

星期一食譜			
<b>粟米冬瓜牛腩湯</b>	<b>麻婆豆腐</b>	<b>薯仔牛肉餅</b>	<b>彩椒炒鮮魷</b>
<b>材料：</b> 冬瓜(切片) 三份二斤 牛腩(余水) 三份一斤 粟米(切段) 兩條 蜜棗 兩顆 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 免治豬肉 五份二斤 豆腐(切小方塊) 兩件 <b>步驟：</b> 1. 爆香蔥蓉、薑蓉、蒜蓉、紅辣椒絲、豆鼓蓉及豆瓣醬 2. 下免治豬肉及豆腐塊同炒 3. 加入上湯及調味料，勾芡，下蔥花炒至熟即可	<b>材料：</b> 馬鈴薯 三個 牛肉(切碎) 四份一斤 <b>步驟：</b> 1. 牛肉碎醃好，加入薯仔粒並搓成餅狀 2. 隔水蒸至熟 3. 撒上蔥花即成	<b>材料：</b> 魷魚(切塊余水) 半斤 紅燈籠椒(切角) 一個 青燈籠椒(切角) 一個 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑、蒜及辣椒絲，下鮮魷同炒 2. 灑酒，加入清水炒熟 3. 下紅及青燈籠椒炒勻，加入上湯、糖及胡椒粉調味即成
星期二食譜			
<b>金銀菜蜜棗豬脷湯</b>	<b>香煎鱸魚</b>	<b>醬汁小棠菜</b>	<b>豉椒肉片</b>
<b>材料：</b> 白菜 半斤 菜乾(浸好) 一兩 豬脷(余水) 三份一斤 蜜棗 兩顆 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 鱸魚 一條 <b>步驟：</b> 1. 鱸魚醃好 2. 爆香薑絲，鱸魚先以大火後轉中細火煎至兩面金黃 3. 鱸魚上碟及淋上生抽調味即成	<b>材料：</b> 小棠菜(切段) 三份二斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下小棠菜略炒 2. 下甜麵醬及豆瓣醬同炒 3. 加入適量清水、糖及醬油炒勻即成	<b>材料：</b> 豬肉(切片) 三份二斤 紅燈籠椒(切塊) 一個 青燈籠椒(切塊) 一個 <b>步驟：</b> 1. 爆香紅、青燈籠椒塊、蔥、薑、蒜及豉 2. 下豬肉片、鹽、糖及加入適量清水翻炒至汁濃即成
星期三食譜			
<b>蓮藕綠豆鱈魚湯</b>	<b>苦瓜炒燒肉</b>	<b>檸檬煎軟雞</b>	<b>銀芽炒薯仔絲</b>
<b>材料：</b> 蓮藕(切塊) 一斤 綠豆 二兩 鱈魚乾(浸好) 二兩 瘦肉(余水) 八兩 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 燒肉(切塊) 三份二斤 苦瓜(切條余水) 半斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香燒肉，盛起備用 2. 爆香薑絲，下苦瓜條略炒，灑酒 3. 加入少許清水、鹽及糖調味 4. 燒肉回鑊炒勻即成	<b>材料：</b> 雞(切件) 半隻 檸檬 一個 <b>步驟：</b> 1. 雞件用檸檬汁、蔥、薑、生抽、米酒及糖醃好 2. 把雞件煎至熟透呈金黃色 3. 將煎熟雞件放在檸檬片上即成	<b>材料：</b> 馬鈴薯(切絲) 三份一斤 芽菜 四份一斤 紅尖椒(切絲) 一湯匙 <b>步驟：</b> 1. 用冷水浸泡馬鈴薯絲數分鐘並瀝乾 2. 爆香蔥蓉，下馬鈴薯絲、芽菜及紅尖椒絲同炒 3. 下調味炒勻即成
星期四食譜			
<b>蘋果雪梨豬肋骨湯</b>	<b>蓮藕煎肉餅</b>	<b>士多啤梨骨</b>	<b>鮑魚菇西蘭花炒蝦仁</b>
<b>材料：</b> 豬肋骨(余水) 三份二斤 蘋果(切塊) 一個 梨(切塊) 一個 紅棗 適量 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 蓮藕(切絲) 八兩 豬肉(剝碎) 四兩 <b>步驟：</b> 1. 豬肉碎醃好，與蓮藕絲拌勻並搓成餅狀 2. 燒熱油，下肉餅慢火煎熟即成	<b>材料：</b> 豬肋骨(切件) 三份一斤 士多啤梨(切碎) 四個 <b>步驟：</b> 1. 豬肋骨件醃好，蘸上生粉並炸至金黃色，盛起 2. 爆香蒜茸，下茄汁、糖及士多啤梨碎煮滾 3. 加入豬肋骨件兜勻即可上碟	<b>材料：</b> 鮑魚菇(余水) 四份一斤 西蘭花(余水) 五份二斤 蝦仁 四份一斤 紅尖椒(切絲) 一湯匙 <b>步驟：</b> 1. 蝦仁醃好，泡油備用 2. 爆香蒜蓉、薑蓉及紅尖椒絲，下鮑魚菇炒勻 3. 蝦仁回鑊及加入西蘭花快炒，灑酒，勾芡即成

星期五食譜

淮山杞子雞湯	豉汁蒸白鱸	香蒜野菌	香芒蘆筍炒魚柳
<b>材料：</b> 雞 三份二斤 淮山 二兩 杞子 五錢 紅棗 十顆 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 白鱸(切塊) 一條 豆豉(壓爛) 適量 <b>步驟：</b> 1. 白鱸塊氽水後放凍水略浸 2. 咸酸菜略浸，與豆豉拌勻並煮滾，瀝酒 3. 咸酸菜及豆豉鋪在白鱸塊上 4. 隔水猛火蒸十分鐘即成	<b>材料：</b> 雞腿菇 三份一斤 茶樹菇 六份一斤 秀珍菇 六份一斤 <b>步驟：</b> 1. 下牛油、蔥碎、蒜片及黑胡椒炒香 2. 加入雞腿菇、茶樹菇及秀珍菇炒至軟身，瀝酒 3. 下鹽及糖拌勻至汁濃即成	<b>材料：</b> 魚柳 半斤 蘆筍 三份一斤 芒果(切條) 兩個 <b>步驟：</b> 1. 蘆筍用油鹽水氽熟，魚柳醃好備用 2. 爆香薑、蒜、蔥炒蘆筍並加入調味料 3. 下魚柳及芒果條略炒即成

星期六/日食譜

清補涼老鴨湯	香椒雞丁	牛肉絲炒蒜芯	清蒸撻沙
<b>材料：</b> 鴨 一斤 綠豆/淮山/蓮子/百合/薏米 各一兩 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 雞(切丁) 六份五斤 乾指天椒(切段) 十根 <b>步驟：</b> 1. 雞丁醃好，下鍋微炸，撈出 2. 爆香乾指天椒，加入豆瓣醬、薑、蔥及辣椒炒勻 3. 雞丁回鑊，瀝酒及下調味，勾芡即成	<b>材料：</b> 牛肉(切絲) 半斤 木耳(切絲) 十朵 蒜芯 半斤 紅尖椒(切絲) 適量 <b>步驟：</b> 1. 爆香蔥及蒜炒牛肉絲 2. 下木耳絲、蒜心及紅尖椒絲拌炒 3. 下調味炒熟即成	<b>材料：</b> 撻沙 一條 <b>步驟：</b> 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