

星期一食谱

芫荽豆腐九肚鱼汤	双冬烩牛肉	西汁青口	蒜蓉炒通菜
材料: 九肚鱼 十二両 豆腐 两块 芫荽 适量 步骤: 1. 爆香姜丝,下九肚鱼煎至两面呈金黄色,沥油 2. 加入适量清水煮滚,下所有材料煮滚 3. 煮滚后下盐调味即成	材料: 牛肉(切片) 五份二斤 竹笋(切片) 二両 鲜冬菇 八朵 青椒 一只 步骤: 1. 牛肉片用姜葱水余熟后备用 2. 竹笋片余水后备用 3. 下竹笋片及鲜冬菇略炒, 滹酒, 加入牛肉片同炒 4. 下生抽, 蚝油及糖调味 5. 炒匀后勾芡, 上碟即成	材料: 青口(汆水) 十二只 烟肉碎 一汤匙 蒜蓉 一汤匙 步骤: 1. 爆香烟肉碎及蒜蓉 2. 下调味料煮滚 3. 加入青口炒熟即可	材料: 通菜 三份二斤 步骤: 1. 爆香蒜蓉,下通菜翻炒 2. 下盐及糖调味 3. 加入少量清水炒熟 4. 上碟即成

星期二食谱

豆腐鱼肚瘦肉汤	西兰花煮鱼腩	韭王银芽炒三丝	芋头腊鸭
材料: 猪肉 六両 豆腐 两块 鱼肚 适量 步骤: 1. 煲滚清水,下猪肉煮略煮 2. 改以慢火煲一小时 3. 加入豆腐及鱼肚煮三十分钟 4. 煮熟后下盐调味即成	材料: 鲸鱼鱼腩 十二両 西兰花 十二両 步骤: 1. 下鲸鱼鱼腩煎至两面呈金黄色 2. 加入少量清水及调味,下西兰花同煮 3. 煮熟后上碟即成	材料: 韭王 八両 芽菜 八両 甘笋 四両 鱿鱼 半斤 步骤: 1. 爆香姜丝及红尖椒丝,下鱿鱼略炒,加入调味炒匀 2. 下其余材料同炒 3. 下调味炒熟即成	材料: 腊鸭肫 一只 芋头 八両 步骤: 1. 爆香姜丝,下腊鸭肫及芋头同炒 2. 加入适量清水炆熟即成

星期三食谱

淮山芡实牛鳅汤	榄菜肉碎炒芥兰	清蒸细鳞	枝竹炆火腩
材料: 牛鳅 一条 淮山 二両 芡实 二両 步骤: 1. 爆香姜丝,下牛鳅煎至两面呈金黄色,沥油 2. 加入适量清水煮滚,下所有材料煮滚 3. 改以慢火煲两小时 4. 煮滚后下盐调味即成	材料: 芥兰 十二両 免治猪肉 三両 榄菜 适量 步骤: 1. 煲滚清水,下芥兰、油、盐及糖一同汆水 2. 免治猪肉腌好后炒熟 3. 加入其余材料炒香后淋上芡汁即可	材料: 细鳞 一条 步骤: 1. 鱼底铺葱段,姜丝铺在细鳞上 2. 用大火隔水蒸熟,倒去多余水分 3. 爆香姜丝并淋在细鳞上 4. 用少许老抽淋面及撒上葱花即成	材料: 烧肉 十二両 枝竹 三両 步骤: 1. 爆香烧肉,下蚝油、麻油、糖及少量清水炆煮 2. 加入枝竹煮至汁收干即成

星期四食谱

豆腐西红柿瘦肉汤	煎酿芋饼	津菜炒鱼松	香煎鱼块
材料: 猪肉 八両 豆腐 一块 西红柿 两 步骤: 1. 煲滚清水,下所有材料煮滚 2. 改以慢火煲半小时 3. 下盐调味即成	材料: 芋头 六份五斤 免治猪肉 一両半 步骤: 1. 芋头蒸熟后压成蓉 2. 加入免治猪肉与芋蓉拌匀 3. 压成饼状,煎至两面呈金黄色 4. 沥油后上碟即成	材料: 绞鲮鱼肉 四份一斤 津菜 三份二斤 步骤: 1. 将绞鲮鱼肉压扁,下胡椒粉调味 2. 煎成饼状并盛出,切成条状备用 3. 爆香姜丝,下津菜略炒,加入少量清水炒熟 4. 绞鲮鱼肉条回镬同炒,下盐、	材料: 银鳕鱼 八両 步骤: 1. 银鳕鱼洗净后沥干,用盐及胡椒略腌 2. 下银鳕鱼煎至两面呈金黄色 3. 沥油后上碟即成

			糖及老抽调味，炒匀即成
星期五食谱			
木瓜雪耳猪尾骨汤	南乳猪手	椒丝炒通菜	青瓜炒猪肝
材料： 猪尾骨 一条 木瓜 半个 雪耳 适量 步骤： 1. 煲滚清水，下所有材料煮滚 2. 改以慢火煲两小时 3. 下盐调味即成	材料： 猪手 一只 南乳 适量 步骤： 1. 爆香干葱、蒜蓉、姜茸及南乳，下猪手炒匀 2. 加入少量清水、冰糖、绍酒、生抽及老抽煮滚 3. 改以慢火煮四十五分钟至汁收干即可	材料： 通菜 一斤 红尖椒(切丝) 适量 步骤： 1. 爆香红尖椒丝及蒜蓉，下通菜略炒 2. 下调味炒熟即成	材料： 猪肝 八両 青瓜(切条) 一个 步骤： 1. 猪肝略腌后爆香 2. 加入青瓜条同炒 3. 下调味炒熟即成
星期六/日食谱			
西洋菜陈肾汤	松子黄鱼	雪里红炒鸡丝	金银蛋苋菜
材料： 西洋菜 一斤 陈肾 两个 南北杏 适量 步骤： 1. 煲滚清水，下所有材料煮滚 2. 改以慢火煲两小时 3. 下盐调味即成	材料： 黄花鱼 一条 松子仁 一両 步骤： 1. 黄花鱼洗净后起骨 2. 在鱼身切十字，用盐、麻油、胡椒粉及蛋白略腌 3. 在鱼身上扑上生粉 4. 下黄花鱼炸至两面呈金黄色，沥油后上碟备用 5. 下青及红灯笼椒丝略炒 6. 加入茄汁、醋及其他调味煮成芡汁 7. 芡汁淋在黄花鱼上，再撒上松子仁即成	材料： 豆腐(切粒) 一块 鸡胸(切丝) 四両 雪菜(切粒) 六份一斤 步骤： 1. 鸡胸丝腌好后爆香 2. 加入豆腐粒及雪菜粒同炒 3. 下调味炒熟后上碟即成	材料： 苋菜 一斤 皮蛋 一只 咸鸭蛋 一只 步骤： 1. 皮蛋及咸鸭蛋蒸熟后切粒备用 2. 爆香蒜头，下苋菜略炒，加入调味炒熟 3. 皮蛋及咸鸭蛋粒铺在苋菜上即可