

**星期一食譜**

芫荽豆腐九肚魚湯	雙冬燴牛肉	西汁青口	蒜蓉炒通菜
<b>材料：</b> 九肚魚 十二両 豆腐 兩塊 芫荽 適量  <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，下九肚魚煎至兩面呈金黃色，瀝油 2. 加入適量清水煮滾，下所有材料煮滾 3. 煮滾後下鹽調味即成	<b>材料：</b> 牛肉(切片) 五份二斤 竹筍(切片) 二兩 鮮冬菇 八朵 青椒 一隻  <b>步驟：</b> 1. 牛肉片用薑蔥水余熟後備用 2. 竹筍片余水後備用 3. 下竹筍片及鮮冬菇略炒，瀝酒，加入牛肉片同炒 4. 下生抽，蠔油及糖調味 5. 炒勻後勾芡，上碟即成	<b>材料：</b> 青口(余水) 十二隻 煙肉碎 一湯匙 蒜蓉 一湯匙  <b>步驟：</b> 1. 爆香煙肉碎及蒜蓉 2. 下調味料煮滾 3. 加入青口炒熟即可	<b>材料：</b> 通菜 三份二斤  <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜蓉，下通菜翻炒 2. 下鹽及糖調味 3. 加入少量清水炒熟 4. 上碟即成

**星期二食譜**

豆腐魚肚瘦肉湯	西蘭花煮魚腩	蘿王銀芽炒三絲	芋頭臘鴨
<b>材料：</b> 豬肉 六両 豆腐 兩塊 魚肚 適量  <b>步驟：</b> 1. 燙滾清水，下豬肉煮略煮 2. 改以慢火煲一小時 3. 加入豆腐及魚肚煮三十分鐘 4. 煮熟後下鹽調味即成	<b>材料：</b> 鮮魚魚腩 十二両 西蘭花 十二両  <b>步驟：</b> 1. 下鮮魚魚腩煎至兩面呈金黃色 2. 加入少量清水及調味，下西蘭花同煮 3. 煮熟後上碟即成	<b>材料：</b> 蘿王 八両 芽菜 八両 甘筍 四両 魷魚 半斤  <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲及紅尖椒絲，下魷魚略炒，加入調味炒勻 2. 下其餘材料同炒 3. 下調味炒熟即成	<b>材料：</b> 臘鴨肚 一隻 芋頭 八両  <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，下臘鴨肚及芋頭同炒 2. 加入適量清水炆熟即成

**星期三食譜**

淮山芡實牛鰓湯	欖菜肉碎炒芥蘭	清蒸細鱗	枝竹炆火腩
<b>材料：</b> 牛鰓 一條 淮山 二両 芡實 二両  <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，下牛鰓煎至兩面呈金黃色，瀝油 2. 加入適量清水煮滾，下所有材料煮滾 3. 改以慢火煲兩小時 4. 煮滾後下鹽調味即成	<b>材料：</b> 芥蘭 十二両 免治豬肉 三両 欖菜 適量  <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下芥蘭、油、鹽及糖一同余水 2. 免治豬肉醃好後炒熟 3. 加入其餘材料炒香後淋上芡汁即可	<b>材料：</b> 細鱗 一條  <b>步驟：</b> 1. 魚底鋪蔥段，薑絲鋪在細鱗上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 爆香薑絲並淋在細鱗上 4. 用少許老抽淋面及撒上蔥花即成	<b>材料：</b> 燒肉 十二両 枝竹 三両  <b>步驟：</b> 1. 爆香燒肉，下蠔油、麻油、糖及少量清水炆煮 2. 加入枝竹煮至汁收乾即成

**星期四食譜**

豆腐番茄瘦肉湯	煎釀芋餅	津菜炒魚鬆	香煎魚塊
<b>材料：</b> 豬肉 八両 豆腐 一塊 番茄 兩個  <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲半小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 芋頭 六份五斤 免治豬肉 一両半  <b>步驟：</b> 1. 芋頭蒸熟後壓成蓉 2. 加入免治豬肉與芋蓉拌勻 3. 壓成餅狀，煎至兩面呈金黃色 4. 瀝油後上碟即成	<b>材料：</b> 紋鯪魚肉 四份一斤 津菜 三份二斤  <b>步驟：</b> 1. 將紋鯪魚肉壓扁，下胡椒粉調味 2. 煎成餅狀並盛出，切成條狀備用 3. 爆香薑絲，下津菜略炒，加入少量清水炒熟 4. 紋鯪魚肉條回鑊同炒，下鹽、糖及老抽調味，炒勻即成	<b>材料：</b> 銀鱈魚 八両  <b>步驟：</b> 1. 銀鱈魚洗淨後瀝乾，用鹽及胡椒略醃 2. 下銀鱈魚煎至兩面呈金黃色 3. 瀝油後上碟即成

**星期五食譜**

木瓜雪耳豬尾骨湯	南乳豬手	椒絲炒通菜	青瓜炒豬肝
<b>材料：</b> 豬尾骨 一條 木瓜 半個 雪耳 適量 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 豬手 一隻 南乳 適量 <b>步驟：</b> 1. 爆香乾蔥、蒜蓉、薑茸及南乳，下豬手炒勻 2. 加入少量清水、冰糖、紹酒、生抽及老抽煮滾 3. 改以慢火煮四十五分鐘至汁收乾即可	<b>材料：</b> 通菜 一斤 紅尖椒(切絲) 適量 <b>步驟：</b> 1. 爆香紅尖椒絲及蒜蓉，下通菜略炒 2. 下調味炒熟即成	<b>材料：</b> 豬肝 八兩 青瓜(切條) 一個 <b>步驟：</b> 1. 豬肝略醃後爆香 2. 加入青瓜條同炒 3. 下調味炒熟即成

**星期六/日食譜**

西洋菜陳腎湯	松子黃魚	雪裏紅炒雞絲	金銀蛋莧菜
<b>材料：</b> 西洋菜 一斤 陳腎 兩個 南北杏 適量 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 黃花魚 一條 松子仁 一両 <b>步驟：</b> 1. 黃花魚洗淨後起骨 2. 在魚身切十字，用鹽、麻油、胡椒粉及蛋白略醃 3. 在魚身上撲上生粉 4. 下黃花魚炸至兩面呈金黃色，瀝油後上碟備用 5. 下青及紅燈籠椒絲略炒 6. 加入茄汁、醋及其他調味煮成芡汁 7. 芡汁淋在黃花魚上，再撒上松子仁即成	<b>材料：</b> 豆腐(切粒) 一塊 雞胸(切絲) 四両 雪菜(切粒) 六份一斤 <b>步驟：</b> 1. 雞胸絲醃好後爆香 2. 加入豆腐粒及雪菜粒同炒 3. 下調味炒熟後上碟即成	<b>材料：</b> 莧菜 一斤 皮蛋 一隻 鹹鴨蛋 一隻 <b>步驟：</b> 1. 皮蛋及鹹鴨蛋蒸熟後切粒備用 2. 爆香蒜頭，下莧菜略炒，加入調味炒熟 3. 皮蛋及鹹鴨蛋粒鋪在莧菜上即可