

星期一食譜			
芫荽皮蛋鯪魚湯	涼拌辣青瓜	土魷蒸肉餅	清炒蝦仁
材料： 鯪魚(切片) 一條 皮蛋(切塊) 一隻 芫荽 適量 步驟： 1. 煲滾適量清水，下鯪魚片及芫荽煲滾 2. 加入皮蛋塊稍滾 3. 下鹽調味即成	材料： 青瓜(切條) 兩個 蒜頭(切蓉) 適量 紅尖椒 適量 步驟： 1. 用鹽醃青瓜條十五分鐘 2. 再用食用凍水沖洗青瓜條 3. 加入蒜蓉、紅尖椒、糖及醋拌勻 4. 再放入雪櫃冷藏九十分鐘即成	材料： 豬肉(剁碎) 六兩 土魷(切粒) 適量 步驟： 1. 豬肉碎醃好，加入生粉及清水拌勻，再下土魷粒 2. 放在碟上壓平成餅狀，隔水蒸十二分鐘 3. 下蔥花及熟油蒸至熟即可	材料： 蝦(去殼挑腸) 一斤 步驟： 1. 把蝦醃好 2. 用薑及花椒起鑊，取出花椒，加入蝦略炒 3. 灑酒，以中火炒蝦至蝦身轉紅色，下鹽調味即成
星期二食譜			
赤小豆扁豆老黃瓜湯	蒜蓉炒白菜仔	古法蒸黃腳魷	茄汁牛扒
材料： 老黃瓜(切件) 一個 赤小豆 二兩 扁豆 一兩 蜜棗 兩個 瘦肉 十二兩 步驟： 1. 瘦肉汆水，把所有材料浸洗乾淨 2. 煲滾清水，下所有材料煮滾 3. 改以慢火煲兩小時 4. 下鹽調味即成	材料： 白菜仔 一斤 蒜頭(切蓉) 半個 步驟： 1. 爆香蒜蓉，下白菜仔炒至軟身 2. 下鹽及糖調味，略炒至熟即成	材料： 黃腳魷 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，豬肉絲、乾冬菇絲及陳皮絲鋪在魚身上 2. 大火蒸魚至熟，爆香薑絲及生抽淋在魚身上即可	材料： 牛扒 三份二斤 洋蔥(切絲) 半個 步驟： 1. 拍鬆牛扒，醃好及沾上蛋液，再沾上生粉 2. 下油煎香牛扒，以中火煎至呈淡黃色，再改以細火煎熟，盛起上碟 3. 爆香蒜及洋蔥絲，灑酒，下茄汁及噏汁同煮 4. 煮熟後淋在牛扒上即可
星期三食譜			
番茄牛肉湯	叉燒炒蛋	荷葉蒸蝦	蠔油草菇煮豆腐
材料： 牛肉(切丁) 三份一斤 馬鈴薯(切丁) 六兩半 番茄(切塊) 三份一斤 洋蔥(切丁) 四兩 甘筍(切丁) 六兩半 步驟： 1. 爆香洋蔥丁及甘筍丁，加入番茄醬及芫荽末同炒 2. 加入適量清水，煲滾後下牛肉丁、馬鈴薯丁及番茄塊煮三十分鐘 3. 下鹽及胡椒粉調味即成	材料： 叉燒(切絲) 三份二斤 雞蛋(發成蛋漿) 四隻 甘筍(切絲) 少量 步驟： 1. 爆香薑絲，下甘筍絲翻炒及灑酒 2. 加入叉燒絲略炒，倒下蛋漿炒至凝固 3. 下鹽調味即成	材料： 蝦 一斤 荷葉 一張 步驟： 1. 荷葉洗淨及汆水，盛起，用凍水中浸泡至冷卻 2. 把荷葉鋪入蒸籠，上放蝦及調味料後包好 3. 隔水大火蒸十分鐘即可	材料： 豆腐(放冰箱冷藏一天) 兩塊 草菇 半杯 蒜頭(拍碎) 兩粒 步驟： 1. 豆腐煮二十分鐘，擠去水分，加入上湯煮十分鐘 2. 爆香蒜頭，下草菇炒勻及灑酒 3. 下蠔油、糖及上湯煮滾，加入豆腐再煮十分鐘即成
星期四食譜			
豆腐大眼雞湯	芽菜炒肉鬆	椒鹽九肚魚	香芒金菇牛柳
材料： 大眼雞 一條 豆腐(切片) 兩塊 步驟： 1. 豆腐用鹽水燙五分鐘，大眼雞抹上黃酒及用鹽醃好 2. 爆香薑，大眼雞煎至兩面呈淡黃色，加入清水煲滾 3. 改以慢火煲兩小時 4. 下豆腐片煮熟，加入調味及撒蔥花即成	材料： 免治豬肉 四兩 芽菜(去尾) 四份三斤 步驟： 1. 免治豬肉加入醃料拌勻 2. 加油熱鍋，下芽菜略炒，加入薑汁酒及鹽調味 3. 下免治豬肉翻炒，煮熟盛起即成	材料： 九肚魚(切段) 一斤半 步驟： 1. 九肚魚去頭尾，用鹽、紹酒及薑汁醃好，瀝乾水份 2. 加椒鹽和生粉拌勻，先沾蛋漿，再黏上麵粉 3. 油八成熱，放魚段炸至硬身，改小火炸至剛熟，再大火炸一分鐘，盛起	材料： 牛柳(切絲) 半斤 金菇 一兩半 芒果(切絲) 一個 步驟： 1. 爆香薑蓉，下牛柳絲及金菇拌炒，下鹽及糖調味 2. 下芒果絲炒勻，盛碟即成

星期五食譜

蓮子百合木耳牛脷湯	香菇小棠菜	甜豆炒牛肉	雙耳滑雞
<p>材料： 牛脷(余水) 半斤 木耳 一兩 百合 半兩 蓮子 半兩</p> <p>步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成</p>	<p>材料： 小棠菜(切段) 六份一斤 鮮冬菇(已浸) 三朵</p> <p>步驟： 1. 爆香蒜末，下鮮冬菇略炒，加入調味料煮至入味 2. 下小棠菜同炒，加入鹽、油及米酒炒熟即可</p>	<p>材料： 牛肉(切片) 三份二斤 甜豆(余水) 半斤</p> <p>步驟： 1. 爆香蒜，下甜豆略炒，再加入牛肉片翻炒至熟 2. 下鹽、糖、老抽及略煮即成</p>	<p>材料： 雞(切塊) 六份五斤 雪耳(切小朵) 六份一斤 木耳(切小朵) 六份一斤</p> <p>步驟： 1. 加油熱鍋，下雞塊爆香，加入醬油及蠔油替雞塊上色 2. 加入高湯、雪耳及木耳同炒，下鹽煮至入味即可</p>

星期六/日食譜

青紅蘿蔔豬肋骨湯	墨魚炒韮菜	清蒸桂花魚	西蘭花雞柳
<p>材料： 豬肋骨(余水) 三份二斤 甘筍(切塊) 三份一斤 青蘿蔔(切塊) 三份一斤 蜜棗 兩顆</p> <p>步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即可</p>	<p>材料： 墨魚(切粒) 半斤 韮菜(切段) 六份一斤</p> <p>步驟： 1. 起鑊下墨魚炒，加入黃酒及醬油等炒散 2. 墨魚粒炒至將熟時，下韮菜段同炒至熟即成</p>	<p>材料： 桂花魚 三份二斤</p> <p>步驟： 1. 魚底鋪薑片及蔥結，薑絲鋪在魚身上 2. 大火蒸魚至熟，爆香薑絲及生抽淋在魚身上即可</p>	<p>材料： 西蘭花(切朵) 一斤 雞柳 半斤</p> <p>步驟： 1. 爆香薑蒜，下雞柳翻炒，再加入西蘭花同炒 2. 下少許清水、生抽及糖，煮至汁收乾即可</p>