

星期一食谱

香菇豆腐汤	香煎挞沙	豉油鸡	豆角炒蛋
材料: 干冬菇(浸开切半) 四至六朵 干豆腐 两块 步骤: 1. 爆香姜丝, 下冬菇略炒 2. 加水烧开, 下豆腐 3. 下盐	材料: 挞沙 一条 步骤: 1. 鱼身以盐调味 2. 爆香姜片, 下鱼两面煎金黄 3. 撒葱花即成	材料: 鸡 一只 步骤: 1. 下油爆香姜葱, 加上汤、生抽、老抽、冰糖煮滚 2. 将鸡放下, 用慢火煮约半小时, 熄火再浸十五分钟, 取出斩件上碟	材料: 青豆角 八両 鸡蛋 三只 步骤: 1. 青豆角洗净切细段; 鸡蛋加盐或生抽打匀 2. 下油先把青豆角炒熟, 下蛋略炒上碟即成

星期二食谱

甘笋马蹄汤	肉松蒸水蛋	梅菜蒸黄脚鱥	榄菜肉碎炒四季豆
材料: 甘笋(切块) 四份一斤 马蹄(切块) 四份一斤 步骤: 1. 水烧开, 下所有材料再煮沸 2. 改慢火煮两小时, 下盐调味即成	材料: 鸡蛋 三只 猪肉(切末) 四両 步骤: 1. 猪肉剁碎腌好; 鸡蛋加少许盐或生抽打匀 2. 猪肉平铺碟上, 加入鸡蛋 3. 隔水蒸至熟即可	材料: 黄脚鱥 一条 步骤: 1. 鱼下放葱结, 面放姜丝及梅菜 2. 隔水大火蒸至熟, 淋下熟油豉油即可	材料: 免治猪肉 六份一斤 四季豆 半斤 榄菜 一汤匙 步骤: 1. 猪肉腌好, 下油将猪肉炒至八成熟 2. 加入余下材料炒熟, 下调味即成

星期三食谱

圆肉淮山炖乳鸽汤	甘笋冬菇牛柳丝	叉烧炒蛋	蒜蓉鲜鱿蒸茄子
材料: 乳鸽(汆水) 一只 干龙眼肉 二両 淮山 二両 步骤: 1. 将所有材料加姜一片放入炖盅内, 加入水 2. 隔水用慢火炖两个半小时, 下盐调味即成	材料: 牛肉(切丝) 四両 干冬菇 三両 甘笋(切丝) 四両 步骤: 1. 用上汤将甘笋及冬菇煮熟, 上碟备用 2. 牛肉腌好, 以姜丝炒熟 3. 放在甘笋及冬菇面上即成	材料: 叉烧(切粒) 三份二斤 鸡蛋 三只 步骤: 1. 爆香姜丝, 下叉烧翻炒, 放鸡蛋, 下盐炒至凝固 2. 撒葱花即可成	材料: 茄子 一条 鲜鱿 八両 蒜蓉 两茶匙 步骤: 1. 茄子与鲜鱿铺在碟上, 加上红椒粒、蒜蓉, 隔水蒸至熟 2. 倒去多余水份, 淋上熟油豉油即可

星期四食谱

悉尼海底椰瘦肉汤	银粉牛肉丝	竹笙炖鸡	节瓜虾米粉丝煮鱼腩
材料: 猪肉(汆水) 八両 悉尼 两个 海底椰 适量 步骤: 1. 水烧开, 下所有材料再煮沸 2. 改慢火煮两小时, 下盐调味即成	材料: 牛肉(切丝) 三份一斤 粉丝 六份一斤 茄菜 一又十份三両 步骤: 1. 牛肉丝腌好备用; 粉丝灼熟备用 2. 下油将牛肉略炒, 再加入茄菜炒熟, 放在粉丝上即可	材料: 竹笙(切段) 五份二両 鸡 一只 红枣 数粒 步骤: 1. 锅内放清水、鸡、红枣, 放入姜片同煮, 焖煮至鸡肉软烂 2. 放入竹笙, 加少许盐, 再稍煮一下即可	材料: 鱼腩 十二両 节瓜 一个 虾米 适量 粉丝 适量 步骤: 1. 鱼腩略腌, 煎至金黄备用 2. 爆香姜葱, 下节瓜略炒, 加入上汤、盐煮沸 3. 鱼腩回镬, 加入粉丝煮至节瓜熟

星期五食谱

韭黄鲜虾汤	金黄西兰花	干煸四季豆	琵琶豆腐
材料: 韭黄(切段) 四份一斤 虾(去肠) 五份二斤	材料: 西兰花 一斤 咸鸭蛋蛋黄 一个	材料: 免治猪肉 六份一斤 四季豆 半斤 榨菜 适量 虾干 适量	材料: 豆腐 两块 虾 二両 猪肉 二両
步骤: 1. 将镬中加适量水烧开 2. 放鲜虾，煮至熟后放韭黄， 撒盐即可	步骤: 1. 爆香蒜蓉，放菜炒至软，下盐 2. 捣碎咸鸭蛋黄，下镬同炒	步骤: 1. 烧热油将四季豆略炸，备用 2. 爆香姜、蒜蓉、葱，加入猪肉、 虾干、榨菜略炒 3. 四季豆回镬，洒入绍酒，加调味， 煮至汁收	步骤: 1. 猪肉和虾腌好，搅至起胶，加菇粒、果皮、蛋白、芫荽、豆腐和生粉搅匀 2. 用汤匙将豆腐绞肉逐次放入滚油中，炸至金黄色熟透，盛出

星期六 / 日食谱

花生炖猪脚汤	雪里红毛豆豆腐	清炒豆苗	炒三丁
材料: 猪脚(切块) 两只 花生 五份二斤	材料: 豆腐(切块) 一块 雪菜(切粒) 六份一斤 青毛豆 一両	材料: 豆苗 一斤	材料: 羊肉(切丁) 六份一斤 竹笋(切丁) 六份一斤 西芹菜(切丁) 六份一斤 咸鸭蛋蛋白 一个
步骤: 1. 水烧开，下所有材料再煮沸 2. 改慢火煮两小时，下盐调味即成	步骤: 1. 爆香蒜头，加红尖椒蓉和雪菜炒香 2. 下青毛豆同炒，加适量水	步骤: 1. 爆香蒜蓉，放菜炒至软 2. 下盐及糖 3. 盛碟即成	步骤: 1. 羊肉丁加入鸭蛋白、盐拌匀 2. 爆香葱、姜、蒜，加羊肉、竹笋丁、西芹菜丁，大火翻炒 3. 加调味，急火收汁，再淋入麻油