

**星期一食譜**

花生蓮子魚尾湯	甜豆百合炒斑塊	宮保蝦仁	翠玉瓜木耳馬蹄
<b>材料：</b> 大魚魚尾 一條 花生 二両 蓮子 二両 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，下大魚魚尾煎至兩面呈金黃色 2. 加入十碗分量的清水煮滾，下所有材料煮滾 3. 改以慢火煲兩小時 4. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 石斑片 六両 甜豆 四両 鮮百合 一個 <b>步驟：</b> 1. 石斑片略醃，泡油瀝乾備用 2. 爆香薑絲及蒜蓉，下甜豆及鮮百合略炒 3. 石斑片回鑊同炒，下調味炒勻即可	<b>材料：</b> 花蝦 半斤 乾辣椒 適量 <b>步驟：</b> 1. 花蝦洗淨瀝乾 2. 下調味略醃，拍上生粉並炸至八成熟，瀝乾備用 3. 爆香蒜蓉、乾辣椒及花椒粒，花蝦回鑊同炒 4. 潬酒後炒勻上碟即成	<b>材料：</b> 翠玉瓜 八両 木耳 二両 馬蹄 三両 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蔥，下翠玉瓜略炒 2. 加入餘下材料同炒 3. 下調味炒熟即成

**星期二食譜**

南瓜蔬菜濃湯	香茅牛肋骨	冬菜石蚌	西蘭花炒肉絲
<b>材料：</b> 南瓜(切塊) 五份二斤 椰菜花 二両 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下南瓜塊煮至軟身，盛出備用 2. 將南瓜塊倒入攪伴機，加入適量牛奶攪勻 3. 下椰菜花略炒，加入南瓜牛奶汁煮至軟身 4. 下鹽調味，略煮即成	<b>材料：</b> 牛肋骨 十二両 香茅 適量 <b>步驟：</b> 1. 牛肋骨醃好，半煎炸至七成熟，盛出備用 2. 爆香香茅、蒜蓉、乾蔥及紅尖椒粒，牛肋骨回鑊同炒 3. 加入調味包括魚露、糖、麻油及胡椒粉炒勻即成	<b>材料：</b> 石蚌 一條 冬菜 適量 <b>步驟：</b> 1. 魚底鋪蔥段，薑絲及冬菜鋪在石蚌上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 淋上少許熟油及豉油調味即可	<b>材料：</b> 西蘭花(切朵) 一斤 豬肉(切絲) 四両 <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜頭，下西蘭花略炒片刻，盛出備用 2. 爆香薑絲，下豬肉絲炒熟 3. 西蘭花回鑊同炒，勾芡後上碟即成

**星期三食譜**

鹹蛋芥菜肉片湯	清蒸黃腳鱈	菠蘿炒雞柳	涼拌青瓜海蜇
<b>材料：</b> 芥菜(切段) 六份五斤 豬肉(切片) 三份一斤 鹹鴨蛋 一只 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蔥，下豬肉片略炒 2. 加入適量清水煮滾 3. 用大火煮滾後下芥菜段同煮 4. 待芥菜段變軟身後下鹹鴨蛋略煮 5. 煮熟後，下鹽調味即成	<b>材料：</b> 黃腳鱈 一條 <b>步驟：</b> 1. 魚底鋪蔥段，薑絲鋪在黃腳鱈上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 爆香薑絲並淋在黃腳鱈上 4. 撒上蔥花即成	<b>材料：</b> 雞胸 四両 菠蘿(切件) 兩片 青及紅燈籠椒(切件) 各一個 <b>步驟：</b> 1. 雞胸洗淨並醃好備用 2. 菠蘿切件備用 3. 爆香薑蔥，下雞胸炒熟，加入青及紅燈籠椒件同炒 4. 下菠蘿件略炒即可上碟	<b>材料：</b> 青瓜(切絲) 一條 海蜇皮(余水) 半斤 <b>步驟：</b> 1. 青瓜和海蜇加魚露、麻油、浙醋、辣椒油拌勻約一小時 2. 加芝麻和芥末 3. 盛碗即成

**星期四食譜**

菠菜石九公魚湯	金針雲耳蒸牛肉	堇菜花炒豬腰	乾蔥豆豉雞
<b>材料：</b> 石九公 十二両 菠菜 六両 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，下石九公煎至兩面呈金黃色，瀝油備用 2. 加入適量清水煮滾，下菠菜略煮 3. 石九公回鑊同煮，下鹽調味即成	<b>材料：</b> 牛肉(剁碎) 六両 金針 適量 雲耳 適量 <b>步驟：</b> 1. 牛肉碎醃好，加入金針及雲耳拌勻 2. 隔水蒸熟即可	<b>材料：</b> 堇菜花(切段) 四両 豬腰(切片) 四份一斤 甘筍(切片) 四両 <b>步驟：</b> 1. 爆香堇菜花段、豬腰片及甘筍片 2. 下胡椒粉及少許鹽翻炒 3. 加入調味略炒即成	<b>材料：</b> 雞(切件) 半隻 乾蔥 適量 豆鼓 少量 <b>步驟：</b> 1. 雞件洗淨後略醃，下雞件爆香 2. 砂鍋中下油，爆香豆豉及乾蔥 3. 雞件回鑊同煮，下調味略煮 4. 用慢火煮至汁收即成

**星期五食譜**

枸杞豬肝湯	清湯魚肚蘿蔔牛腩	豆腐火腩煲	蒜蓉蒸青口
<b>材料：</b> 猪肝(切片) 半斤 枸杞 四份一両 菊花 十份一両 <b>步驟：</b> 1. 煲滾四碗分量的清水 2. 下枸杞煮三分鐘 3. 加入猪肝片及菊花同煮 4. 煮熟後，下鹽調味即成	<b>材料：</b> 蘿蔔(切塊後余水) 一斤 魚肚(余水) 適量 牛腩 三份一斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑片，下牛腩及胡椒粒炆四十分鐘 2. 再加入蘿蔔塊、魚肚、冰糖及適量上湯，用中細火炆約二十分鐘至蘿蔔塊全熟即可	<b>材料：</b> 燒肉 十二両 豆腐(切件) 一塊 <b>步驟：</b> 1. 爆香燒肉，下蠔油、麻油、少許清水及糖炆煮 2. 加入豆腐件同煮至汁收即成	<b>材料：</b> 青口 半斤 蒜蓉 兩茶匙 <b>步驟：</b> 1. 將青口排在碟上 2. 把調味料拌勻成蒜蓉汁，淋在青口上 3. 用大火蒸六分鐘，淋上熟油即可

**星期六／日食譜**

薏米雞湯	薑蔥焗魚頭	杞子浸莧苗	蘿蔔肉絲
<b>材料：</b> 雞(余水) 一隻 薏米 三份一斤 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲三小時 3. 下鹽調味即可	<b>材料：</b> 大魚魚頭 一個 硬豆腐 一塊 <b>步驟：</b> 1. 大魚魚頭斬件 2. 硬豆腐切厚塊 3. 大魚魚頭件及硬豆腐塊分別泡油，瀝乾備用 4. 爆香蒜蓉、薑絲、葱段及紅椒碎，大魚魚頭件及硬豆腐塊同煮 5. 下調味及少許酒，略焗片刻即可	<b>材料：</b> 莧苗 一斤 杞子 二両 <b>步驟：</b> 1. 用適量上湯煮滾杞子 2. 加入莧苗煮熟 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 豬肉(切絲) 四両 蘿蔔(切件) 八両 <b>步驟：</b> 1. 豬肉洗淨後切絲，醃好備用 2. 蘿蔔塊洗淨後切件 3. 用適量上湯將蘿蔔件煮熟，盛出上碟 4. 爆香紅椒絲，下豬肉絲炒熟 5. 盛出後鋪在蘿蔔件上即成