

星期一食譜

茺荳豆腐九肚魚湯	雙冬燴牛肉	西汁青口	蒜蓉炒通菜
材料： 九肚魚 十二兩 豆腐 兩塊 茺荳 適量 步驟： 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	材料： 牛肉(切片) 五份二斤 竹筍(切片) 二兩 鮮冬菇 八朵 青椒 一隻 步驟： 1. 牛肉片用薑蔥水汆熟後備用 2. 竹筍片汆水後備用 3. 下竹筍片及鮮冬菇略炒，瀆酒，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	材料： 青口(余水) 十二隻 煙肉碎 一湯匙 蒜蓉 一湯匙 步驟： 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	材料： 通菜 三份二斤 步驟： 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	韮王銀芽炒三絲	芋頭臘鴨
材料： 豬肉 六兩 豆腐 兩塊 魚肚 適量 步驟： 1. 煲滾清水，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	材料： 鮑魚魚腩 十二兩 西蘭花 十二兩 步驟： 1. 下鮑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	材料： 韮王 八兩 芽菜 八兩 甘筍 四兩 魷魚 半斤 步驟： 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	材料： 臘鴨肚 一隻 芋頭 八兩 步驟： 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

淮山芡實牛鯪湯	欖菜肉碎炒芥蘭	清蒸細鱗	枝竹炆火腩
材料： 牛鯪 一條 淮山 二兩 芡實 二兩 步驟： 1. 爆香薑絲，下牛鯪煎至兩面呈金黃色，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	材料： 芥蘭 十二兩 免治豬肉 三兩 欖菜 適量 步驟： 1. 煮滾清水，下芥蘭、油、鹽及糖一同汆水 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	材料： 細鱗 一條 步驟： 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	材料： 燒肉 十二兩 枝竹 三兩 步驟： 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
材料： 豬肉 八兩 豆腐 一塊 番茄 兩個 步驟： 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	材料： 芋頭 六份五斤 免治豬肉 一兩半 步驟： 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	材料： 絞鯪魚肉 四份一斤 津菜 三份二斤 步驟： 1. 將絞鯪魚肉壓扁，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. 絞鯪魚肉條回鑊同炒，下鹽、糖及老抽調味，炒勻即成	材料： 銀鱈魚 八兩 步驟： 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
<p>材料： 豬尾骨 一條 木瓜 半個 雪耳 適量</p> <p>步驟： 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</p>	<p>材料： 豬手 一隻 南乳 適量</p> <p>步驟： 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</p>	<p>材料： 通菜 一斤 紅尖椒(切絲) 適量</p> <p>步驟： 1. 爆香紅尖椒絲及蒜蓉，下通菜略炒 2. 下調味炒熟即成</p>	<p>材料： 豬肝 八兩 青瓜(切條) 一個</p> <p>步驟： 1. 豬肝略醃後爆香 2. 加入青瓜條同炒 3. 下調味炒熟即成</p>

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
<p>材料： 西洋菜 一斤 陳腎 兩個 南北杏 適量</p> <p>步驟： 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</p>	<p>材料： 黃花魚 一條 松子仁 一兩</p> <p>步驟： 1. 黃花魚洗淨後起骨 2. 在魚身刖十字，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</p>	<p>材料： 豆腐(切粒) 一塊 雞胸(切絲) 四兩 雪菜(切粒) 六份一斤</p> <p>步驟： 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</p>	<p>材料： 莧菜 一斤 皮蛋 一隻 鹹鴨蛋 一隻</p> <p>步驟： 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</p>