

星期一食譜

香菇豆腐湯	香煎撻沙	豉油雞	豆角炒蛋
材料： 乾冬菇(浸開切半) 四至六朵 乾豆腐 兩塊 步驟： 1. 爆香薑絲，下冬菇略炒 2. 加水燒開，下豆腐 3. 下鹽	材料： 撻沙 一條 步驟： 1. 魚身以鹽調味 2. 爆香薑片，下魚兩面煎金黃 3. 撒蔥花即成	材料： 雞 一隻 步驟： 1. 下油爆香薑蔥，加上湯、生抽、老抽、冰糖煮滾 2. 將雞放下，用慢火煮約半小時，熄火再浸十五分鐘，取出斬件上碟	材料： 青豆角 八兩 雞蛋 三隻 步驟： 1. 青豆角洗淨切細段；雞蛋加鹽或生抽打勻 2. 下油先把青豆角炒熟，下蛋略炒上碟即成

星期二食譜

甘筍馬蹄湯	肉鬆蒸水蛋	梅菜蒸黃腳蠶	欖菜肉碎炒四季豆
材料： 甘筍(切塊) 四份一斤 馬蹄(切塊) 四份一斤 步驟： 1. 水燒開，下所有材料再煮沸 2. 改慢火煮兩小時，下鹽調味即成	材料： 雞蛋 三隻 豬肉(切末) 四兩 步驟： 1. 豬肉剁碎醃好；雞蛋加少許鹽或生抽打勻 2. 豬肉平鋪碟上，加入雞蛋 3. 隔水蒸至熟即可	材料： 黃腳蠶 一條 步驟： 1. 魚下放蔥結，面放薑絲及梅菜 2. 隔水大火蒸至熟，淋下熟油豉油即可	材料： 免治豬肉 六份一斤 四季豆 半斤 欖菜 一湯匙 步驟： 1. 豬肉醃好，下油將豬肉炒至八成熟 2. 加入餘下材料炒熟，下調味即成

星期三食譜

圓肉淮山燉乳鴿湯	甘筍冬菇牛柳絲	叉燒炒蛋	蒜蓉鮮魷蒸茄子
材料： 乳鴿(余水) 一隻 乾龍眼肉 二兩 淮山 二兩 步驟： 1. 將所有材料加薑一片放入燉盅內，加入水 2. 隔水用慢火燉兩個半小時，下鹽調味即成	材料： 牛肉(切絲) 四兩 乾冬菇 三兩 甘筍(切絲) 四兩 步驟： 1. 用上湯將甘筍及冬菇煮熟，上碟備用 2. 牛肉醃好，以薑絲炒熟 3. 放在甘筍及冬菇面即成	材料： 叉燒(切粒) 三份二斤 雞蛋 三隻 步驟： 1. 爆香薑絲，下叉燒翻炒，放雞蛋，下鹽炒至凝固 2. 撒蔥花即可成	材料： 茄子 一條 魷魚 八兩 蒜蓉 兩茶匙 步驟： 1. 茄子與鮮魷鋪在碟上，加上紅椒粒、蒜蓉，隔水蒸至熟 2. 倒去多餘水份，淋上熟油豉油即可

星期四食譜

雪梨海底椰瘦肉湯	銀粉牛肉絲	竹笙燉雞	節瓜蝦米粉絲煮魚腩
材料： 豬肉(余水) 八兩 雪梨 兩個 海底椰 適量 步驟： 1. 水燒開，下所有材料再煮沸 2. 改慢火煮兩小時，下鹽調味即成	材料： 牛肉(切絲) 三份一斤 粉絲 六份一斤 韮菜 一又十份三兩 步驟： 1. 牛肉絲醃好備用；粉絲灼熟備用 2. 下油將牛肉略炒，再加入韮菜炒熟，放在粉絲上即可	材料： 竹笙(切段) 五份二兩 雞 一隻 紅棗 數粒 步驟： 1. 鍋內放清水、雞、紅棗，放入薑片同煮，燜煮至雞肉軟爛 2. 放入竹笙，加少許鹽，再稍煮一下即可	材料： 魚腩 十二兩 節瓜 一個 蝦米 適量 粉絲 適量 步驟： 1. 魚腩略醃，煎至金黃備用 2. 爆香薑蔥，下節瓜略炒，加入上湯、鹽煮沸 3. 魚腩回鑊，加入粉絲煮至節瓜熟

星期五食譜

茱黃鮮蝦湯	金黃西蘭花	干煸四季豆	琵琶豆腐
材料： 茱黃(切段) 四份一斤 蝦(去腸) 五份二斤 步驟： 1. 將鑊中加適量水燒開 2. 放鮮蝦，煮至熟後放茱黃，撒鹽即可	材料： 西蘭花 一斤 鹹鴨蛋蛋黃 一個 步驟： 1. 爆香蒜蓉，放菜炒至軟，下鹽 2. 搗碎鹹鴨蛋黃，下鑊同炒	材料： 免治豬肉 六份一斤 四季豆 半斤 榨菜 適量 蝦乾 適量 步驟： 1. 燒熱油將四季豆略炸，備用 2. 爆香薑、蒜蓉、蔥，加入豬肉、蝦乾、榨菜略炒 3. 四季豆回鑊，灑入紹酒，加調味，煮至汁收	材料： 豆腐 兩塊 蝦 二兩 豬肉 二兩 步驟： 1. 豬肉和蝦醃好，攪至起膠，加菇粒、果皮、蛋白、芫荽、豆腐和生粉攪勻 2. 用湯匙將豆腐絞肉逐次放入滾油中，炸至金黃色熟透，盛出

星期六／日食譜

花生炖豬腳湯	雪裏紅毛豆腐	清炒荳苗	炒三丁
材料： 豬腳(切塊) 兩只 花生 五份二斤 步驟： 1. 水燒開，下所有材料再煮沸 2. 改慢火煮兩小時，下鹽調味即成	材料： 豆腐(切塊) 一塊 雪菜(切粒) 六份一斤 青毛豆 一兩 步驟： 1. 爆香蒜頭，加紅尖椒蓉和雪菜炒香 2. 下青毛豆同炒，加適量水	材料： 荳苗 一斤 步驟： 1. 爆香蒜蓉，放菜炒至軟 2. 下鹽及糖 3. 盛碟即成	材料： 羊肉(切丁) 六份一斤 竹筍(切丁) 六份一斤 西芹菜(切丁) 六份一斤 鹹鴨蛋蛋白 一個 步驟： 1. 羊肉丁加入鴨蛋白、鹽拌勻 2. 爆香蔥、薑、蒜，加羊肉、竹筍丁、西芹菜丁，大火翻炒 3. 加調味，急火收汁，再淋入麻油