## 星期一食谱

### 菠菜蛋花汤

**材料：**

| | |
|---|---|
| 菠菜 | 六份一斤 |
| 鸡蛋(已发成浆) | 一只 |

**步骤：**

1. 爆香干葱，加入适量清水及高汤煮滚
2. 下菠菜略煮，加入鸡蛋浆煮熟
3. 下盐调味即成

### 香煎九棍鱼

**材料：**

| | |
|---|---|
| 九棍 | 三份二斤 |

**步骤：**

1. 九棍腌好备用
2. 爆姜丝，下九棍并用中细火煎至两面金黄色
3. 盛起上碟即成

### 香辣豆豉爆鸡翼

**材料：**

| | |
|---|---|
| 鸡翼 | 半斤 |
| 豆豉 | 适量 |
| 蒜蓉豆瓣酱 | 适量 |

**步骤：**

1. 鸡翼用腌料腌三十分钟，煎香至两面呈金黄色
2. 爆香豆豉、蒜蓉豆瓣酱、干葱片及红尖椒粒
3. 鸡翼回镬炒匀，灒酒
4. 加入调味料略炒，熟透盛起，撒上葱粒即可

### 葱烧豆腐

**材料：**

| | |
|---|---|
| 豆腐 | 两块 |
| 葱 | 适量 |

**步骤：**

1. 豆腐用盐水略浸，沥干，然后煎香备用
2. 爆香姜、椒丝及葱段
3. 豆腐回镬炒匀及下调味略煮
4. 煮至汁料收干即成

## 星期二食谱

### 莲子玉竹粟米汤

**材料：**

| | |
|---|---|
| 瘦肉 | 八两 |
| 莲子 | 适量 |
| 粟米(切段) | 两个 |
| 玉竹 | 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

### 车厘茄炒鸡丁

**材料：**

| | |
|---|---|
| 鸡肉(切丁) | 三份一斤 |
| 车厘茄 | 三份一斤 |
| 小青瓜(切块) | 三份一斤 |

**步骤：**

1. 鸡肉丁腌好并用姜蒜爆香
2. 下车厘茄及小青瓜块同炒
3. 加入调味略煮即成

### 冬菇酱汁丝瓜

**材料：**

| | |
|---|---|
| 丝瓜(切段) | 半斤 |
| 干冬菇(已浸) | 八朵 |

**步骤：**

1. 丝瓜段平放在碟上，干冬菇铺在丝瓜段上
2. 淋上蚝油及麻油调味，撒上姜蓉
3. 用猛火蒸六分钟即可

### 椰菜花炒鲜鱿

**材料：**

| | |
|---|---|
| 鱿鱼(汆水) | 半斤 |
| 椰菜花(切段) | 三份二斤 |
| 红尖椒(切丝) | 适量 |

**步骤：**

1. 爆香姜、蒜及红尖椒丝，下鱿鱼翻炒，灒酒
2. 下椰菜花段同炒，加入适量清水煮熟并炒匀
3. 下调味煮滚即成

## 星期三食谱

### 金银菜猪骨汤

**材料：**

| | |
|---|---|
| 白菜 | 四两 |
| 菜干(浸透) | 四两 |
| 猪骨(切块汆水) | 十二两 |
| 蜜枣 | 两颗 |

**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

### 子萝牛肉

**材料：**

| | |
|---|---|
| 菠萝(切块) | 五份二斤 |
| 酸子姜(切片) | 五份一斤 |
| 牛柳(切片) | 四份一斤 |

**步骤：**

1. 牛柳用腌料腌十五分钟
2. 腌好后泡嫩油，盛出
3. 爆香酸子姜及花椒，牛柳回镬，下菠萝块炒匀
4. 匀芡上碟即可

### 豆豉蒸鮶鱼

**材料：**

| | |
|---|---|
| 鮶鱼 | 一条 |
| 豆豉 | 两茶匙 |

**步骤：**

1. 豆豉与蒜末泡油，盛出并放入碗中
2. 加入蚝油、生抽、糖、胡椒粉、麻油及绍酒调拌均匀成蒜泥豉汁
3. 把蒜泥豉汁淋在鮶鱼身上，用大火蒸至熟
4. 撒上葱粒即成

### 冬菇扒西生菜

**材料：**

| | |
|---|---|
| 西生菜 | 三份二斤 |
| 干冬菇 | 十粒 |

**步骤：**

1. 焯熟西生菜，盛出
2. 烧热油，下干冬菇略炒，加入调味并煮至入味
3. 西生菜回镬略煮，下调味即成

## 星期四食谱

### 西红柿鱼尾汤

**材料：**

| | |
|---|---|
| 大鱼鱼尾 | 一条 |
| 西红柿(切块) | 三个 |

**步骤：**

1. 爆香姜片，下大鱼鱼尾煎至两面金黄色
2. 加入适量清水煮滚，下西红柿块煮十分钟
3. 下盐调味即成

### 糖醋鱼块

**材料：**

| | |
|---|---|
| 鲮鱼(切块) | 三份一斤 |

**步骤：**

1. 腌好鲮鱼块，把蘸面糊煎香至表皮酥脆
2. 下黑醋、茄汁、酒、生抽及糖煮
3. 加入鲮鱼块及葱同炒
4. 煮至汁料收干即成

### 生抽金蒜蒸茄子

**材料：**

| | |
|---|---|
| 茄子(切半) | 半斤 |
| 蒜头(磨蓉) | 两个 |

**步骤：**

1. 把蒜蓉炸至金黄色，加入麻油拌匀
2. 拌匀后，撒在茄子条上并用大火蒸熟
3. 煮滚调味汁料并淋在茄子条上
4. 撒上葱花，浇上熟油即可

### 西生菜扒鸡腿

**材料：**

| | |
|---|---|
| 鸡腿 | 六份五斤 |
| 西生菜 | 五份二斤 |

**步骤：**

1. 拍松鸡腿并稍腌，泡油备用
2. 下西生菜灼熟并上碟
3. 爆香葱及姜，加入调味料煮滚，鸡腿回镬煮熟
4. 鸡腿放在西生菜上即成

## 星期五食谱

### 眉豆花生猪脚汤

**材料：**

| | |
|---|---|
| 猪脚(切块) | 一只 |
| 眉豆 | 适量 |
| 花生 | 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

### 白菜仔炒鲜鱿

**材料：**

| | |
|---|---|
| 鱿鱼(汆水切块) | 半斤 |
| 白菜仔 | 三份二斤 |

**步骤：**

1. 爆香姜、蒜及红尖椒丝炒鱿鱼块，灒酒，加入适量清水煮熟
2. 加入白菜仔炒匀
3. 下盐调味即成

### 沙姜鸡

**材料：**

| | |
|---|---|
| 鸡 | 一只 |
| 沙姜粉 | 两汤匙 |

**步骤：**

1. 鸡用沙姜粉及姜汁酒腌好
2. 爆香姜葱，鸡放在碟上，加入生抽、糖及适量清水，加盖用中细火隔水蒸十五分钟
3. 翻转鸡身，再用中细火隔水蒸十二分钟
4. 取出后斩件，勺芡淋在鸡件上即成

### 冬瓜煮烧肉

**材料：**

| | |
|---|---|
| 烧肉 | 三份一斤 |
| 冬瓜(切块) | 半斤 |

**步骤：**

1. 下烧肉爆香，加入冬瓜块炒熟
2. 加入高汤及调味略煮即成

## 星期六 / 日食谱

### 凉瓜猪肋骨汤

**材料：**

| | |
|---|---|
| 猪肋骨(汆水) | 三份二斤 |
| 苦瓜(切块) | 六份五斤 |

**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

### 北菇蒸滑鸡

**材料：**

| | |
|---|---|
| 鸡(切件) | 半只 |
| 干冬菇(汆水) | 八朵 |
| 竹笋(切片) | 一两 |
| 红尖椒(切片) | 一只 |

**步骤：**

1. 鸡件腌好
2. 下干冬菇、竹笋片、红尖椒片、姜及葱炒匀，加入鸡件略炒，盛出
3. 鸡件、干冬菇及其余配料平放在碟上，加入调味，以大火蒸熟即成

### 西芹马蹄牛腩煲

**材料：**

| | |
|---|---|
| 牛腩(切块汆水) | 五份三斤 |
| 马蹄(切块) | 二两 |
| 西芹菜 | 二两 |

**步骤：**

1. 爆香姜及蒜蓉，下调味料及适量清水煮滚
2. 煮滚后加入牛腩块及马蹄块同煮
3. 用细火炖一小时，下西芹菜再煮五分钟即成

### 凉瓜煮鱼

**材料：**

| | |
|---|---|
| 大鱼(切片) | 一斤 |
| 苦瓜(切片) | 半斤 |

**步骤：**

1. 苦瓜片用盐及糖略腌，汆水并上碟
2. 鱼片撒上姜、葱及辣椒丝，隔水蒸十分钟
3. 蒸熟后，取出鱼片放凉
4. 鱼片铺在苦瓜片上
5. 下生抽及芥辣调味即成