

| 星期一食谱  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <b>香菇鸡汤</b>  | <b>蒜蓉虾</b>  | <b>苋菜猪肉丝</b>  | <b>姜葱蒸桂花鱼</b>   |
| <b>材料:</b><br>鸡(切块) 一只<br>干冬菇(浸开及切半) 三両<br>杞子 一両<br><b>步骤:</b><br>1. 鸡块氽水后再煮一分钟, 盛出备用<br>2. 加入适量清水, 鸡块回镬与干冬菇、杞子及姜片同煮<br>3. 煲三小时, 煲熟后撒香葱及下盐调味即成 | <b>材料:</b><br>草虾(去肠) 三份二斤<br><b>步骤:</b><br>1. 蒜蓉用细火略炒, 下盐拌匀, 盛出备用<br>2. 草虾平铺在碟上, 蒜蓉撒在草虾上<br>3. 隔水蒸四分钟<br>4. 蒸熟后撒香葱调味即可          | <b>材料:</b><br>苋菜 一斤<br>猪肉(切丝) 四份一斤<br><b>步骤:</b><br>1. 爆香蒜蓉, 下苋菜炒至软身<br>2. 加入调味略炒后盛碟<br>3. 猪肉丝腌好备用<br>4. 下油将猪肉丝炒熟, 炒熟后铺在苋菜上即成                                       | <b>材料:</b><br>桂花鱼 一条<br><b>步骤:</b><br>1. 鱼底铺葱段, 姜片及葱丝铺在鱼身上<br>2. 用大火隔水蒸熟, 倒去多余水份<br>3. 淋上熟油及豉油调味即可  |
| 星期二食谱  |   |   |   |
| <b>雪耳川贝螺头汤</b>   | <b>双耳滑鸡窝</b>  | <b>三丁茄子</b>   | <b>排骨蒸肠粉</b>  |
| <b>材料:</b><br>螺头 两个<br>雪耳(切朵) 二両<br>川贝 二両<br>猪肉(氽水) 六両<br><b>步骤:</b><br>1. 煲滚适量清水, 下所有材料煮滚<br>2. 改用慢火煲两个半小时<br>3. 下盐调味即成                       | <b>材料:</b><br>鸡(切件) 半只<br>云耳 二両<br><b>步骤:</b><br>1. 将鸡件腌好, 窝内下油爆香姜葱, 加入鸡件略爆<br>2. 下蚝油、豉油、麻油、少许糖及少量清水煮滚<br>3. 加入云耳煮至汁略收, 焗酒后略煮即成 | <b>材料:</b><br>茄子(切丁) 半斤<br>青灯笼椒(切丁) 半个<br>火腿(切丁) 二両<br>洋葱(切丁) 二両<br><b>步骤:</b><br>1. 茄子丁表面沾上生粉<br>2. 下油将茄子丁炸熟<br>3. 爆香姜葱及蒜, 下茄子丁、青灯笼椒丁、火腿丁及洋葱丁翻炒<br>4. 加入调味略炒, 勾芡即成 | <b>材料:</b><br>猪肋骨(切件) 三份二斤<br>肠粉 三份一斤<br><b>步骤:</b><br>1. 猪肋骨件腌好备用<br>2. 肠粉平铺在碟上, 猪肋骨件放在肠粉上面<br>3. 撒姜丝, 隔水煮熟即成                                |
| 星期三食谱  |   |   |   |
| <b>苦瓜肉排汤</b>   | <b>蒜苗炒排骨</b>  | <b>鱼松扒豆腐</b>  | <b>香焖藕片</b>   |
| <b>材料:</b><br>猪肋骨(氽水) 三份二斤<br>苦瓜(切块) 五份二斤<br><b>步骤:</b><br>1. 煲滚清水, 下猪肋骨煲三十分<br>2. 加入苦瓜块同煲<br>3. 煲熟后下盐调味即成                                     | <b>材料:</b><br>猪肋骨 三份一斤<br>蒜苗 半斤<br><b>步骤:</b><br>1. 将猪肋骨腌好, 蒜苗氽水备用<br>2. 爆香姜蒜, 下猪肋骨略炒<br>3. 加入蒜苗同炒至熟<br>4. 下调味略炒即可              | <b>材料:</b><br>绞鲮鱼肉 三份一両<br>豆腐 两块<br><b>步骤:</b><br>1. 将绞鲮鱼肉调味, 下油煎至两面呈金黄色, 盛出后切条备用<br>2. 爆香豆瓣酱, 下豆腐炒熟, 绞鲮鱼肉条回镬炒匀<br>3. 下调味略炒即成                                       | <b>材料:</b><br>莲藕(切片) 三份二斤<br>海带(切段) 五片<br><b>步骤:</b><br>1. 起镬并加入适量上汤, 下莲藕片及姜片同煮<br>2. 用大火煮滚<br>3. 煮滚后改用中火煮三十分钟<br>4. 加入海带及调味略煮, 煮至汤汁浓稠即可      |
| 星期四食谱  |   |   |   |
| <b>凉瓜黄豆鱼尾汤</b>   | <b>榨菜蒸牛肉片</b>   | <b>青豆角炒蛋</b>  | <b>南瓜鸡柳</b>   |
| <b>材料:</b><br>凉瓜 半斤<br>大鱼鱼尾 一条<br>黄豆 二両<br><b>步骤:</b><br>1. 爆香姜片, 下大鱼鱼尾煎至两面呈金黄色<br>2. 加入适量清水煮滚, 下所有材料煮滚<br>3. 下盐调味即成                           | <b>材料:</b><br>牛肉(切片) 三份一斤<br>榨菜 适量<br><b>步骤:</b><br>1. 牛肉片腌好, 加入榨菜拌匀<br>2. 隔水煮熟即成   | <b>材料:</b><br>青豆角 三份二斤<br>鸡蛋 三只<br><b>步骤:</b><br>1. 青豆角切粒, 鸡蛋用盐或生抽发成浆<br>2. 下油将青豆角炒熟, 加入鸡蛋浆略炒即成   | <b>材料:</b><br>鸡肉(切片) 四份一斤<br>南瓜 三份二斤<br>红尖椒(切丝) 适量<br><b>步骤:</b><br>1. 南瓜用上汤煮熟, 盛碟备用<br>2. 鸡肉片腌好<br>3. 爆香姜片及红尖椒丝, 下鸡肉片炒熟<br>4. 炒熟后盛出, 铺在南瓜上即成 |

| 星期五食谱   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <b>瑶柱排骨节瓜汤</b>  | <b>香辣豆瓣酱炒鸡翼</b>   | <b>芽菜韭菜炒肉片</b>   | <b>香菇豆腐牛柳丝</b>   |
| <b>材料:</b><br>节瓜(切件) 一个<br>猪肋骨(氽水) 半斤<br>瑶柱(撕碎) 两粒<br><b>步骤:</b><br>1. 煲滚适量清水, 下所有材料煮滚<br>2. 改用慢火煲约三十分钟<br>3. 下盐调味即成                | <b>材料:</b><br>鸡翼 三份二斤<br>豆瓣酱 适量<br><b>步骤:</b><br>1. 鸡翼腌好备用<br>2. 下油将鸡翼煎至两面呈金黄色<br>3. 加入豆瓣酱炒匀即成                              | <b>材料:</b><br>猪肉(切碎) 三份一斤<br>韭菜(切段) 四份一斤<br>芽菜 四份一斤<br><b>步骤:</b><br>1. 猪肉碎腌好备用<br>2. 下猪肉碎略炒, 加入韭菜段及芽菜同炒<br>3. 下调味略炒即成               | <b>材料:</b><br>牛肉(切丝) 四份一斤<br>豆腐 两块<br>干冬菇(切丝) 三两<br><b>步骤:</b><br>1. 爆香辣豆瓣酱, 下牛肉丝炒至九成熟<br>2. 加入豆腐及干冬菇丝炒匀<br>3. 下调味略炒即成 |
| 星期六 / 日食谱   |   |  |  |
| <b>甘笋洋葱马铃薯牛尾汤</b>   | <b>菠菜炒虾仁</b>  | <b>柚皮煨海参</b>   | <b>清炒小棠菜</b>   |
| <b>材料:</b><br>牛尾(氽水切段) 一条<br>甘笋(切粒) 半斤<br>马铃薯(切粒) 四份一斤<br>洋葱(切粒) 一个<br><b>步骤:</b><br>1. 煲滚适量清水, 下所有材料煮滚<br>2. 改用慢火煲两小时<br>3. 下盐调味即成 | <b>材料:</b><br>花虾(去肠) 三份一斤<br>菠菜 半斤<br><b>步骤:</b><br>1. 将花虾炒至九成熟, 盛出备用<br>2. 菠菜灼熟后盛出备用<br>3. 烧热油, 花虾及菠菜回镬同炒<br>4. 下盐调味, 炒熟即可 | <b>材料:</b><br>海参(切件后氽水) 一条<br>柚皮 八两<br><b>步骤:</b><br>1. 爆香蒜头、青葱、青蒜及姜至金黄色, 下少量黄酒及上汤煮滚作煨汤<br>2. 下海参件及柚皮同煨, 煨后捞起盛碟<br>3. 勾芡并淋在海参件及柚皮上即成 | <b>材料:</b><br>小棠菜 三份二斤<br><b>步骤:</b><br>1. 爆香姜蓉, 下小棠菜炒熟<br>2. 下盐、蚝油及麻油炒匀即可   |