

星期一食谱

瑶柱瘦肉汤	鱼肚小棠菜	茄子煮鱼腩	镇江骨
材料: 瘦肉(切块) 三份一斤 干瑶柱(已浸) 一兩 步骤: 1. 煲滾清水, 下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲两小时 3. 下盐调味即成	材料: 小棠菜 五份四斤 鱼肚(氽水) 二兩 步骤: 1. 小棠菜洗净 2. 鱼肚洗净, 用姜及葱氽水备用 3. 爆香姜蓉, 下小棠菜略炒 4. 下盐及少许清水炒熟, 盛出上碟 5. 爆香姜片, 下鱼肚及调味料炒熟 6. 炒熟后铺在小棠菜上即可	材料: 鲩鱼鱼腩 八兩 茄子 一个 步骤: 1. 爆香姜丝, 下鲩鱼鱼腩煎至两面呈金黄色 2. 加入少许清水及调味略煮 3. 下茄子同煮 4. 煮熟后上碟即成	材料: 猪肋骨 一斤 步骤: 1. 猪肋骨腌好, 炸至略熟, 盛出备用 2. 爆香姜蒜, 猪肋骨回镬并加入适量镇江醋、糖、盐及清水煮滾 3. 煮至汁液不多时下老抽调色 4. 煮熟后上碟即成

星期二食谱

栗子淮山瘦肉汤	竹笋鸡片	青瓜炒鱼松	菜脯西生菜
材料: 栗子 三兩 淮山 适量 瘦肉 八兩 步骤: 1. 煲滾清水, 下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲两小时 3. 下盐调味即成	材料: 竹笋 四兩 鸡胸(切片) 六兩 步骤: 1. 爆香姜片, 下竹笋及鸡片同炒 2. 下少许盐、米酒及生粉炒匀 3. 炒熟后勾芡, 上碟即成	材料: 青瓜(切片) 一个 绞鲛鱼肉 八兩 步骤: 1. 将绞鲛鱼肉压扁 2. 煎成饼状并盛出, 切成条状备用 3. 爆香姜蒜, 下青瓜片略炒, 加入少量清水炒熟 4. 绞鲛鱼肉条回镬同炒, 下调味料炒匀即成	材料: 西生菜 八兩 菜脯(切粒) 适量 红尖椒(切丝) 适量 步骤: 1. 西生菜洗净备用 2. 菜脯洗净后切粒备用 3. 下西生菜灼熟, 盛出上碟 4. 爆香红尖椒丝, 下菜脯粒略炒 5. 炒熟后铺在西生菜上即可

星期三食谱

豆腐茺荳鲷鱼汤	鲜腐竹白萝卜	潮州煎青口烙	豆卜滑鸡
材料: 鲷鱼 一条 豆腐 六份一斤 茺荳 适量 步骤: 1. 爆香姜片, 下鲷鱼煎至两面呈金黄色 2. 加入适量清水煮滾 3. 下豆腐略煮 4. 煮熟后下盐及茺荳调味即可	材料: 萝卜(切丝) 三份二斤 鲜腐竹 一兩 步骤: 1. 爆香姜丝, 加入适量清水煮滾 2. 下鲜腐竹煮五分钟 3. 加入白萝卜丝同煮 4. 煮熟后撒上葱花即成	材料: 急冻青口(切粒) 八只 鸡蛋(已发成浆) 五只 葱(切粒) 半条 步骤: 1. 烧热油, 下粉浆及青口粒快速炒匀 2. 加入鸡蛋浆及茺荳碎炒匀 3. 煎至两面呈金黄色, 上碟后可蘸汁拌匀伴食	材料: 豆腐卜 三兩 鸡(切件) 半只 步骤: 1. 爆香姜蒜, 下鸡件略炒 2. 加入豆腐卜炒匀至熟 3. 下调味料略炒, 上碟即可

星期四食谱

花旗参炖鸡汤	甘笋冬菇肉丝	芥兰炒素肉	白豆角炒排骨
材料: 鸡(氽水) 一只 花旗参 二兩 步骤: 1. 将四碗分量的清水, 所有材料及两片姜放入炖盅内 2. 隔水用大火炖三十分鐘 3. 改以慢火再炖两个半小时 4. 下盐调味即成	材料: 猪肉(切丝) 四兩 干冬菇 三兩 甘笋(切片) 四兩 步骤: 1. 下干冬菇及甘笋片炒熟 2. 加入调味略炒, 盛出上碟 3. 爆香姜丝及红尖椒丝, 下猪肉丝炒熟 4. 炒熟后铺在干冬菇及甘笋片上即可	材料: 素肉(浸软) 一条 芥兰(切段) 半斤 步骤: 1. 素肉浸软后腌好备用 2. 下芥兰段略炒, 瀆酒 3. 加入素肉同炒至熟 4. 下盐调味即可	材料: 白豆角(切段) 八兩 猪小排(切件) 六兩 步骤: 1. 白豆角洗净后切段 2. 猪小排腌好后切件备用 3. 爆香蒜片, 下白豆角段炒熟, 盛出上碟 4. 下猪小排件炒熟 5. 炒熟后铺在白豆角段上即成

星期五食谱

白菜蜜枣牛腩汤	香茅鸡翼	椒盐鱿鱼	清炒西生菜
材料: 牛腩 半斤 白菜 三份一斤 蜜枣 四粒 步骤: 1. 煲滚清水, 下所有材料煮滚 2. 改以慢火煲两小时 3. 下盐调味即成	材料: 鸡翼 八只 香茅 适量 步骤: 1. 烧热油, 将鸡翼炸至两面呈金黄色, 沥起备用 2. 爆香香茅, 鸡翼回镬略炒即成	材料: 鱿鱼 八两 步骤: 1. 鲜鱿 花并腌好 2. 沾上炸粉略炸, 沥起备用 3. 爆香红尖椒丝, 鲜鱿回镬后下椒盐炒匀即可	材料: 西生菜 一个 步骤: 1. 西生菜切半 2. 煲滚清水, 下西生菜煮熟, 沥干备用 3. 爆香蒜蓉, 下盐及糖调味, 西生菜回镬略炒 4. 炒熟后下蚝油调味即成

星期六 / 日食谱

黄豆排骨汤	花雕砂锅鸡	磨菇小棠菜	香菇豆腐
材料: 黄豆(已浸) 六份一斤 猪肋骨(切块) 五份二斤 步骤: 1. 煲滚清水, 下所有材料煮滚 2. 改以慢火煲两小时 3. 下盐调味即成	材料: 光鸡(氽水后切件) 一只 金针(已浸) 二十条 云耳(已浸) 八朵 红枣(已浸) 十二粒 绍酒 半个量杯 步骤: 1. 鸡件腌好, 以姜片爆香至两面呈微黄色 2. 加入金针、云耳及红枣略炒 3. 下花雕及余下的调味料炒匀 4. 炒匀后转慢火焖熟即可	材料: 小棠菜 八两 磨菇 四两 步骤: 1. 下适量清汤灼熟小棠菜, 盛出上碟 2. 爆香蒜蓉, 下磨菇略炒 3. 加入少许蚝油及清汤调味 4. 炒熟后铺在小棠菜上即成	材料: 豆腐 两块 干冬菇(切丝) 三两 步骤: 1. 豆腐洗净后切粒, 沥干备用 2. 干冬菇洗净后切丝备用 3. 爆香辣豆瓣酱, 下所有材料炒熟即可