

星期一食譜			
白果腐竹豬肚湯	古法蒸細鱗	咖喱炒蟹	香茅蒜香雞
材料： 豬肚 三份一斤 白果 適量 腐竹 適量 步驟： 1. 將豬肚洗淨，汆水後盛出，再洗淨 2. 加入少量白胡椒粒，略醃備用 3. 煲滾適量清水，下豬肚、白果、蜜棗及生熟薏米，以慢火煲兩小時 4. 加入腐竹滾十分鐘 5. 下鹽調味即成	材料： 細鱗 一條 豬肉(切絲) 少量 乾冬菇(切絲) 少量 陳皮(切絲) 少量 步驟： 1. 魚底鋪薑及蔥結 2. 豬肉絲醃好備用 3. 將醃好的豬肉絲、乾冬菇絲及陳皮絲鋪在魚身上 4. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 5. 爆香薑絲並鋪在魚身上 6. 淋生抽在魚身上調味即可	材料： 花蟹(切件) 一斤 粉絲 一札 咖喱粉 適量 步驟： 1. 花蟹件泡油，盛出備用 2. 爆香乾蔥及薑蒜，下咖喱粉及少量清水煮滾 3. 花蟹件回鑊與乾蔥及薑蒜同煮，煮至咖喱汁收乾即成	材料： 雞翼 十二隻 蒜頭(磨蓉) 三粒 香茅 適量 步驟： 1. 雞翼醃好備用 2. 下雞翼炸至兩面呈金黃色，瀝油後盛出備用 3. 爆香蒜蓉及香茅，雞翼回鑊略煮即成
星期二食譜			
番茄豆腐魚尾湯	三絲魷魚	宮保蝦仁	莧菜炒雞柳
材料： 大魚魚尾 一條 豆腐 三份一斤 番茄 三份一斤 步驟： 1. 爆香薑絲，下大魚魚尾煎至兩面呈微黃色 2. 加入適量清水煮滾 3. 煮滾後下豆腐及番茄煲滾 4. 下鹽調味即成	材料： 魷魚(汆水後切絲) 半斤 雞胸(切絲) 四份一斤 熟火腿(切絲) 三份一兩 雞蛋(已發成漿) 一隻 步驟： 1. 下雞蛋漿煎香 2. 煎香後盛出，切絲備用 3. 爆香薑蔥，下魷魚絲及雞胸絲快炒，雞蛋絲回鑊同炒 4. 加入調味及熟火腿絲炒熟即可	材料： 蝦仁 半斤 乾辣椒 適量 步驟： 1. 蝦仁洗淨後瀝乾，下調味醃好備用 2. 拍上生粉後把蝦仁炸至八成熟，瀝油後盛出備用 3. 爆香蒜蓉、乾辣椒及花椒粒，蝦仁回鑊同炒 4. 灑酒後拌勻，盛碟即成	材料： 雞柳 三份一斤 莧菜 半斤 步驟： 1. 爆香雞柳，下薑蒜及調味料同炒 2. 加入莧菜炒勻 3. 下調味略炒即成
星期三食譜			
冬瓜老鴨湯	栗子炆雞	欖菜炒豆角	香橙豬扒
材料： 冬瓜(切塊) 三份一斤 薏米(已浸) 五份四兩 紅豆(已浸) 五份四兩 鴨(汆水) 四份一斤 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： 雞(切件) 半隻 栗子 六份一斤 步驟： 1. 爆熟雞件，下調味，備用 2. 爆香薑片，下栗子同炒，加入調味，雞件回鑊略炒 3. 慢火煮至汁濃，下蔥段，勾芡即成	材料： 免治豬肉 五份一斤 白豆角(切段) 半斤 欖菜 一茶匙 步驟： 1. 爆香薑蔥，下免治豬肉炒香 2. 加入白豆角段同炒，灑酒 3. 下欖菜及調味炒勻即成	材料： 豬扒(切件) 半斤 橙 一個 步驟： 1. 豬扒件用醃料拌勻 2. 下豬扒件煎至兩面呈金黃色，瀝油後盛出備用 3. 加入一個份量的橙汁、橙皮、橙肉粒、少量清水及少許鹽，用慢火煮滾，勾芡 4. 豬扒件回鑊與汁料拌勻即可

星期四食譜			
茶樹菇炖雞湯	甜豆百合炒斑片	香芒肉片	蒜蓉炒潺菜
材料： 雞(切塊) 半隻 茶樹菇(余水) 三份一兩 紅棗 適量 杞子 適量 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： 甜豆 四份一斤 百合 六份一斤 石斑肉 半斤 步驟： 1. 將石斑肉醃好，泡油後盛出備用 2. 爆香薑蒜，下甜豆及百合炒勻，石斑肉回鑊同炒，瀝酒 3. 加入調味，略炒即成	材料： 豬肉(切片) 半斤 芒果(切條) 一個 步驟： 1. 爆香豬肉片，下薑蒜及調味料同炒 2. 加入芒果條略炒即成	材料： 潺菜 一斤 蒜蓉 兩茶匙 步驟： 1. 爆香蒜蓉，下潺菜略炒 2. 下鹽調味，炒熟即成
星期五食譜			
芽菜蜆肉湯	燒肉炒椰菜花	炸黃花魚	野菌浸小棠菜苗
材料： 大豆芽菜 三份一斤 花蜆肉 三份一斤 步驟： 1. 爆香薑絲，下花蜆肉略炒，瀝酒 2. 加入適量清水煮滾 3. 下大豆芽菜煮滾 4. 煮滾後下鹽調味即可	材料： 椰菜花 三份二斤 燒肉 半斤 步驟： 1. 爆香燒肉，下椰菜花同炒 2. 加入調味同煮至入味即成	材料： 黃花魚 一條 步驟： 1. 黃花魚用鹽及胡椒粉醃好備用 2. 燒熱油，將黃花魚下鑊炸至兩面呈金黃色，瀝油後盛碟 3. 澆上生抽調味即可	材料： 小棠菜苗 三份一斤 紅燈籠椒(切絲) 一隻 鮮腐竹 四份一斤 鮮冬菇 兩隻 雞腿菇 四份一斤 步驟： 1. 用油鹽水灼熟小棠菜苗，盛碟備用 2. 爆香薑片，下紅燈籠椒絲、鮮腐竹、鮮冬菇及雞腿菇略炒，瀝酒，加入適量上湯煮滾 3. 煮滾後淋在小棠菜苗上即成
星期六/日食譜			
百合烏雞參湯	香茅豬扒	七彩炒牛柳絲	核桃蠔油西生菜
材料： 烏雞(切塊) 六份五斤 百合 三份二兩 西洋參(切片) 五份一兩 杞子 半兩 當歸(切片) 五份二兩 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： 豬扒(拍鬆) 三塊 香茅(切碎) 一枝 步驟： 1. 豬扒醃好備用 2. 把豬扒炸至兩面呈金黃色，瀝油後盛出備用 3. 爆香香茅碎，豬扒回鑊略煎即成	材料： 牛柳(切絲) 三份一斤 青尖椒(切絲) 一個 紅燈籠椒(切塊) 一個 黃燈籠椒(切塊) 一個 步驟： 1. 牛柳絲醃十分鐘後泡油，瀝油後盛出備用 2. 爆香薑片、青尖椒絲、紅及黃燈籠椒塊，下調味料略炒 3. 牛柳絲回鑊炒勻，勾芡即成	材料： 西生菜 半斤 核桃 三份一斤 步驟： 1. 下西生菜灼至六成熟，加入蠔油同煮 2. 下核桃略煮即成