

星期一食譜			
豬肝蛋花湯	香煎鮫魚	蝦泥釀青椒	蒜蓉白飯魚蒸肉餅
<p>材料：</p> <p>豬肝(切片) 三份一斤</p> <p>雞蛋(已發成漿) 兩隻</p> <p>步驟：</p> <p>1. 煲滾適量清水，下豬肝片及薑絲煮十五分鐘</p> <p>2. 加入雞蛋漿略煮</p> <p>3. 下鹽調味即成</p>	<p>材料：</p> <p>鮫魚 兩片</p> <p>步驟：</p> <p>1. 將鮫魚醃好</p> <p>2. 把鮫魚煎至兩面呈金黃色</p> <p>3. 盛碟後撒蔥花即成</p>	<p>材料：</p> <p>青燈籠椒(切塊) 兩個</p> <p>草蝦 三份一斤</p> <p>步驟：</p> <p>1. 以生抽、蠔油、少許鹽及清水煮成汁料</p> <p>2. 草蝦剁碎並打成蝦泥狀</p> <p>3. 將蝦泥釀入青燈籠椒塊內後盛碟</p> <p>4. 隔水蒸五分鐘後淋上汁料即可</p>	<p>材料：</p> <p>白飯魚 三兩</p> <p>豬肉(剁碎) 六兩</p> <p>雞蛋(已發成漿) 兩隻</p> <p>步驟：</p> <p>1. 白飯魚以蒜蓉醃好備用</p> <p>2. 豬肉碎醃好後加入白飯魚及雞蛋漿拌勻</p> <p>3. 拌勻後盛碟，隔水蒸熟</p> <p>4. 蒸熟後撒蔥花即成</p>
星期二食譜			
小棠菜魚蛋湯	京汁燒明蝦	磨菇津菜	絲瓜炒燒肉
<p>材料：</p> <p>小棠菜 半斤</p> <p>魚蛋 六份一斤</p> <p>步驟：</p> <p>1. 煲滾適量上湯，下所有材料煮滾</p> <p>2. 下鹽調味即成</p>	<p>材料：</p> <p>花蝦(去腸) 半斤</p> <p>步驟：</p> <p>1. 花蝦用少許鹽及胡椒粉略醃</p> <p>2. 抹上生粉將花蝦煎至兩面呈金黃色，盛出備用</p> <p>3. 爆香蒜蓉及薑蓉，花蝦回鑊與芡汁(生粉水、少許糖、燒汁、茄汁、生抽及豆瓣醬)炒勻即成</p>	<p>材料：</p> <p>津菜 五份二斤</p> <p>磨菇 四兩</p> <p>步驟：</p> <p>1. 煲滾適量上湯，下兩片薑片</p> <p>2. 加入津菜及磨菇煮熟</p> <p>3. 下調味略煮即成</p>	<p>材料：</p> <p>燒肉 三份二斤</p> <p>絲瓜(切角) 一條</p> <p>步驟：</p> <p>1. 爆香燒肉，下絲瓜角同炒至熟</p> <p>2. 加入調味略炒即成</p>
星期三食譜			
南瓜蝦米湯	香煎撻沙	椰菜火腿煎蛋餅	蝦醬肉片炒通菜
<p>材料：</p> <p>南瓜 三份二斤</p> <p>蝦米(已浸) 二兩</p> <p>步驟：</p> <p>1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾</p> <p>2. 下鹽調味即成</p>	<p>材料：</p> <p>撻沙 一條</p> <p>步驟：</p> <p>1. 撻沙醃好備用</p> <p>2. 下油將魚身煎至兩面呈金黃色，瀝油後盛碟即成</p>	<p>材料：</p> <p>椰菜 半斤</p> <p>火腿 三兩</p> <p>雞蛋(已發成漿) 三隻</p> <p>步驟：</p> <p>1. 椰菜及火腿切絲，拌入雞蛋漿中，加入調味拌勻</p> <p>2. 下油將雞蛋漿煎至兩面呈金黃色，瀝油後盛碟即成</p>	<p>材料：</p> <p>通菜 一斤</p> <p>豬肉(切片) 四兩</p> <p>蝦醬 兩湯匙</p> <p>步驟：</p> <p>1. 豬肉片醃好備用</p> <p>2. 爆香蝦醬，下豬肉片略炒</p> <p>3. 加入通菜炒熟</p> <p>4. 下調味略炒即成</p>
星期四食譜			
花生黑豆雞腳湯	梅菜蒸黃花魚	西芹炒帶子	莧菜牛肉末
<p>材料：</p> <p>雞腳(氽水) 五份二斤</p> <p>黑豆 二兩</p> <p>花生 二兩</p> <p>步驟：</p> <p>1. 黑豆浸泡三十分鐘後盛出備用</p> <p>2. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾</p> <p>3. 煮至雞腳及黑豆爛熟</p> <p>4. 下鹽調味即可</p>	<p>材料：</p> <p>黃花魚 一條</p> <p>梅菜 適量</p> <p>步驟：</p> <p>1. 魚底鋪蔥段，薑絲及梅菜鋪在魚身上</p> <p>2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份</p> <p>3. 爆香薑絲並淋在魚身上即成</p>	<p>材料：</p> <p>帶子(切粒) 八粒</p> <p>西芹菜(切段) 兩棵</p> <p>步驟：</p> <p>1. 爆香薑蒜，下帶子粒及西芹菜段炒熟</p> <p>2. 加入調味略炒即可</p>	<p>材料：</p> <p>牛肉(剁碎) 半斤</p> <p>莧菜 一斤</p> <p>步驟：</p> <p>1. 牛肉碎醃好備用</p> <p>2. 下牛肉碎炒熟，盛出備用</p> <p>3. 爆香蒜蓉，下莧菜炒熟，加入調味略炒，牛肉碎回鑊炒勻即可</p>

星期五食譜			
馬鈴薯肉片湯	菜脯蒸牛肉片	香菇豆腐煮排骨	豉椒豆角炒青口
<p>材料：</p> <p>豬肉(切片) 六兩 馬鈴薯(切角) 四兩</p> <p>步驟：</p> <p>1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾 2. 煮至豬肉片及馬鈴薯角燜熟 3. 下鹽調味即成</p>	<p>材料：</p> <p>牛肉(切片) 三份二斤 菜脯 二兩</p> <p>步驟：</p> <p>1. 牛肉片醃好備用 2. 菜脯鋪在牛肉片上 3. 用大火隔水蒸熟即成</p>	<p>材料：</p> <p>豬肋骨(切件) 六份五斤 豆腐 兩塊 鮮冬菇(切絲) 四隻</p> <p>步驟：</p> <p>1. 爆香辣豆瓣醬，下豆腐及鮮冬菇絲煮熟 2. 加入調味，略炒後盛碟 3. 豬肋骨件醃好備用 4. 爆香紅尖椒絲，下豬肋骨件炒熟 5. 炒熟後盛出並放在豆腐上即成</p>	<p>材料：</p> <p>青口 六兩 青豆角(切段) 十二兩 豆豉 適量 紅尖椒(切絲) 適量</p> <p>步驟：</p> <p>1. 青豆角段汆水後盛出備用 2. 爆香豆豉及紅尖椒絲，青豆角段回鑊與青口炒熟 3. 加入調味略炒即可</p>
星期六／日食譜			
苦瓜豬腳湯	古法蒸鮐魚	蒜蓉牛扒	群菇炒雞柳
<p>材料：</p> <p>豬腳(切塊) 兩隻 苦瓜(切條) 半斤</p> <p>步驟：</p> <p>1. 豬腳塊汆水後盛出備用 2. 爆香薑蔥，下豬腳塊及少許鹽略炒 3. 加入適量清水煮滾 4. 待豬腳塊煮熟後，下苦瓜條略煮 5. 下鹽調味即成</p>	<p>材料：</p> <p>鮐魚 一條 豬肉(切絲) 少量 乾冬菇(切絲) 少量 陳皮(切絲) 少量</p> <p>步驟：</p> <p>1. 魚底鋪蔥段，豬肉絲、乾冬菇絲及陳皮絲鋪在魚身上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 蒸熟後澆上熟油即可</p>	<p>材料：</p> <p>牛扒 三份二斤</p> <p>步驟：</p> <p>1. 牛扒醃好備用 2. 下牛扒煎熟，煎熟後盛碟 3. 爆香蒜蓉，下醬油及少許糖煮成汁 4. 淋在牛扒上即可</p>	<p>材料：</p> <p>雞肉(切絲) 四份一斤 金菇 四兩 草菇 四兩</p> <p>步驟：</p> <p>1. 雞肉絲醃好備用 2. 爆香蒜蓉，下雞肉略炒，加入金菇及草菇同炒 3. 下蠔油及少許糖調味，略炒即可</p>