

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. 调调味略腌, 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. 潢酒后炒匀上碟即成	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. 调调味炒熟即成

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	清蒸黄脚鱥	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: 黄脚鱥 一条 步骤: 1. 鱼底铺葱段, 姜丝铺在黄脚鱥上 2. 用大火隔水蒸熟, 倒去多余水份 3. 爆香姜丝并淋在黄脚鱥上 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(汆水) 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 豆鼓 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, 调调味略煮 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 四份一両 菊花 十份一両 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(切块后余水) 一斤 鱼肚(余水) 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 十二両 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	杞子浸豆苗	萝卜肉丝
材料: 鸡(余水) 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: 豆苗 一斤 杞子 二両 步骤: 1. 用适量上汤煮滚杞子 2. 加入豆苗煮熟 3. 下盐调味即成	材料: 猪肉(切丝) 四両 萝卜(切件) 八両 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