

| 星期一食譜   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>香菇雞湯</b>   | <b>蒜蓉蝦</b>   | <b>莧菜豬肉絲</b>  | <b>薑蔥蒸桂花魚</b>  |
| <b>材料：</b><br>雞(切塊) 一隻<br>乾冬菇(浸開及切半) 三兩<br>杞子 一兩<br><b>步驟：</b><br>1. 雞塊氽水後再煮一分鐘，盛出備用<br>2. 加入適量清水，雞塊回鑊與乾冬菇、杞子及薑片同煮<br>3. 煲三小時，煲熟後撒香蔥及下鹽調味即成 | <b>材料：</b><br>草蝦(去腸) 三份二斤<br><b>步驟：</b><br>1. 蒜蓉用細火略炒，下鹽拌勻，盛出備用<br>2. 草蝦平鋪在碟上，蒜蓉撒在草蝦上<br>3. 隔水蒸四分鐘<br>4. 蒸熟後撒香蔥調味即可          | <b>材料：</b><br>莧菜 一斤<br>豬肉(切絲) 四份一斤<br><b>步驟：</b><br>1. 爆香蒜蓉，下莧菜炒至軟身<br>2. 加入調味略炒後盛碟<br>3. 豬肉絲醃好備用<br>4. 下油將豬肉絲炒熟，炒熟後鋪在莧菜上即成                                       | <b>材料：</b><br>桂花魚 一條<br><b>步驟：</b><br>1. 魚底鋪蔥段，薑片及蔥絲鋪在魚身上<br>2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份<br>3. 淋上熟油及豉油調味即可   |
| 星期二食譜   |  |   |  |
| <b>雪耳川貝螺頭湯</b>  | <b>雙耳滑雞窩</b>   | <b>三丁茄子</b>   | <b>排骨蒸腸粉</b>   |
| <b>材料：</b><br>螺頭 兩個<br>雪耳(切朵) 二兩<br>川貝 二兩<br>豬肉(氽水) 六兩<br><b>步驟：</b><br>1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾<br>2. 改用慢火煲兩個半小時<br>3. 下鹽調味即成                     | <b>材料：</b><br>雞(切件) 半隻<br>雲耳 二兩<br><b>步驟：</b><br>1. 將雞件醃好，窩內下油爆香薑蔥，加入雞件略爆<br>2. 下蠔油、豉油、麻油、少許糖及少量清水煮滾<br>3. 加入雲耳煮至汁略收，瀝酒後略煮即成 | <b>材料：</b><br>茄子(切丁) 半斤<br>青燈籠椒(切丁) 半個<br>火腿(切丁) 二兩<br>洋蔥(切丁) 二兩<br><b>步驟：</b><br>1. 茄子丁表面沾上生粉<br>2. 下油將茄子丁炸熟<br>3. 爆香薑蔥及蒜，下茄子丁、青燈籠椒丁、火腿丁及洋蔥丁翻炒<br>4. 加入調味略炒，勾芡即成 | <b>材料：</b><br>豬肋骨(切件) 三份二斤<br>腸粉 三份一斤<br><b>步驟：</b><br>1. 豬肋骨件醃好備用<br>2. 腸粉平鋪在碟上，豬肋骨件放在腸粉上面<br>3. 撒薑絲，隔水蒸熟即成                               |
| 星期三食譜   |  |   |  |
| <b>苦瓜肉排湯</b>  | <b>蒜苗炒排骨</b>   | <b>魚鬆扒豆腐</b>  | <b>香燻藕片</b>  |
| <b>材料：</b><br>豬肋骨(氽水) 三份二斤<br>苦瓜(切塊) 五份二斤<br><b>步驟：</b><br>1. 煲滾清水，下豬肋骨煲三十分鐘<br>2. 加入苦瓜塊同煲<br>3. 煲熟後下鹽調味即成                                  | <b>材料：</b><br>豬肋骨 三份一斤<br>蒜苗 半斤<br><b>步驟：</b><br>1. 將豬肋骨醃好，蒜苗氽水備用<br>2. 爆香薑蒜，下豬肋骨略炒<br>3. 加入蒜苗同炒至熟<br>4. 下調味略炒即可             | <b>材料：</b><br>絞鯪魚肉 三份一兩<br>豆腐 兩塊<br><b>步驟：</b><br>1. 將絞鯪魚肉調味，下油煎至兩面呈金黃色，盛出後切條備用<br>2. 爆香豆瓣醬，下豆腐炒熟，絞鯪魚肉條回鑊炒勻<br>3. 下調味略炒即成   | <b>材料：</b><br>蓮藕(切片) 三份二斤<br>海帶(切段) 五片<br><b>步驟：</b><br>1. 起鑊並加入適量上湯，下蓮藕片及薑片同煮<br>2. 用大火煮滾<br>3. 煮滾後改用中火煮三十分鐘<br>4. 加入海帶及調味略煮，煮至湯汁濃稠即可     |
| 星期四食譜   |  |   |  |
| <b>涼瓜黃豆魚尾湯</b>  | <b>榨菜蒸牛肉片</b>  | <b>青豆角炒蛋</b>  | <b>南瓜雞柳</b>  |
| <b>材料：</b><br>涼瓜 半斤<br>大魚魚尾 一條<br>黃豆 二兩<br><b>步驟：</b><br>1. 爆香薑片，下大魚魚尾煎至兩面呈金黃色<br>2. 加入適量清水煮滾，下所有材料煮滾<br>3. 下鹽調味即成                          | <b>材料：</b><br>牛肉(切片) 三份一斤<br>榨菜 適量<br><b>步驟：</b><br>1. 牛肉片醃好，加入榨菜拌勻<br>2. 隔水蒸熟即成   | <b>材料：</b><br>青豆角 三份二斤<br>雞蛋 三隻<br><b>步驟：</b><br>1. 青豆角切粒，雞蛋用鹽或生抽發成漿<br>2. 下油將青豆角炒熟，加入雞蛋漿略炒即成   | <b>材料：</b><br>雞肉(切片) 四份一斤<br>南瓜 三份二斤<br>紅尖椒(切絲) 適量<br><b>步驟：</b><br>1. 南瓜用上湯煮熟，盛碟備用<br>2. 雞肉片醃好<br>3. 爆香薑片及紅尖椒絲，下雞肉片炒熟<br>4. 炒熟後盛出，鋪在南瓜上即成 |

| 星期五食譜  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <b>瑤柱排骨節瓜湯</b>   | <b>香辣豆瓣醬炒雞翼</b>  | <b>芽菜韮菜炒肉片</b>   | <b>香菇豆腐牛柳絲</b>  |
| <b>材料：</b><br>節瓜(切件) 一個<br>豬肋骨(余水) 半斤<br>瑤柱(撕碎) 兩粒<br><b>步驟：</b><br>1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾<br>2. 改用慢火煲約三十分鐘<br>3. 下鹽調味即成                | <b>材料：</b><br>雞翼 三份二斤<br>豆瓣醬 適量<br><b>步驟：</b><br>1. 雞翼醃好備用<br>2. 下油將雞翼煎至兩面呈金黃色<br>3. 加入豆瓣醬炒勻即成                           | <b>材料：</b><br>豬肉(切碎) 三份一斤<br>韮菜(切段) 四份一斤<br>芽菜 四份一斤<br><b>步驟：</b><br>1. 豬肉碎醃好備用<br>2. 下豬肉碎略炒，加入韮菜段及芽菜同炒<br>3. 下調味略炒即成              | <b>材料：</b><br>牛肉(切絲) 四份一斤<br>豆腐 兩塊<br>乾冬菇(切絲) 三兩<br><b>步驟：</b><br>1. 爆香辣豆瓣醬，下牛肉絲炒至九成熟<br>2. 加入豆腐及乾冬菇絲炒勻<br>3. 下調味略炒即成 |
| 星期六／日食譜  |  |  |   |
| <b>甘筍洋蔥馬鈴薯牛尾湯</b>  | <b>菠菜炒蝦仁</b>   | <b>柚皮煨海參</b>   | <b>清炒小棠菜</b>  |
| <b>材料：</b><br>牛尾(余水切段) 一條<br>甘筍(切粒) 半斤<br>馬鈴薯(切粒) 四份一斤<br>洋蔥(切粒) 一個<br><b>步驟：</b><br>1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾<br>2. 改用慢火煲兩小時<br>3. 下鹽調味即成 | <b>材料：</b><br>花蝦(去腸) 三份一斤<br>菠菜 半斤<br><b>步驟：</b><br>1. 將花蝦炒至九成熟，盛出備用<br>2. 菠菜灼熟後盛出備用<br>3. 燒熱油，花蝦及菠菜回鑊同炒<br>4. 下鹽調味，炒熟即可 | <b>材料：</b><br>海參(切件後余水) 一條<br>柚皮 八兩<br><b>步驟：</b><br>1. 爆香蒜頭、青蔥、青蒜及薑至金黃色，下少量黃酒及上湯煮滾作煨湯<br>2. 下海參件及柚皮同煨，煨後撈起盛碟<br>3. 勾芡並淋在海參件及柚皮上即成 | <b>材料：</b><br>小棠菜 三份二斤<br><b>步驟：</b><br>1. 爆香薑蓉，下小棠菜炒熟<br>2. 下鹽、蠔油及麻油炒勻即可   |