

**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
<b>材料：</b> 豬肝(切片) 三份一斤 雞蛋(已發成漿) 兩隻 <b>步驟：</b> 1. 煲滾適量清水，下豬肝片及薑絲煮十五分鐘 2. 加入雞蛋漿略煮 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 鮫魚 兩片 <b>步驟：</b> 1. 將鮫魚醃好 2. 把鮫魚煎至兩面呈金黃色 3. 盛碟後撒蔥花即成	<b>材料：</b> 青燈籠椒(切塊) 兩個 草蝦 三份一斤 <b>步驟：</b> 1. 以生抽、蠔油、少許鹽及清水煮成汁料 2. 草蝦剝碎並打成蝦泥狀 3. 將蝦泥釀入青燈籠椒塊內後盛碟 4. 隔水蒸五分鐘後淋上汁料即可	<b>材料：</b> 白飯魚 三両 豬肉(剁碎) 六両 雞蛋(已發成漿) 兩隻 <b>步驟：</b> 1. 白飯魚以蒜蓉醃好備用 2. 豬肉碎醃好後加入白飯魚及雞蛋漿拌勻 3. 拌勻後盛碟，隔水蒸熟 4. 蒸熟後撒蔥花即成

**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
<b>材料：</b> 小棠菜 半斤 魚蛋 六份一斤 <b>步驟：</b> 1. 煲滾適量上湯，下所有材料煮滾 2. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 花蝦(去腸) 半斤 <b>步驟：</b> 1. 花蝦用少許鹽及胡椒粉略醃 2. 抹上生粉將花蝦煎至兩面呈金黃色，盛出備用 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	<b>材料：</b> 津菜 五份二斤 磨菇 四両 <b>步驟：</b> 1. 煲滾適量上湯，下兩片薑片 2. 加入津菜及磨菇煮熟 3. 下調味略煮即成	<b>材料：</b> 燒肉 三份二斤 絲瓜(切角) 一條 <b>步驟：</b> 1. 爆香燒肉，下絲瓜角同炒至熟 2. 加入調味略炒即成

**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
<b>材料：</b> 南瓜 三份二斤 蝦米(已浸) 二両 <b>步驟：</b> 1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾 2. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 撻沙 一條 <b>步驟：</b> 1. 撻沙醃好備用 2. 下油將魚身煎至兩面呈金黃色，瀝油後盛碟即成	<b>材料：</b> 椰菜 半斤 火腿 三両 雞蛋(已發成漿) 三隻 <b>步驟：</b> 1. 椰菜及火腿切絲，拌入雞蛋漿中，加入調味拌勻 2. 下油將雞蛋漿煎至兩面呈金黃色，瀝油後盛碟即成	<b>材料：</b> 通菜 一斤 豬肉(切片) 四両 蝦醬 兩湯匙 <b>步驟：</b> 1. 豬肉片醃好備用 2. 爆香蝦醬，下豬肉片略炒 3. 加入通菜炒熟 4. 下調味略炒即成

**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
<b>材料：</b> 雞腳(余水) 五份二斤 黑豆 二両 花生 二両 <b>步驟：</b> 1. 黑豆浸泡三十分鐘後盛出備用 2. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾 3. 煮至雞腳及黑豆爛熟 4. 下鹽調味即可	<b>材料：</b> 黃花魚 一條 梅菜 適量 <b>步驟：</b> 1. 魚底鋪蔥段，薑絲及梅菜鋪在魚身上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 爆香薑絲並淋在魚身上即成	<b>材料：</b> 帶子(切粒) 八粒 西芹菜(切段) 兩棵 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下帶子粒及西芹菜段炒熟 2. 加入調味略炒即可	<b>材料：</b> 牛肉(剁碎) 半斤 莧菜 一斤 <b>步驟：</b> 1. 牛肉碎醃好備用 2. 下牛肉碎炒熟，盛出備用 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

**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
<b>材料：</b> 豬肉(切片) 六両 馬鈴薯(切角) 四両  <b>步驟：</b> 1. 烫滾適量清水，下所有材料煮滾 2. 煮至豬肉片及馬鈴薯角爛熟 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 牛肉(切片) 三份二斤 菜脯 二両  <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 豬肋骨(切件) 六份五斤 豆腐 兩塊 鮮冬菇(切絲) 四隻  <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 青口 六両 青豆角(切段) 十二両 豆豉 適量 紅尖椒(切絲) 適量  <b>步驟：</b> 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

**星期六／日食譜**

苦瓜豬腳湯	古法蒸鱸魚	蒜蓉牛扒	群菇炒雞柳
<b>材料：</b> 豬腳(切塊) 兩隻 苦瓜(切條) 半斤  <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 鱸魚 一條 豬肉(切絲) 少量 乾冬菇(切絲) 少量 陳皮(切絲) 少量  <b>步驟：</b> 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，倒去多餘水分 3. 蒸熟後澆上熟油即可	<b>材料：</b> 牛扒 三份二斤  <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 雞肉(切絲) 四份一斤 金菇 四両 草菇 四両  <b>步驟：</b> 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