星期一食譜

津菜粉絲鹹肉湯

材料：

津菜(切塊)	十二兩
粉絲(已浸)	一紮
鹹肉(切片)	一兩

步驟：

1. 爆香薑絲，下津菜塊略煮
2. 加入適量清水煮滾
3. 下粉絲及鹹肉片同煮滾
4. 煮滾後撒上蔥花即成

魷魚炒雜菇

材料：

魷魚	十兩
草菇(切半)	四兩
磨菇	三兩

步驟：

1. 鮮魷洗淨，剞花斜切
2. 草菇及磨菇洗淨後汆水
3. 爆香薑及蒜，下所有材料略炒
4. 下鹽及胡椒粉調味，炒熟即可

豆角炒蝦仁

材料：

蝦仁	八兩
白豆角	六兩

步驟：

1. 蝦仁用鹽及胡椒粉略醃
2. 白豆角洗淨並切段
3. 下蝦仁略炒，盛出備用
4. 爆香蒜片，下白豆角段略炒，蝦仁回鍍同炒
5. 加入調味炒熟，上碟即成

冬菇扒荳苗

材料：

荳苗	一斤
鮮冬菇	四朵

步驟：

1. 用上湯將荳苗煮熟，上碟備用
2. 爆香蒜茸，下鮮冬菇略炒
3. 加入上湯同炒
4. 炒熟後勾芡，淋在荳苗上即成

星期二食譜

西洋菜肉碎湯

材料：

西洋菜	六份五斤
免治豬肉	三份一斤

步驟：

1. 煲滾清水，下免治豬肉、粉絲、高湯及薑片同煮
2. 加入西洋菜煮熟
3. 下鹽調味並撒上蔥花即成

芋頭炒燒肉

材料：

燒肉(切塊)	八兩
芋頭(切條)	四兩

步驟：

1. 爆香薑蒜，下燒肉塊略炒
2. 加入芋頭條同炒
3. 下調味料炒熟即可

麻醬茄子

材料：

茄子(切條)	兩根

步驟：

1. 將鹽及麻油與芝麻醬拌勻
2. 茄子條放在碟上，淋上芝麻醬
3. 隔水蒸八分鐘至熟即可

冬瓜扒魚鬆

材料：

絞鯪魚肉	四份一斤
冬瓜	三份二斤

步驟：

1. 絞鯪魚肉用胡椒粉調味
2. 煎成餅狀並盛出，切成條狀備用
3. 爆香薑蒜，下冬瓜略炒，加入少量清水炒熟
4. 絞鯪魚肉條回鍍同炒，下調味炒勻即成

星期三食譜

番茄洋蔥牛肉湯

材料：

番茄(切塊)	一個
牛肉(切塊)	三份一斤
洋蔥(切塊)	半個

步驟：

1. 下牛肉塊及洋蔥塊爆炒片刻
2. 加入適量高湯同煮
3. 下番茄塊以大火煮熟
4. 下鹽調味即可

七彩炒肉片

材料：

豬肉(切片)	六兩
燈籠椒(切絲)	各半個

步驟：

1. 爆香薑片，下豬肉片炒至八成熟
2. 加入燈籠椒絲同炒
3. 下調味料炒熟，上碟即成

白菜炒雞絲

材料：

雞胸(切絲)	四兩
白菜	八兩

步驟：

1. 爆香薑蒜，下白菜炒熟
2. 下鹽調味炒勻，上碟備用
3. 雞絲醃好
4. 爆香椒絲，下雞絲炒熟
5. 炒熟後鋪在白菜上即可

蝦皇玉子豆腐煲

材料：

玉子豆腐(切件)	兩條
蝦仁	四兩
鮮冬菇(切片)	四朵

步驟：

1. 爆香薑蒜，下鮮冬菇片略炒
2. 加入蝦仁拌炒
3. 下調味、上湯及適量清水煮至入味
4. 加入玉子豆腐同煮，待汁料煮滾即成

星期四食譜

杏仁豬肺湯

材料：

豬肺	一個
南北杏	四兩
紅棗	數粒

步驟：

1. 爆香薑片，下豬肺汆水，洗淨備用
2. 將南北杏及適量清水放入攪拌機，攪拌成杏仁汁
3. 煲滾清水，下豬肺及紅棗煮滾
4. 改以慢火煮至湯水變白色
5. 加入杏仁汁煮滾，下鹽調味即成

蒜苗炒鮮魷

材料：

魷魚(切塊)	六兩
蒜苗(切段)	八兩

步驟：

1. 爆香薑蒜，下鮮魷塊及蒜苗段炒熟
2. 下鹽調味炒勻，上碟即可

榨菜牛肉餅

材料：

牛肉(剁碎)	六兩
榨菜	適量

步驟：

1. 牛肉碎用油、生抽、糖及少許薑汁拌勻
2. 榨菜洗淨切絲
3. 將牛肉碎及榨菜拌勻，壓成餅狀並平鋪在碟上
4. 隔水蒸約十二分鐘至熟即可

花生碎炒雞粒

材料：

雞胸(切丁)	四兩
炸花生(壓碎)	一兩

步驟：

1. 雞胸丁用醃料拌勻
2. 爆香雞胸丁，下紅尖椒蓉及薑蒜炒香
3. 加入芡汁、蔥蓉及花生碎炒勻即可

星期五食譜

節瓜魚蛋湯

材料：

節瓜(切塊)	一個
魚蛋	四份一斤

步驟：

1. 爆香薑絲，加入適量清水煮滾
2. 下節瓜塊略煮
3. 煮滾後下魚蛋同煮
4. 煮熟後下鹽調味即成

排骨煎豆腐

材料：

豆腐(切片)	兩塊
排骨	六両

步驟：

1. 用慢火將豆腐片煎至兩面呈金黃色，上碟備用
2. 排骨醃好
3. 爆香蔥蒜，下排骨炒熟
4. 炒熟後鋪在豆腐片上，淋上豉油、糖及生粉芡即成

菇粒生菜包

材料：

生菜	十二片
磨菇	四両
草菇	四両
瘦肉(剁末)	四両

步驟：

1. 爆香豆瓣醬，下蘑菇、草菇及瘦肉末略炒
2. 加入芡汁，加蓋煮滾
3. 煮熟後鋪在生菜上即可

酥炸生蠔

材料：

生蠔	八隻
雞蛋(已發成漿)	兩隻
炸粉	適量

步驟：

1. 生蠔洗淨
2. 燒熱油鑊
3. 將生蠔沾上雞蛋漿及炸粉，下鑊炸至兩面呈金黃色即可

星期六／日食譜

鴿肉蓮子紅棗湯

材料：

鴿子(切塊)	一隻
紅棗	三份二両
蓮子	一又五份三両

步驟：

1. 爆香薑片，下鴿塊略炒
2. 加水適量清水煮滾
3. 下紅棗及蓮子燉三十五分鐘至熟
4. 下鹽調味即可

鮮果炒蝦球

材料：

蝦	十二両
菠蘿	兩片
蘋果	兩個
車厘茄	數粒

步驟：

1. 蝦醃好成球狀，泡油備用
2. 爆香蒜蓉，蝦球回鑊，加入菠蘿、蘋果及車厘茄炒勻
3. 用生抽、鹽、糖及生粉水勾芡，上碟即可

梅菜蒸肉餅

材料：

豬肉(剁碎)	八両
梅菜	適量

步驟：

1. 豬肉碎用油、生抽、糖及少量清水拌勻
2. 梅菜洗淨後切碎，與豬肉碎拌勻，壓成餅狀並平鋪在碟上
3. 隔水蒸熟即可

蟹黃豆腐煲

材料：

豆腐(切塊)	兩塊
蟹肉	二両
鹹鴨蛋黃	一個
磨菇	四両

步驟：

1. 豆腐塊撲上生粉，煎至兩面呈金黃色，加入鹹鴨蛋黃同炒
2. 下蟹肉、磨菇及適量清湯煮滾
3. 下調味煮熟，勾芡即可