

**星期一食谱**

草菇豆腐排骨汤	鱼香茄子煲	豉汁蒸排骨	蒜蓉椒丝煮青口
<b>材料:</b> 猪肋骨(汆水) 五份二斤 草菇(汆水) 四両 豆腐(汆水) 一块 <b>步骤:</b> 1. 焖滚清水, 下猪肋骨煮滚 2. 煮滚后改以慢火煲一小时 3. 加入草菇及豆腐同煮 4. 煮滚后下盐调味即成	<b>材料:</b> 茄子(切块) 一斤 免治猪肉 二両 咸鱼 一両 <b>步骤:</b> 1. 免治猪肉腌好, 爆香后备用 2. 爆香姜蒜及葱白, 下咸鱼粒略炒, 免治猪肉回镬同炒 3. 下豆瓣酱调味, 潢酒 4. 加入少量上汤略煮, 下茄子块煮熟 5. 下蚝油及醋等调味略煮即成	<b>材料:</b> 猪肋骨(切块) 五份四斤 豆豉 适量 <b>步骤:</b> 1. 猪肋骨块以豆豉、生抽、盐、葱段及姜片拌匀后腌三十分钟 2. 猪肋骨块平铺在碟上, 用大火隔水蒸熟即成	<b>材料:</b> 青口 一斤 红尖椒(切丝) 四只 蒜肉 四粒 <b>步骤:</b> 1. 爆香蒜肉, 下牛油、青口、清酒及少许盐煮五分钟 2. 加入红尖椒丝略煮即成

**星期二食谱**

西红柿马铃薯牛肉汤	清炒芥兰	萝卜腊味	蒜苗炒牛肉片
<b>材料:</b> 西红柿(切块) 三个 马铃薯(切片) 两个 牛肉(切片汆水) 六両 <b>步骤:</b> 1. 焖滚清水, 下牛肉片、白胡椒籽及姜片煮四十五分钟 2. 加入西红柿块及马铃薯片再煲四十五分钟 3. 焖滚后下盐及糖调味即成	<b>材料:</b> 芥兰 三份二斤 <b>步骤:</b> 1. 爆香姜片, 下芥兰翻炒 2. 下盐、糖及少量清水炒熟即成	<b>材料:</b> 萝卜(切丝) 三份二斤 腊鸭腿(汆水切丝) 一只 <b>步骤:</b> 1. 腊鸭腿蒸十分钟, 盛出后拆肉并切丝 2. 爆香腊鸭腿丝, 下萝卜丝同炒 3. 下蚝油、盐及糖调味, 煮至萝卜变软身即可	<b>材料:</b> 牛肉(切片) 半斤 蒜苗 半斤 <b>步骤:</b> 1. 牛肉片腌好, 以姜蒜爆香 2. 加入蒜苗同炒至熟 3. 下盐、糖及生抽调味, 略炒即成

**星期三食谱**

豆腐蟹羹	椒丝腐乳西生菜	大豆芽炒肉丝	京葱鸵鸟肉
<b>材料:</b> 豆腐 两块 鸡蛋白两只 花蟹(切件) 一只 <b>步骤:</b> 1. 爆香姜片, 潢酒, 加入上汤煮滚 2. 下花蟹件及豆腐煮熟 3. 下盐及胡椒粉调味 4. 加入鸡蛋蛋白及芫荽拌匀, 勾芡即成	<b>材料:</b> 西生菜 一个 腐乳 两块 红尖椒(切丝) 一茶匙 <b>步骤:</b> 1. 焖滚清水, 下西生菜焯熟, 盛出上碟 2. 爆香姜丝及米酒, 下腐乳及红尖椒丝炒香 3. 炒熟后淋在西生菜上即可	<b>材料:</b> 大豆芽(汆水) 五份四斤 猪肉(切丝) 四両 <b>步骤:</b> 1. 爆香姜蒜及葱白, 下猪肉丝炒至半熟 2. 加入大豆芽同炒, 潢酒后加入少量清汤同煮 3. 下生抽、蚝油、盐及糖调味, 略炒即成	<b>材料:</b> 鸵鸟肉(切丝) 半斤 京葱 一条 <b>步骤:</b> 1. 爆香姜蒜及葱白, 下鸵鸟肉丝炒至半熟 2. 加入京葱同炒, 潢酒后加入少量清汤同煮 3. 下生抽、蚝油、盐及糖调味, 略炒即成

**星期四食谱**

北芪杞子牛腰汤	青豆角炒腊肉	虾米扒白菜	咸柠蒸乌头
<b>材料:</b> 牛腰(切块) 五份二斤 北芪 半両 杞子 五份二両 莲子 适量 <b>步骤:</b> 1. 焖滚清水, 下所有材料及姜片煮滚 2. 改以中火煲三小时 3. 下盐调味即成	<b>材料:</b> 青豆角 半斤 腊肉 三両 <b>步骤:</b> 1. 焖滚清水, 下腊肉煮熟 2. 盛出后薄切, 再炸至卷起, 捞出备用 3. 爆香姜、葱及蒜, 潢酒, 下青豆角略炒, 腊肉回镬同炒 4. 加入少量上汤及调味翻炒, 勾芡即可	<b>材料:</b> 白菜(切齐) 三份二斤 虾米 六份一斤 <b>步骤:</b> 1. 下白菜白焯至八分熟, 盛出备用 2. 将上汤、酒、盐及虾米同煮 3. 白菜回镬同煮, 用慢火煨至上汤只剩三份一 4. 加入姜汁调味, 勾芡, 翻炒白菜即可	<b>材料:</b> 乌头 一条 咸柠(切碎) 一个 <b>步骤:</b> 1. 鱼底铺姜片及葱段 2. 咸柠碎、姜葱丝、陈皮丝及红尖椒丝铺在乌头上 3. 用大火隔水蒸熟, 倒去多余水分 4. 爆香姜丝并淋在乌头上

即可

5. 用少许老抽淋面即成

## 星期五食谱

莧苗羹	生菜羊肉末	咸鱼炒芥兰	翡翠鸡块南瓜
<b>材料:</b> 芫荽 四份一斤 莧苗 十両 粟米(去粒) 半根 鸡蛋白 两只	<b>材料:</b> 羊肉(剁碎) 四份一斤 西生菜(片上) 四份三斤 马蹄(切粒) 十粒 干冬菇(浸好切粒) 三只 洋葱(切粒) 半个 唐芹(切粒) 三份一棵	<b>材料:</b> 芥兰(切片) 半斤 咸鱼(切粒) 半両 蒜蓉 一汤匙 红尖椒碎 一茶匙	<b>材料:</b> 南瓜(切块) 半斤 鸡胸肉(切块) 四份一斤 青毛豆(余水) 四份一斤
<b>步骤:</b> 1. 煲滚上汤，下粟米粒煮滚 2. 加入莧苗同煮 3. 下盐及胡椒粉调味 4. 加入鸡蛋蛋白及芫荽拌匀，勾芡即成	<b>步骤:</b> 1. 爆香姜蒜，下洋葱粒及羊肉碎炒香 2. 加入其他材料同炒 3. 下少量鸡汤、盐及胡椒粉翻炒 4. 下芫荽及葱粒勾芡即成 5. 食用时配以西生菜片同吃	<b>步骤:</b> 1. 咸鱼粒用少许油炸香，捞出备用 2. 爆香蒜蓉及红尖椒碎，下芥兰片略炒，咸鱼粒回镬同炒 3. 下盐调味，略炒即成	<b>步骤:</b> 1. 鸡胸块腌好，炸熟后捞出备用 2. 南瓜块蒸熟后铺在碟上 3. 煲滚上汤，下鸡胸块及青毛豆同煮 4. 下盐调味，勾芡 5. 煮熟后鸡胸块及青毛豆浇在南瓜上，下麻油调味即可

## 星期六 / 日食谱

悉尼雪耳炖鸡汤	姜葱炒蟹	茄汁虾仁	田园扒豆腐
<b>材料:</b> 鸡(余水) 一只 雪耳(剪小朵) 一両 悉尼 一个 瘦肉(余水) 四両	<b>材料:</b> 青蟹(切件) 一斤	<b>材料:</b> 虾(去壳挑肠) 一斤	<b>材料:</b> 磨菇 二両 草菇(切半) 三両 干冬菇(切片) 二両 豆腐(切片) 一块 笋片 适量 云耳 适量 雪耳 适量

**步骤:**  
 1. 将所有材料放入炖盅内，加入姜片及四碗清水，加盖  
 2. 放入炖锅内，用大火隔水炖三十分钟  
 3. 改以慢火再炖三小时  
 4. 下盐调味即成

**步骤:**  
 1. 爆香姜丝及葱段，下青蟹件同炒  
 2. 滷酒，加入少量上汤、生抽、油、糖及胡椒粉调味  
 3. 炒至汁浓、下红尖椒丝及葱段炒匀即成

**步骤:**  
 1. 爆香姜蒜，下虾仁炒至半熟  
 2. 加入茄汁、糖、盐、醋及少量清水调味，加盖焗  
 3. 煮熟后埋芡  
 4. 下麻油调味并撒上葱花即成

**步骤:**  
 1. 将豆腐片煎至两面呈微黄色，上碟备用  
 2. 爆香姜及蒜，下所有菇及菌略炒，卤酒  
 3. 下笋片、云耳及雪耳同炒  
 4. 加入适量上汤、蚝油、盐及糖调味  
 5. 略炒后盛出，铺在豆腐上即可