

每曰鵝餵



星期三
绍菜煮燒肉 —— 紹菜一斤洗淨切段；蒜一條洗淨去根切段，燒肉四兩切件。燒紅鑊，放鹽，爆香蒜段，放鍋裏先炒，將熟時放入燒肉同炒，以醬油及少許糖調味即成。

星期四
香菇蒸鷄翼 —— 鷄翼中段六隻切件，過清齊味，香菇仔四錢去蒂洗淨泡軟與鷄翼混和，以鹽、糖、鴉粉、麻油、生抽、粟粉拌勻，淋些少蘇油，隔水蒸熟。

星期五
炸鹹魚 —— 鮮白鹹魚一塊（份量隨意），洗淨，切骨牌小件，起油鍋燒滾，轉慢火，放鹹魚入內溫火炸至表皮香脆，翻面再稍炸，晾乾上碟，蘸香醋而吃。

星期六
枝竹羊腩煲 —— 速凍羊腩半斤，解凍洗刮淨，斬件，放入煮滾水內川水，取出用白鐵燙透候用；枝竹半斤折段，放油鍋中炸香，羊腩六粒洗淨去皮切片，塞四兩去皮拍扁切碎，大蒜兩棵洗淨去根切段。

星期日
起油鑊，爆香蔥、蒜、磨豉醬（一湯匙）、南乳（一作），放半脂同爆，酒，注入兩大碗清水，放黃糖（兩片）鹽、老抽、味粉等調味，加入炸過的枝竹拌勻，轉用瓦爐從內炆至羊腩熟為止，加入生菜，即可端離火爐，或置瓦碟於爐上邊滾邊吃，邊加生菜。

星期一
生魚野葛菜湯 —— 生魚一條（半斤）去鱗片，野葛菜一斤四兩（在生草藥店有售）洗淨備用，雞漢果半個，蜜棗四粒。瓦碟內置適量清水，煮沸，放入全部材料，煲約三小時（不要攪拌，避免把生魚搗爛）調味即成（可加瘦肉同煲）。

星期二
雪菜筍絲大豆芽 —— 簾頭筍菜筍絲一罐，油鑊中略炒起，大豆芽（二元）洗淨晾乾水。起油鑊，放紅椒絲爆香，放大豆芽兜炒片刻，加入雪菜筍絲同炒即成。

星期三
蝦米蒸水蛋 —— 蝦米兩茶匙洗淨泡軟，蛋白三隻打散，生油及涼滾水發勻，加入蝦米置碟中洒葱花隔水蒸熟，淋麻油上桌。

星期四
紹菜煮燒肉 —— 紹菜一斤洗淨切段；蒜一條洗淨去根切段，燒肉四兩切件。燒紅鑊，放鹽，爆香蒜段，放鍋裏先炒，將熟時放入燒肉同炒，以醬油及少許糖調味即成。

星期五
香菇蒸鷄翼 —— 鷄翼中段六隻切件，過清齊味，香菇仔四錢去蒂洗淨泡軟與鷄翼混和，以鹽、糖、鴉粉、麻油、生抽、粟粉拌勻，淋些少蘇油，隔水蒸熟。

星期六
炸鹹魚 —— 鮮白鹹魚一塊（份量隨意），洗淨，切骨牌小件，起油鍋燒滾，轉慢火，放鹹魚入內溫火炸至表皮香脆，翻面再稍炸，晾乾上碟，蘸香醋而吃。

星期日
枝竹羊腩煲 —— 速凍羊腩半斤，解凍洗刮淨，斬件，放入煮滾水內川水，取出用白鐵燙透候用；枝竹半斤折段，放油鍋中炸香，羊腩六粒洗淨去皮切片，塞四兩去皮拍扁切碎，大蒜兩棵洗淨去根切段。

星期一
起油鑊，爆香蔥、蒜、磨豉醬（一湯匙）、南乳（一作），放半脂同爆，酒，注入兩大碗清水，放黃糖（兩片）鹽、老抽、味粉等調味，加入炸過的枝竹拌勻，轉用瓦爐從內炆至羊腩熟為止，加入生菜，即可端離火爐，或置瓦碟於爐上邊滾邊吃，邊加生菜。

星期二
生魚野葛菜湯 —— 生魚一條（半斤）去鱗片，野葛菜一斤四兩（在生草藥店有售）洗淨備用，雞漢果半個，蜜棗四粒。瓦碟內置適量清水，煮沸，放入全部材料，煲約三小時（不要攪拌，避免把生魚搗爛）調味即成（可加瘦肉同煲）。

星期三
雪菜筍絲大豆芽 —— 簾頭筍菜筍絲一罐，油鑊中略炒起，大豆芽（二元）洗淨晾乾水。起油鑊，放紅椒絲爆香，放大豆芽兜炒片刻，加入雪菜筍絲同炒即成。

星期四
蝦米蒸水蛋 —— 蝦米兩茶匙洗淨泡軟，蛋白三隻打散，生油及涼滾水發勻，加入蝦米置碟中洒葱花隔水蒸熟，淋麻油上桌。

得食得飲
飲食文化

<p