

星期一食譜			
<b>蝦米筍片湯</b>	<b>草菇燴冬瓜</b>	<b>茄汁豬扒</b>	<b>蘿蔔片炒豬肝</b>
<b>材料：</b> 蝦米 一兩 竹筍(切片) 六份一斤 雪菜(切塊) 適量 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 煮滾後下雪菜略煮 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 冬瓜(切塊) 一斤 瑤柱(浸軟及切碎) 一兩 草菇 半斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香冬瓜塊，加入瑤柱碎及上湯同煮，煮二十分鐘盛起 2. 爆香薑片，下草菇略煮，瀆酒 3. 加入調味煮熟 4. 冬瓜塊及瑤柱碎回鑊，炒勻即成	<b>材料：</b> 豬扒 半斤 洋蔥(切絲) 二兩 番茄(切塊) 兩個 <b>步驟：</b> 1. 豬扒拍鬆並醃好，煎至兩面金黃 2. 爆香蒜，下洋蔥絲及番茄塊同炒，瀆酒 3. 加入茄汁及調味 4. 豬扒回鑊炒勻，炒至汁料收乾即成	<b>材料：</b> 豬肝(切片) 三份一斤 蘿蔔(切片) 五份二斤 <b>步驟：</b> 1. 起鑊炒蘿蔔片至八成熟，盛起 2. 爆炒豬肝片，快速翻炒 3. 蘿蔔片回鑊與豬肝片同炒 4. 撒上蔥段及下調味即成
星期二食譜			
<b>番茄蛋花湯</b>	<b>豉汁南瓜蒸豬肋骨</b>	<b>香煎雞翼</b>	<b>蒜蓉炒雙冬</b>
<b>材料：</b> 番茄(切塊) 三個 雞蛋(已發成漿) 兩隻 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，加入清水煮滾，下番茄塊煮滾 2. 下鹽調味及加入雞蛋漿同煮 3. 撒蔥段及下花椒粉調味即成	<b>材料：</b> 豬肋骨 六塊 南瓜(切片) 一個 豆豉 少量 <b>步驟：</b> 1. 豬肋骨以豆豉、生抽、鹽、蔥及薑拌勻後醃三十分鐘 2. 將豬肋骨放在南瓜片上，隔水蒸豬肋骨至嫩熟 3. 撒上香菜末即可	<b>材料：</b> 雞翼 三份二斤 <b>步驟：</b> 1. 雞翼醃好，加入熱油煎至兩面金黃，盛起 2. 雞翼塗上蜜糖水，再稍為煎香即可	<b>材料：</b> 竹筍(切塊後氽水) 五份二斤 鮮冬菇(已浸) 六朵 <b>步驟：</b> 1. 爆香蔥段及鮮冬菇，瀆米酒翻炒 2. 下竹筍塊，加入上湯及調味煮滾 3. 勾芡即可
星期三食譜			
<b>蓮子雪耳菠菜湯</b>	<b>蘆筍炒百合</b>	<b>咕嚕肉</b>	<b>番茄煮紅衫魚</b>
<b>材料：</b> 菠菜 半斤 蓮子 二十粒 雪耳(切塊) 一兩半 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，加入高湯煮滾，下蓮子煮五分鐘 2. 下菠菜及雪耳塊煮滾 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 蘆筍(切段) 三份一斤 百合(切塊) 三份一斤 甘筍(切片) 一湯匙 <b>步驟：</b> 1. 下蘆筍段炒至半熟，加入百合塊及甘筍片拌炒 2. 加入上湯及調味翻炒片刻 3. 勾芡及灑上炸蒜蓉即可	<b>材料：</b> 豬肋骨(切件) 三份一斤 菠蘿(切片) 四兩 青燈籠椒(切塊) 一個 紅燈籠椒(切塊) 一個 <b>步驟：</b> 1. 豬肋骨件醃勻 2. 加入雞蛋漿，沾上生粉，炸熟至硬身 3. 爆香蒜蓉，下茄汁、鎮江醋、糖及鹽炒勻 4. 加入青、紅燈籠椒塊及菠蘿片同炒 5. 豬肋骨件回鑊炒勻，撒上蔥段即可	<b>材料：</b> 紅衫 一條 番茄(切塊) 兩個 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑片及蔥段，下紅衫兩面煎香，盛出 2. 爆香番茄塊，加入上湯煮滾，紅衫回鑊略煮即成
星期四食譜			
<b>大豆芽蜆肉湯</b>	<b>鹹鴨蛋蒸肉餅</b>	<b>鹽焗雞</b>	<b>蠔油雙菇</b>
<b>材料：</b> 大豆芽 一斤 沙蜆 三份二斤 <b>步驟：</b> 1. 下大豆芽略炒至軟身，沙蜆加入清水吐沙 2. 爆香薑片，下沙蜆略炒，加入適量清水煮滾 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 豬肉(剁碎) 三份二斤 鹹鴨蛋(分開蛋黃蛋白) 一隻 <b>步驟：</b> 1. 豬肉剁碎，與鹹鴨蛋蛋白、糖及鹽拌勻 2. 將豬肉碎壓成餅狀並平鋪在碟上 3. 把鹹鴨蛋蛋黃放在豬肉餅中間，隔水蒸約十分鐘至熟 4. 撒上蔥花及淋熟油即成	<b>材料：</b> 雞 一隻 <b>步驟：</b> 1. 雞用牛油紙包好放入煲內 2. 把錫紙鋪在煲內並加蓋 3. 燒熱鑊，下粗鹽炒至黃色，盛出 4. 將三份一分量的粗鹽平均鋪於鑊底 5. 把煲內已鋪錫紙的煲放入鑊內 6. 餘下的粗鹽鋪在煲面上，加蓋以慢火焗熟即成	<b>材料：</b> 蘑菇 半斤 草菇 半斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下蘑菇及草菇翻炒 2. 瀆酒，下蠔油、糖及鹽煮至入味 3. 撒上蔥花即成

星期五食譜			
粟米草菇豆腐羹	清蒸撻沙	清酒煮青口	蛋白蟹柳扒草菇
<b>材料：</b> 豆腐 半斤 草菇 三份一斤 粟米(起粒) 兩條 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，下草菇略炒，澆酒 2. 加入高湯煮滾，下豆腐及粟米粒同煮 3. 加入雞蛋漿煮熟，勾芡即可	<b>材料：</b> 撻沙 一條 <b>步驟：</b> 1. 魚底鋪薑片及蔥結，冬菜及薑絲鋪在魚身上 2. 用大火蒸魚至熟，爆香薑絲並撒在魚身上 3. 將生抽淋在魚身上調味即可	<b>材料：</b> 青口 十五隻 洋蔥(切絲) 半個 紅洋蔥(切絲) 半個 <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜蓉、洋蔥絲、紅洋蔥絲及紅尖椒絲，下青口同煮 2. 加入上湯及清酒拌勻，煮至湯汁收乾 3. 下鹽調味，撒上香草即可	<b>材料：</b> 草菇 半斤 蟹柳 五條 雞蛋蛋白 一隻 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下草菇略炒，澆酒 2. 加入調味，煮至入味，盛出 3. 燒熱鑊，加入上湯、糖及鹽，下蟹柳及雞蛋蛋白同煮，勾芡 4. 淋在草菇上即成
星期六／日食譜			
綠豆陳皮豬肋骨湯	冬菜細鱗	冬菇扒小棠菜	蠔油雜菌
<b>材料：</b> 豬肋骨 半斤 綠豆 半斤 陳皮 半兩 <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> 細鱗 一條 冬菜 少許 <b>步驟：</b> 1. 魚底鋪薑片及蔥結，冬菜及薑絲鋪在魚身上 2. 用大火蒸魚至熟，爆香薑絲並撒在魚身上 3. 將生抽淋在魚身上調味即可	<b>材料：</b> 小棠菜 三份一斤 乾冬菇 三份一斤 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下小棠菜煮，待變色後撈出 2. 爆香薑蔥，加入高湯、乾冬菇及鹽煮滾，小棠菜回鑊略煮 3. 燜兩至三分鐘，下麻油調味即成	<b>材料：</b> 草菇 二兩 雞腿菇 二兩 秀珍菇 二兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑，下草菇、雞腿菇及秀珍菇略炒，澆酒 2. 下蠔油、糖及胡椒粉調味炒熟即可