

星期一食譜

| 瑤柱瘦肉湯  | 魚肚小棠菜   | 茄子煮魚腩   | 鎮江骨   |
|--|---|---|---|
| <b>材料：</b><br>瘦肉(切塊) 三份一斤<br>乾瑤柱(已浸) 一兩<br><b>步驟：</b><br>1. 煲滾清水，下所有材料煮滾<br>2. 改以慢火煲兩小時<br>3. 下鹽調味即成 | <b>材料：</b><br>小棠菜 五份四斤<br>魚肚(氽水) 二兩<br><b>步驟：</b><br>1. 小棠菜洗淨<br>2. 魚肚洗淨，用薑及蔥氽水備用<br>3. 爆香薑蓉，下小棠菜略炒<br>4. 下鹽及少許清水炒熟，盛出上碟<br>5. 爆香薑片，下魚肚及調味料炒熟<br>6. 炒熟後鋪在小棠菜上即可 | <b>材料：</b><br>鯪魚魚腩 八兩<br>茄子 一個<br><b>步驟：</b><br>1. 爆香薑絲，下鯪魚魚腩煎至兩面呈金黃色<br>2. 加入少許清水及調味略煮<br>3. 下茄子同煮<br>4. 煮熟後上碟即成 | <b>材料：</b><br>豬肋骨 一斤<br><b>步驟：</b><br>1. 豬肋骨醃好，炸至略熟，盛出備用<br>2. 爆香薑蒜，豬肋骨回鑊並加入適量鎮江醋、糖、鹽及清水煮滾<br>3. 煮至汁液不多時下老抽調色<br>4. 煮熟後上碟即成 |

星期二食譜

| 栗子淮山瘦肉湯  | 竹筍雞片   | 青瓜炒魚鬆  | 菜脯西生菜   |
|--|--|--|---|
| <b>材料：</b><br>栗子 三兩<br>淮山 適量<br>瘦肉 八兩<br><b>步驟：</b><br>1. 煲滾清水，下所有材料煮滾<br>2. 改以慢火煲兩小時<br>3. 下鹽調味即成 | <b>材料：</b><br>竹筍 四兩<br>雞胸(切片) 六兩<br><b>步驟：</b><br>1. 爆香薑片，下竹筍及雞片同炒<br>2. 下少許鹽、米酒及生粉炒勻<br>3. 炒熟後勾芡，上碟即成 | <b>材料：</b><br>青瓜(切片) 一個<br>絞鯪魚肉 八兩<br><b>步驟：</b><br>1. 將絞鯪魚肉壓扁<br>2. 煎成餅狀並盛出，切成條狀備用<br>3. 爆香薑蒜，下青瓜片略炒，加入少量清水炒熟<br>4. 絞鯪魚肉條回鑊同炒，下調味炒勻即成 | <b>材料：</b><br>西生菜 八兩<br>菜脯(切粒) 適量<br>紅尖椒(切絲) 適量<br><b>步驟：</b><br>1. 西生菜洗淨備用<br>2. 菜脯洗淨後切粒備用<br>3. 下西生菜灼熟，盛出上碟<br>4. 爆香紅尖椒絲，下菜脯粒略炒<br>5. 炒熟後鋪在西生菜上即可 |

星期三食譜

| 豆腐芫荽鯛魚湯  | 鮮腐竹白蘿蔔  | 潮州煎青口烙   | 豆卜滑雞   |
|--|---|--|--|
| <b>材料：</b><br>鯛魚 一條<br>豆腐 六份一斤<br>芫荽 適量<br><b>步驟：</b><br>1. 爆香薑片，下鯛魚煎至兩面呈金黃色<br>2. 加入適量清水煮滾<br>3. 下豆腐略煮<br>4. 煮熟後下鹽及芫荽調味即可 | <b>材料：</b><br>蘿蔔(切絲) 三份二斤<br>鮮腐竹 一兩<br><b>步驟：</b><br>1. 爆香薑絲，加入適量清水煮滾<br>2. 下鮮腐竹煮五分鐘<br>3. 加入白蘿蔔絲同煮<br>4. 煮熟後撒上蔥花即成 | <b>材料：</b><br>急凍青口(切粒) 八隻<br>雞蛋(已發成漿) 五隻<br>蔥(切粒) 半條<br><b>步驟：</b><br>1. 燒熱油，下粉漿及青口粒快速炒勻<br>2. 加入雞蛋漿及芫荽碎炒勻<br>3. 煎至兩面呈金黃色，上碟後可蘸汁拌勻伴食 | <b>材料：</b><br>豆腐卜 三兩<br>雞(切件) 半隻<br><b>步驟：</b><br>1. 爆香薑蒜，下雞件略炒<br>2. 加入豆腐卜炒勻至熟<br>3. 下調味略炒，上碟即可 |

星期四食譜

| 花旗參燉雞湯  | 甘筍冬菇肉絲   | 芥蘭炒素肉  | 白豆角炒排骨  |
|---|--|--|---|
| <b>材料：</b><br>雞(氽水) 一隻<br>花旗參 二兩<br><b>步驟：</b><br>1. 將四碗分量的清水，所有材料及兩片薑放入燉盅內<br>2. 隔水用大火燉三十分鐘<br>3. 改以慢火再燉兩個半小時<br>4. 下鹽調味即成 | <b>材料：</b><br>豬肉(切絲) 四兩<br>乾冬菇 三兩<br>甘筍(切片) 四兩<br><b>步驟：</b><br>1. 下乾冬菇及甘筍片炒熟<br>2. 加入調味略炒，盛出上碟<br>3. 爆香薑絲及紅尖椒絲，下豬肉絲炒熟<br>4. 炒熟後鋪在乾冬菇及甘筍片上即可 | <b>材料：</b><br>素肉(浸軟) 一條<br>芥蘭(切段) 半斤<br><b>步驟：</b><br>1. 素肉浸軟後醃好備用<br>2. 下芥蘭段略炒，瀝酒<br>3. 加入素肉同炒至熟<br>4. 下鹽調味即可 | <b>材料：</b><br>白豆角(切段) 八兩<br>豬小排(切件) 六兩<br><b>步驟：</b><br>1. 白豆角洗淨後切段<br>2. 豬小排醃好後切件備用<br>3. 爆香蒜片，下白豆角段炒熟，盛出上碟<br>4. 下豬小排件炒熟<br>5. 炒熟後鋪在白豆角段上即成 |

星期五食譜

| 白菜蜜棗牛腩湯   | 香茅雞翼   | 椒鹽魷筒   | 清炒西生菜  |
|---|--|--|--|
| <p><b>材料：</b><br/>牛腩 半斤<br/>白菜 三份一斤<br/>蜜棗 四粒</p> <p><b>步驟：</b><br/>1. 煲滾清水，下所有材料煮滾<br/>2. 改以慢火煲兩小時<br/>3. 下鹽調味即成</p> | <p><b>材料：</b><br/>雞翼 八隻<br/>香茅 適量</p> <p><b>步驟：</b><br/>1. 燒熱油，將雞翼炸至兩面呈金黃色，瀝起備用<br/>2. 爆香香茅，雞翼回鑊略炒即成</p> | <p><b>材料：</b><br/>魷魚 八兩</p> <p><b>步驟：</b><br/>1. 鮮魷剉花並醃好<br/>2. 沾上炸粉略炸，瀝起備用<br/>3. 爆香紅尖椒絲，鮮魷回鑊後下椒鹽炒勻即可</p> | <p><b>材料：</b><br/>西生菜 一個</p> <p><b>步驟：</b><br/>1. 西生菜切半<br/>2. 煲滾清水，下西生菜煮熟，瀝乾備用<br/>3. 爆香蒜蓉，下鹽及糖調味，西生菜回鑊略炒<br/>4. 炒熟後下蠔油調味即成</p> |

星期六／日食譜

| 黃豆排骨湯  | 花雕砂鍋雞   | 磨菇小棠菜   | 香菇豆腐   |
|--|---|---|--|
| <p><b>材料：</b><br/>黃豆(已浸) 六份一斤<br/>豬肋骨(切塊) 五份二斤</p> <p><b>步驟：</b><br/>1. 煲滾清水，下所有材料煮滾<br/>2. 改以慢火煲兩小時<br/>3. 下鹽調味即成</p> | <p><b>材料：</b><br/>光雞(汆水後切件) 一隻<br/>金針(已浸) 二十條<br/>雲耳(已浸) 八朵<br/>紅棗(已浸) 十二粒<br/>紹酒 半個量杯</p> <p><b>步驟：</b><br/>1. 雞件醃好，以薑片爆香至兩面呈微黃色<br/>2. 加入金針、雲耳及紅棗略炒<br/>3. 下花雕及餘下的調味料炒勻<br/>4. 炒勻後轉慢火燜熟即可</p> | <p><b>材料：</b><br/>小棠菜 八兩<br/>磨菇 四兩</p> <p><b>步驟：</b><br/>1. 下適量清湯灼熟小棠菜，盛出上碟<br/>2. 爆香蒜蓉，下磨菇略炒<br/>3. 加入少許蠔油及清湯調味<br/>4. 炒熟後鋪在小棠菜上即成</p> | <p><b>材料：</b><br/>豆腐 兩塊<br/>乾冬菇(切絲) 三兩</p> <p><b>步驟：</b><br/>1. 豆腐洗淨後切粒，瀝乾備用<br/>2. 乾冬菇洗淨後切絲備用<br/>3. 爆香辣豆瓣醬，下所有材料炒熟即可</p> |