

星期一食譜			
木瓜花生鯪魚湯	古法蒸黃魷鮪	香辣雙椒雞	鹹蛋蒸肉餅
材料： 花生 二兩 眉豆 二兩 木瓜(切件) 十兩 鯪魚 一條 步驟： 1. 鯪魚用薑片略煎 2. 加入適量清水煲滾 3. 下所有材料煮滾，改用慢火煲兩個半小時 4. 下鹽調味即成	材料： 黃魷鮪 一條 豬肉(切絲) 二兩 鮮冬菇(切絲) 二兩 陳皮(切絲) 適量 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，豬肉絲、鮮冬菇絲及陳皮絲鋪在魚身上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 淋上熟油調味即可	材料： 雞(切件) 半隻 青燈籠椒(切角) 半個 紅燈籠椒(切角) 半個 步驟： 1. 雞件醃好，下油將雞件略煎 2. 加入青燈籠椒角及紅燈籠椒角同炒 3. 下調味略炒即成	材料： 豬肉(剁碎) 半斤 鹹鴨蛋(蒸熟後切粒) 一隻 步驟： 1. 豬肉碎加入調味拌勻 2. 鹹鴨蛋粒鋪在豬肉碎上 3. 隔水蒸熟即成
星期二食譜			
鮮蝦豆腐湯	滑蛋炒蝦仁	三絲炒魚鬆	南瓜豬柳
材料： 草蝦(去腸) 五份二斤 豆腐 兩塊 步驟： 1. 煲滾適量上湯，下所有材料煮十五分鐘 2. 下鹽調味即成	材料： 花蝦(去腸) 半斤 雞蛋(已發成漿) 三隻 步驟： 1. 花蝦用鹽及胡椒粉略醃備用 2. 下油將花蝦炒熟 3. 加入雞蛋漿略炒即成	材料： 絞鯪魚肉 三份一斤 沙葛(切絲) 四兩 甘筍(切絲) 四兩 青燈籠椒(切絲) 四兩 步驟： 1. 絞鯪魚肉加入調味拌勻 2. 下油將絞鯪魚肉煎至兩面呈金黃色，盛出後切條備用 3. 下沙葛絲、甘筍絲及青燈籠椒絲炒勻，絞鯪魚肉條回鑊同炒 4. 下調味略炒即成	材料： 豬肉(切絲) 四份一斤 南瓜(切片) 半斤 步驟： 1. 南瓜片用適量上湯煮熟，盛碟備用 2. 豬肉絲醃好備用 3. 爆香薑片及紅尖椒絲，下豬肉絲炒熟 4. 炒熟後盛出並鋪在南瓜片上即成
星期三食譜			
乳鴿雪耳湯	豉汁蒸桂花魚	日式煮三文魚塊	麵豉醬炒白豆角牛肉
材料： 鴿子(余水) 一隻 雪耳(已浸) 二兩 瘦肉(余水) 四份一斤 紅棗 適量 步驟： 1. 煲滾適量清水，下鴿子、瘦肉及紅棗煲約兩小時 2. 加入雪耳再煲半小時 3. 下鹽調味即成	材料： 桂花魚 一條 豆豉 少量 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，蒜蓉及豆豉鋪在魚身上 2. 淋醬油在魚身上調味 3. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份即可	材料： 三文魚 兩片 青豆角(切段) 半斤 步驟： 1. 爆香薑片，下三文魚煎至兩面呈金黃色 2. 加入調味、日式照燒汁及少量清水煮勻 3. 加入青豆角段同煮至熟即可	材料： 牛肉(切片) 四份一斤 白豆角(切段) 半斤 步驟： 1. 牛肉片醃好備用 2. 爆香麵豉醬，下牛肉片略炒，加入白豆角段同炒 3. 加入少量清水及調味炒熟即成
星期四食譜			
綠豆蓮藕湯	翡翠蓮藕片	馬鈴薯炒牛柳絲	茄汁蝦
材料： 蓮藕(切件) 三份一斤 綠豆 二兩 豬肉(余水) 六兩 步驟： 1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾 2. 改用慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	材料： 蓮藕(切片) 半斤 京蔥 一條 竹筍 一條 步驟： 1. 爆香薑片，下蓮藕片略炒 2. 加入其他材料同炒 3. 下鹽、麻油及胡椒粉調味，同炒至熟即成	材料： 牛肉(切絲) 三份一斤 馬鈴薯(切絲) 兩隻 步驟： 1. 牛肉絲醃好備用 2. 爆香薑片及紅尖椒絲，下牛肉絲略炒 3. 加入馬鈴薯絲同炒至熟 4. 下調味略炒即成	材料： 草蝦(去腸) 三份二斤 步驟： 1. 草蝦用鹽及胡椒粉略醃備用 2. 爆香薑片及蒜蓉，下草蝦略炒 3. 加入茄汁、少許鹽及糖炒勻即成

星期五食譜			
粉葛赤小豆鯪魚湯	雪裏紅炒肉絲	四季豆冬菇	京蔥炒雞柳
材料： 鯪魚 一條 粉葛(切件) 三份一斤 赤小豆 適量 步驟： 1. 鯪魚用薑片略煎 2. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾 3. 改用慢火煲兩小時 4. 下鹽調味即成	材料： 豬肉(切絲) 四份一斤 雪菜 適量 豆腐(切粒) 二兩 青毛豆 適量 步驟： 1. 豬肉絲醃好，爆香紅尖椒絲，下豬肉絲略炒 2. 加入雪菜、豆腐粒及青毛豆同炒至熟 3. 下調味即成	材料： 四季豆 三份一斤 鮮冬菇 三兩 步驟： 1. 四季豆汆水後備用 2. 用適量上湯將四季豆及鮮冬菇煮熟 3. 下調味略煮即成	材料： 雞肉(切條) 四份一斤 京蔥(切段) 一條 步驟： 1. 雞肉條醃好備用 2. 爆香薑片及青尖椒絲，下雞肉條略炒 3. 加入京蔥段同炒至熟 4. 下調味略炒即成
星期六／日食譜			
四寶鴿肉湯	薑蔥炒蟹	竹筍蒜苗炒帶子	番茄煮魚腩
材料： 鴿(汆水) 一隻 蓮子 二兩 乾龍眼肉 二兩 枸杞(已浸) 二兩 蜜棗(已浸) 兩粒 步驟： 1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾 2. 改用慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	材料： 青蟹(切件) 一斤 步驟： 1. 爆香薑蔥，下青蟹件炒熟 2. 瀆酒後加入調味略炒即成	材料： 帶子 五份二斤 蒜苗 三份一斤 竹筍 三份一斤 步驟： 1. 竹筍汆水後備用 2. 帶子用鹽及胡椒粉略醃備用 3. 爆香薑片，下帶子、蒜苗及竹筍同炒至熟 4. 下調味略炒即成	材料： 大魚魚腩 十兩 番茄(切件) 三個 步驟： 1. 大魚魚腩用胡椒粉、鹽及生粉略醃備用 2. 下油及薑片將大魚魚腩煎至兩面呈金黃色，盛出備用 3. 下番茄件略炒，大魚魚腩回鑊同炒 4. 加入少量清水、少許鹽及糖同煮至汁收即成