

星期一食谱			
虾米粉丝萝卜汤	南乳炸鸡件	西生菜磨菇	带子蒸豆腐
材料: 萝卜(切丝) 三份一斤 虾米 六兩 粉丝(已浸) 一扎 步骤: 1. 煲滚上汤, 加入萝卜丝及虾米滚十分钟 2. 加入粉丝略煮, 下盐调味即成	材料: 鸡(切件) 半只 南乳 少量 步骤: 1. 鸡切件, 用南乳、糖、麻油及鸡蛋腌三十分钟 2. 烧热油, 将蘸上炸粉的鸡以慢火炸至金黄熟透即可	材料: 西生菜 半个 磨菇 三兩 步骤: 1. 煲滚上汤加姜片, 下西生菜及磨菇煮至熟 2. 下盐调味即成	材料: 带子 五份二斤 豆腐 两件 步骤: 1. 带子横切两半, 用腌料拌匀 2. 豆腐切件, 带子放在豆腐上, 蒸约五分钟, 撒上葱花及豉油即可
星期二食谱			
粟米须甘笋牛骨汤	冲菜蒸黄脚鱸	丝瓜烩肉片	豉椒牛肉
材料: 牛骨(余水) 半斤 粟米须 二兩 甘笋 三兩 步骤: 1. 煲滚清水, 下所有材料煮沸, 改慢火煲两小时 2. 下盐调味即成	材料: 黄脚鱸 一条 冲菜 适量 步骤: 1. 黄脚鱸底部铺葱段, 上铺姜丝冲菜 2. 大火蒸鱼至熟, 爆姜丝淋上鱼身即可	材料: 丝瓜 三份二斤 猪肉(切片) 四份一斤 步骤: 1. 猪肉切片及略炒, 下丝瓜翻炒至熟 2. 下盐及糖调味, 略煮即可	材料: 牛肉(切片) 五份二斤 青、红灯笼椒 各一个 豆豉 适量 步骤: 1. 牛肉切片及腌好备用 2. 下油爆香豆豉, 加入牛肉略炒 3. 下青、红灯笼椒炒熟, 加入调味即可
星期三食谱			
苋菜金银蛋汤	白豆角炒烧肉	蒜蓉白菜仔	翠玉瓜炒烟鸭胸
材料: 苋菜 三份一斤 鸡蛋 两只 咸鸭蛋 一只 步骤: 1. 煲滚清水及加入两片姜, 下苋菜滚十五分钟 2. 下鸡蛋及咸鸭蛋略滚, 调味即成	材料: 烧肉 三份二斤 白豆角 半斤 步骤: 1. 白豆角切段, 余水 2. 下油爆香烧肉, 加入白豆角同炒 3. 下调味即成	材料: 白菜仔 一斤 蒜头(切蓉) 少量 步骤: 1. 爆香蒜蓉, 下白菜仔炒至软 2. 下盐及糖调味即成	材料: 烟鸭胸(切片) 四兩 翠玉瓜 八兩 步骤: 1. 下油爆香烟鸭胸, 加入翠玉瓜同炒 2. 下调味即成
星期四食谱			
豆腐咸鱼头汤	冬菇肉丝蒸鲩鱼	甜酸排骨	干炒凉瓜
材料: 豆腐两块 两块 咸鱼头 一个 步骤: 1. 煲滚清水及加入两片姜, 下咸鱼头滚三十分钟 2. 加入豆腐略滚 3. 下盐调味即成	材料: 鲩鱼 十兩 干冬菇 三兩 猪肉(切丝) 三兩 步骤: 1. 在鲩鱼身上铺干冬菇及肉丝 2. 加入调味, 隔水蒸至熟即成	材料: 猪肋骨 六份五斤 青灯笼椒(切丁) 半个 红灯笼椒(切丁) 半个 步骤: 1. 猪肋骨用蛋黄、糖、酒及酱油腌好备用 2. 猪肋骨沾上炸粉, 烧热油炸至金黄熟透, 沥油 3. 下油加入洋葱、青、红灯笼椒、茄汁、酱油、糖、白醋、盐及清水煮至滚, 加入猪肋骨拌匀即成	材料: 苦瓜(切片) 五份四斤 面豉酱 适量 豆瓣酱 适量 步骤: 1. 苦瓜切片及余水备用 2. 爆香蒜蓉及豆豉, 加入凉瓜, 下葱、面豉酱及豆瓣酱同炒 3. 下清水、生抽及糖调味炒匀即可
星期五食谱			
海底椰百合瘦肉汤	椒盐猪扒	萝卜炒鲮鱼肉	鲜腐竹娃娃菜
材料: 猪肉(余水) 十二兩 海底椰 二兩 干百合 二兩 步骤: 1. 煲滚清水, 下所有材料煮沸, 改慢火煲两小时 2. 下盐调味即成	材料: 猪扒 三份二斤 步骤: 1. 猪扒用米酒、盐、麻油、胡椒粉、生粉及鸡蛋腌好备用 2. 烧热油将猪扒炸至熟透, 沥油 3. 猪扒回镬, 加入椒盐拌匀即可	材料: 绞鲮鱼肉 三份一斤 萝卜(切条) 三份二斤 步骤: 1. 将绞鲮鱼肉调味, 煎至金黄及切条备用 2. 下油略炒萝卜, 加入少许上汤, 炒至汁收 3. 加入绞鲮鱼肉条炒匀即可	材料: 娃娃菜 六份五斤 鲜腐竹(切片) 三兩 步骤: 1. 煲滚上汤及加入两片姜, 下娃娃菜略煮 2. 加入鲜腐竹煮沸 3. 下调味即成

星期六 / 日食谱

青红萝卜猪脷汤	三丁筍白筍	甘筍丝白菜仔	蒜苗炒虾仁
<p>材料: 猪脷 三份二斤 甘筍(切块) 三份一斤 青萝卜(切块) 三份一斤 蜜枣 两颗</p> <p>步骤: 1. 煲滚清水, 下所有材料煮沸, 改慢火煲两个半小时 2. 下盐调味即成</p>	<p>材料: 青、红灯笼椒(切丁) 四份一斤 猪肉(切丁) 六份一斤 竹筍(切丁) 四份一斤</p> <p>步骤: 1. 将猪肉切丁, 与盐、米酒及生粉拌匀, 腌五分钟 2. 爆香姜蒜, 下入猪肉丁略炒 3. 加入其余材料炒熟, 勾芡即成</p>	<p>材料: 白菜仔 三份二斤 甘筍(切丝) 三份二斤</p> <p>步骤: 1. 爆香姜丝, 下白仔菜爆炒 2. 加入甘筍丝及上汤煮滚 3. 下调味即成</p>	<p>材料: 虾仁 三份一斤 蒜苗 八両</p> <p>步骤: 1. 虾仁用盐及胡椒粉略腌, 蒜苗汆水 2. 下油爆香蒜蓉, 加入虾仁略炒 3. 再下蒜苗同炒至熟, 灑酒即成</p>