

星期一食譜

花膠冬菇豬脷湯	京蔥炒燒肉	豆腐炆魚頭	腐乳炒菠菜
材料： 豬脷(汆水) 十兩 花膠(浸發) 兩個 乾冬菇 三兩 步驟： 1. 水燒開，放所有材料及薑片煮滾 2. 煮沸後轉中火煲三小時 3. 下鹽即成	材料： 燒肉 三份二斤 京蔥(切段) 一條 步驟： 1. 爆香蔥薑蒜，放燒肉炒香，下調味 2. 加京蔥段，下高湯、醬油、糖及胡椒粉燒開 3. 拌勻，盛起	材料： 豆腐 兩塊 大魚魚頭(切件) 一個 步驟： 1. 爆香蔥薑蒜，放魚頭，瀝酒，大火轉小火煎熟 2. 放豆腐，下清水、胡椒粉、生抽、老抽及糖 3. 煮沸後加蔥絲及紅椒絲	材料： 菠菜(切段) 半斤 腐乳 一両 步驟： 1. 焯熟菠菜，備用 2. 爆香薑絲、米酒，放腐乳及紅尖椒絲炒香 3. 菠菜回鑊，拌勻

星期二食譜

粉絲肉片湯	芹菜炒蜆	雞絲什菜煲	西蘭花炒魚鬆
材料： 豬肉(切片) 六兩 粉絲 一紮 雪菜 適量 步驟： 1. 薑爆香，放豬肉絲炒散，加清水煮沸 2. 下粉絲及雪菜煮片刻，下鹽	材料： 西芹菜(切段) 一棵 沙蜆 六兩 紅尖椒 兩個 步驟： 1. 沙蜆煮熟取肉；生薑搗爛，西芹菜余水 2. 爆薑，下蜆肉炒熟，再放西芹菜及紅尖椒略炒，調味即可	材料： 雞胸(切絲) 四兩 西蘭花(切朵) 五份二斤 雲耳 適量 粉絲 適量 乾冬菇(切絲) 兩朵 步驟： 1. 爆香薑、蒜，放雞絲炒散，下西蘭花及冬菇絲同炒 2. 下清水煮沸，再下其他材料以及生抽、蠔油及糖 3. 烹熟，下胡椒粉	材料： 紓鯪魚肉 四份一斤 西蘭花(切朵) 五份三斤 步驟： 1. 鯪魚肉下胡椒粉，煎成魚餅並切條 2. 爆薑炒西蘭花，瀝酒，下水煮熟 3. 加鯪魚肉餅，下蠔油、糖、老抽及蔥

星期三食譜

響螺雞湯	香蒜骨	鮑片扒冬菇	XO 醬炒西蘭花帶子
材料： 雞(汆水) 一隻 韭螺頭 一隻 豬脷 六兩 淮山 半兩 杞子 半兩 步驟： 1. 水燒開，放所有材料及薑片煮滾 2. 煮沸後轉中火煲三小時 3. 下鹽即成	材料： 豬肋骨(切段) 十二兩 步驟： 1. 豬肋骨醃好，炸熟備用 2. 爆香乾薑蒜片，放排骨回鑊炒勻 3. 放蔥花及紅尖椒絲即成	材料： 鮑片 一罐 乾冬菇 十朵 小棠菜 八兩 步驟： 1. 灼熟小棠菜，放在碟上 2. 將鮑片連水倒入鑊，下生抽、蠔油、糖及水，煮至汁濃 3. 爆香冬菇，用鮑汁炆熟，盛出放在小棠菜上，再放上鮑片	材料： 帶子 半斤 西蘭花(切朵余水) 半斤 步驟： 1. 帶子醃二十分鐘，以蒜蓉及薑蓉爆香至剛熟 2. 放西蘭花，加鹽、蠔油、XO 醬及水同炒至熟

星期四食譜

粟米魚肚羹	香煎紅衫魚	醬炒三絲	芋頭扣鴨肉
材料： 粟米 三兩 魚肚(浸發) 三兩 雞蛋 一隻 步驟： 1. 魚肚以薑蔥略煮，盛出 2. 燒開上湯，放魚肚及粟米粒煮沸 3. 放蛋漿及芫荽拌勻，勾芡	材料： 紅衫 一條 步驟： 1. 紅衫魚醃好 2. 爆薑絲，放魚，先大火後中小火煎至兩面金黃 3. 上碟淋上生抽	材料： 豬肉(切絲) 四兩 鮮冬菇(切絲) 三兩 竹筍(切絲) 三兩 步驟： 1. 竹筍余水，以薑蒜蔥爆香 2. 加冬菇絲及肉絲同炒 3. 下蠔油、生抽、甜麵漿及清水，煮至汁濃	材料： 鴨(切件) 半隻 芋頭(切方塊) 半個 步驟： 1. 芋頭片擺入盤底備用 2. 鴨肉醃好，倒入芋頭碗中，撒上胡椒粉及鹽 3. 大火將鴨肉及芋頭蒸熟，取出扣入盤中即可

星期五食譜

冬菇鳳爪湯	淮山杞子醉雞窩	炸脆鱠	肉絲娃娃菜
材料： 雞腳 八隻 乾冬菇(切片) 一両 步驟： 1. 水燒開，放所有材料及薑片煮滾 2. 煮沸後轉中火煲三小時 3. 下鹽即成	材料： 雞(切件) 半隻 淮山 一両 杞子 半両 步驟： 1. 雞件以鹽及花雕略為醃好 2. 爆香薑片，下紹酒、上湯煮沸，加淮山及杞子煮三十分鐘 3. 加雞件煮熟即可	材料： 白膳 五份四斤 芝麻(炒香) 少許 步驟： 1. 取鱠背切段，炸至金黃色乾身 2. 爆薑絲，下紹酒，老抽，浙醋及糖煮沸 3. 脆鱠回鑊，洒下芝麻即成	材料： 娃娃菜(切絲) 兩棵 豬肉(切絲) 四両 步驟： 1. 爆香蒜薑，下豬肉絲炒散 2. 加娃娃菜，下上湯、蠔油及生抽煮沸 3. 下鹽即成

星期六／日食譜

牛蒡燉雞湯	蝦仁豆腐燒	蒜香炒油麥菜	蓮藕炆排骨
材料： 牛蒡(切段) 四両 雞(余水) 一隻 紅棗 八顆 步驟： 1. 將所有材料放入燉盅內，再放薑片及清水四碗，加蓋 2. 放入燉鍋，隔水大火燉三十分鐘 3. 改小火再燉三小時，下鹽即成	材料： 豆腐(切塊) 兩塊 蝦仁(去腸) 四份一斤 步驟： 1. 鍋中加油煮沸，放入豆腐炸至金黃色撈出 2. 加油熱鍋，爆香薑、蒜，放入蝦仁及高湯 3. 再加入調味料，勾芡，淋在豆腐上即可	材料： 油麥菜 一斤 步驟： 1. 爆香蒜蓉，放菜炒至軟 2. 下鹽及糖即成	材料： 蓮藕(切件) 八両 豬肋骨 八両 步驟： 1. 排骨醃好，以薑蔥及八角爆香，下蓮藕同炒 2. 加南乳炒香，瀆酒，加水煮沸 3. 加生抽、蠔油及糖，用中火炆至稔，勾芡