水煮滚 3. 用大火煮滚后下芥菜段同煮 4. 待芥菜段变软身后下咸鸭蛋略煮 5. 煮熟后，下盐调味即成	材料： 黄脚鱸 一条 步骤： 1. 鱼底铺葱段，姜丝铺在黄脚鱸上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多余水份 3. 爆香姜丝并淋在黄脚 上 4. 撒上葱花即成	材料： 鸡胸 四両 菠萝(切件) 两片 青及红灯笼椒(切件) 各一个 步骤： 1. 鸡胸洗净并腌好备用 2. 菠萝切件备用 3. 爆香姜葱，下鸡胸炒熟，加入青及红灯笼椒件同炒 4. 下菠萝件略炒即可上碟	材料： 青瓜(切丝) 一条 海蜇皮(氽水) 半斤 步骤： 1. 青瓜和海蜇加鱼露、麻油、浙醋、辣椒油拌匀约一小时 2. 加芝麻和芥末 3. 盛碗即成
星期四食谱			
菠菜石九公鱼汤	金针云耳蒸牛肉	韭菜花炒猪腰	干葱豆豉鸡
材料： 石九公 十二両 菠菜 六両 步骤： 1. 爆香姜丝，下石九公煎至两面呈金黄色，沥油备用 2. 加入适量清水煮滚，下菠菜略煮 3. 石九公回镬同煮，下盐调味即成	材料： 牛肉(剁碎) 六両 金针 适量 云耳 适量 步骤： 1. 牛肉碎腌好，加入金针及云耳拌匀 2. 隔水蒸熟即可	材料： 韭菜花(切段) 四両 猪腰(切片) 四份一斤 甘笋(切片) 四両 步骤： 1. 爆香韭菜花段、猪腰片及甘笋片 2. 下胡椒粉及少许盐翻炒 3. 加入调味略炒即成	材料： 鸡(切件) 半只 干葱 适量 豆豉 少量 步骤： 1. 鸡件洗净后略腌，下鸡件爆香 2. 砂锅中下油，爆香豆豉及干葱 3. 鸡件回锅同煮，下调味略煮 4. 用慢火煮至汁收即成

星期五食谱

枸杞猪肝汤	清汤鱼肚萝卜牛腩	豆腐火腩煲	蒜蓉蒸青口
材料： 猪肝(切片) 半斤 枸杞 四份一兩 菊花 十份一兩 步骤： 1. 煲滚四碗分量的清水 2. 下枸杞煮三分钟 3. 加入猪肝片及菊花同煮 4. 煮熟后，下盐调味即成	材料： 萝卜(切块后氽水) 一斤 鱼肚(氽水) 适量 牛腩 三份一斤 步骤： 1. 爆香姜片，下牛腩及胡椒粒炆四十分钟 2. 再加入萝卜块、鱼肚、冰糖及适量上汤，用中细火炆约二十分钟至萝卜块全熟即可	材料： 烧肉 十二兩 豆腐(切件) 一块 步骤： 1. 爆香烧肉，下蚝油、麻油、少许清水及糖炆煮 2. 加入豆腐件同煮至汁收即成	材料： 青口 半斤 蒜蓉 两茶匙 步骤： 1. 将青口排在碟上 2. 把调味料拌匀成蒜蓉汁，淋在青口上 3. 用大火蒸六分钟，淋上熟油即可

星期六 / 日食谱

薏米鸡汤	姜葱焗鱼头	杞子浸苧苗	萝卜肉丝
材料： 鸡(氽水) 一只 薏米 三份一斤 步骤： 1. 煲滚清水，下所有材料煮滚 2. 改以慢火煲三小时 3. 下盐调味即可	材料： 大鱼鱼头 一个 硬豆腐 一块 步骤： 1. 大鱼鱼头斩件 2. 硬豆腐切厚块 3. 大鱼鱼头件及硬豆腐块分别泡油，沥干备用 4. 爆香蒜蓉、姜丝、葱段及红椒碎，大鱼鱼头件及硬豆腐块同煮 5. 下调味及少许酒，略焗片刻即可	材料： 苧苗 一斤 杞子 二兩 步骤： 1. 用适量上汤煮滚杞子 2. 加入苧苗煮熟 3. 下盐调味即成	材料： 猪肉(切丝) 四兩 萝卜(切件) 八兩 步骤： 1. 猪肉洗净后切丝，腌好备用 2. 萝卜块洗净后切件 3. 用适量上汤将萝卜件煮熟，盛出上碟 4. 爆香红椒丝，下猪肉丝炒熟 5. 盛出后铺在萝卜件上即成