

星期一食譜			
<b>花旗參蓮子瘦肉湯</b>	<b>椰菜炒牛肉</b>	<b>雞蓉小棠菜</b>	<b>燒茄子</b>
<b>材料：</b> 花旗參 一兩 蓮子 二兩 瘦肉 八兩 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩個半小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 牛肉 四兩 椰菜 半個 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蓉，下牛肉炒熟，盛出備用 2. 燒熱油，下椰菜炒熟 3. 牛肉回鑊同炒，上碟即成	<b>材料：</b> 雞胸肉 六份一斤 小棠菜(切段) 半斤 火腿(切條) 四份一兩 <b>步驟：</b> 1. 雞胸肉醃好，爆香後盛出備用 2. 燒熱油，下小棠菜段略炒，加入雞胸肉及火腿條同炒 3. 下米酒及花椒粉調味，翻炒至熟即成	<b>材料：</b> 茄子(切塊) 兩根 番茄(切粒) 一個 <b>步驟：</b> 1. 下適量分量的油於鍋內，燒熱油 2. 下茄子塊炸至兩面呈金黃色，盛出備用 3. 爆香蔥、薑及蒜，茄子塊回鑊翻炒 4. 下調味，加入半碗清水及番茄粒同炒至熟即可
星期二食譜			
<b>南北杏無花果豬肺湯</b>	<b>蝦仁炒粒粒</b>	<b>蘿蔔絲炒肉絲</b>	<b>冬菜蝦米炒絲瓜</b>
<b>材料：</b> 豬肺 一個 南北杏 適量 無花果 五個 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩個半小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 鮮蝦仁(去腸) 二兩 鮮冬菇(切粒) 三兩 豆腐(切粒) 一磚 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑片，下鮮蝦仁略炒 2. 加入鮮冬菇粒及豆腐粒同炒至熟 3. 下少許鹽調味，炒勻上碟即成	<b>材料：</b> 豬肉(切絲) 四兩 蘿蔔(切絲) 半個 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下豬肉絲炒香 2. 加入蘿蔔絲同炒至熟，下鹽調味即成	<b>材料：</b> 絲瓜(切段) 兩條 冬菜 一湯匙 蝦米 一湯匙 <b>步驟：</b> 1. 燒熱油，爆香蔥花及蒜蓉，下絲瓜段略炒 2. 加入冬菜及蝦米同炒，下調味略炒，勾芡即成
星期三食譜			
<b>潺菜豆腐魚尾湯</b>	<b>醬爆雞丁</b>	<b>香煎大眼雞</b>	<b>洋蔥火腿炒蛋</b>
<b>材料：</b> 大魚魚尾 一條 潺菜 四兩 豆腐 一塊 <b>步驟：</b> 1. 燒熱油，大魚魚尾煎至兩面呈金黃色 2. 加入適量清水煮滾，煮滾至呈奶白色 3. 下潺菜及豆腐同煮至熟 4. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 雞胸(切丁) 半斤 竹筍(切丁) 半兩 <b>步驟：</b> 1. 燒熱油，分別下雞胸丁及竹筍丁泡油，盛出備用 2. 爆香甜麵醬，下白糖翻炒 3. 加入調味炒至發黏 4. 雞胸丁及竹筍丁回鑊快炒，與醬汁炒勻 5. 淋上麻油調味即成	<b>材料：</b> 大眼雞 一條 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，下大眼雞煎至兩面呈金黃色 2. 煎熟後把魚皮去掉 3. 上碟後淋上熟油及豉油調味即成	<b>材料：</b> 雞蛋(已發成漿) 四隻 洋蔥 一個 火腿(切末) 少許 <b>步驟：</b> 1. 將雞蛋漿、鹽、生粉及適量清水用筷子攪勻 2. 燒熱油，下洋蔥翻炒至兩面呈棕色，加入雞蛋漿拌炒 3. 炒至快熟呈濃縮狀，盛出上碟 4. 上碟後撒上火腿末圍邊即可
星期四食譜			
<b>醋椒鯽魚湯</b>	<b>雲腿蒸水蛋</b>	<b>蓮藕炒肉片</b>	<b>南瓜煮雙菇</b>
<b>材料：</b> 鯽魚(切塊) 一條 鹹酸菜 少許 <b>步驟：</b> 1. 下鯽魚塊煎香 2. 下花椒粒、薑絲及適量清水煮十分鐘 3. 煮滾後，加入鹹酸菜略煮 4. 下鹽、酒及白醋調味，略煮即成	<b>材料：</b> 雞蛋(已發成漿) 四隻 金華火腿(切粒) 少許 <b>步驟：</b> 1. 雞蛋漿加入五湯匙清水及少許鹽發勻 2. 發勻後，加入金華火腿粒拌勻 3. 隔水蒸約八分鐘至熟即成	<b>材料：</b> 鮮冬菇(已浸) 五朵 蓮藕(切片) 半斤 豬肉(切片) 四份一斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香蔥段，下鮮冬菇、蓮藕片及紅尖椒絲炒勻 2. 加入醬油，酒及適量清水煮滾 3. 改以慢火燜，加入豬肉片炒熟即成	<b>材料：</b> 南瓜 八兩 草菇 三兩 磨菇 三兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑片，下南瓜略炒 2. 加入草菇及磨菇同炒 3. 加入少許清水煮熟 4. 下鹽調味即成

星期五食譜

芽菜豆腐肉排湯	蝦醬蒸鮮魷	豆豉鯪魚油麥菜	西蘭花炒叉燒
<b>材料：</b> 豬肋骨(切件) 五份二斤 豆腐(余水) 六份一斤 芽菜 適量 <b>步驟：</b> 1. 燒熱油，下豬肋骨件略炒，加入適量清水煮滾 2. 煮滾後，下豆腐及芽菜煮熟 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 魷魚(切件) 三份一斤 紅尖椒(切絲) 少許 蝦醬 適量 <b>步驟：</b> 1. 魷魚件表面劃十字花，加入生粉及醃料拌勻 2. 爆香蒜蓉、薑蓉及蝦醬，下調味煮滾 3. 煮滾後，淋在魷魚件上 4. 用猛火蒸五分鐘，蒸熟後撒上蔥花、薑絲及辣椒絲即成	<b>材料：</b> 油麥菜 一斤 豆豉鯪魚 兩條 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下油麥菜略炒至半熟 2. 加入豆豉鯪魚同炒至熟即成	<b>材料：</b> 叉燒 四兩 西蘭花 一斤 <b>步驟：</b> 1. 燒熱油，下叉燒炒香，盛出備用 2. 爆香薑片，下西蘭花炒熟 3. 叉燒回鑊同炒，下少許鹽調味，上碟即可

星期六／日食譜

南北杏無花果雪梨湯	白蘿蔔燒牛腩	翡翠燴雞柳	西芹炒冬菇
<b>材料：</b> 瘦肉 十二兩 無花果 四個 南北杏 適量 雪梨 兩個 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩個半小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 蘿蔔(切塊) 三份一斤 牛腩(切塊) 六份一斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑及蒜，下牛腩塊及蘿蔔塊同炒 2. 下調味及蠔油略炒 3. 加入適量清水煮四十分鐘至汁料收乾即成	<b>材料：</b> 雞柳(切絲) 六兩 青毛豆 三兩 南瓜 八兩 <b>步驟：</b> 1. 燒熱油，爆香薑蒜，下雞柳炒至半熟 2. 加入青毛豆及南瓜同炒 3. 下調味及少許清水略炒，炒至汁料收乾即成	<b>材料：</b> 西芹菜(切段) 三份二斤 鮮冬菇(切片) 二兩 甘筍 三份一斤 <b>步驟：</b> 1. 燒熱油，下西芹菜段及甘筍略炒，加入鮮冬菇片同炒 2. 下醬油及調味略炒，淋上芡汁快炒至熟即可