

星期一食譜			
<p align="center"><b>節瓜鹹鴨蛋瘦肉湯</b></p>	<p align="center"><b>蠔油草菇斑片</b></p>	<p align="center"><b>蘆筍雞肉</b></p>	<p align="center"><b>魚香茄子豆腐</b></p>
<p><b>材料：</b>            豬肉(切片) 三份一斤            節瓜(切塊) 一個            鹹鴨蛋 一隻</p> <p><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</p>	<p><b>材料：</b>            石斑(切片) 五份二斤            草菇(余水) 四份一斤            竹筍(切片) 半兩</p> <p><b>步驟：</b>            1. 石斑醃好，放入滾油中拖一拖，盛出備用            2. 爆香薑蔥，下草菇及竹筍片略炒，石斑片回鑊同炒            3. 加入調味料炒熟即成</p>	<p><b>材料：</b>            雞(起肉切片) 四份一斤            蘆筍(切段) 四份一斤            甘筍(切片) 二兩            鮮冬菇(切片) 四朵</p> <p><b>步驟：</b>            1. 爆香鮮冬菇片            2. 加入雞肉片、蘆筍段及甘筍片翻炒            3. 翻炒後，澆酒及加入少量清水略炒            4. 下調味料炒勻即成</p>	<p><b>材料：</b>            免治豬肉 一兩            茄子(切塊) 一個            豆腐 一塊</p> <p><b>步驟：</b>            1. 下茄子塊煮熟，盛出備用            2. 爆香薑、蔥、蒜及紅椒絲，下免治豬肉炒至半熟            3. 加入醬油及調味料炒勻            4. 下豆腐及茄子塊回鑊同炒            5. 加入糖及豆瓣醬調味，炒熟後勾芡即成</p>
星期二食譜			
<p align="center"><b>杞子螺頭烏雞湯</b></p>	<p align="center"><b>參杞鴿</b></p>	<p align="center"><b>蘿蔔炒魚鬆</b></p>	<p align="center"><b>栗子燒肉</b></p>
<p><b>材料：</b>            烏雞(余水) 一隻            螺頭 兩個            杞子 適量</p> <p><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</p>	<p><b>材料：</b>            海參(切塊) 一隻            杞子 半兩            鴿子 一隻</p> <p><b>步驟：</b>            1. 爆香薑及蔥，加入雞湯略煮            2. 煮滾後，下海參塊、鴿子，以及黃酒、醬油及胡椒粉調味，以慢火煲約四十分鐘            3. 加入杞子再煨十分鐘            4. 以湯汁勾芡，下鹽調味            5. 煮熟後澆在海參塊及鴿子上即成</p>	<p><b>材料：</b>            絞鯪魚肉 半斤            蘿蔔(切條) 一個</p> <p><b>步驟：</b>            1. 絞鯪魚肉用胡椒粉調味            2. 煎成餅狀並盛出，切成條狀備用            3. 爆香薑，下蘿蔔條略炒，加入少量上湯煮至呈透明狀            4. 絞鯪魚肉條回鑊同炒，下蠔油、糖、老抽及蔥段炒熟即成</p>	<p><b>材料：</b>            栗子 四兩            燒肉 八兩</p> <p><b>步驟：</b>            1. 煮滾清水，下栗子煮熟            2. 煮熟後盛出去皮，再用油略炸備用            3. 爆香薑片，下燒肉炒香            4. 下生抽、糖及鹽調味，加入少量清水煮滾            5. 栗子回鑊以慢火煮熟，勾芡即成</p>
星期三食譜			
<p align="center"><b>羅宋牛肉湯</b></p>	<p align="center"><b>古法蒸黃花魚</b></p>	<p align="center"><b>雞肉津菜卷</b></p>	<p align="center"><b>尖椒炒肉絲</b></p>
<p><b>材料：</b>            牛肉(切片) 六兩            椰菜(切片) 三份一斤            番茄(切塊) 一個            甘筍(切塊) 適量            西芹菜 適量</p> <p><b>步驟：</b>            1. 薑片爆香，煲滾清水，下所有材料煮滾            2. 改以慢火煲兩小時            3. 煮至所有材料酥爛，下鹽調味即成</p>	<p><b>材料：</b>            黃花魚 一條            豬肉(切絲) 適量            乾冬菇(切絲) 適量            陳皮(切絲) 少許</p> <p><b>步驟：</b>            1. 豬肉絲醃好，乾冬菇及陳皮切絲備用            2. 魚底鋪蔥段，豬肉絲、鮮冬菇絲及陳皮絲鋪在魚身上            3. 用猛火蒸魚至熟，將熟油淋在魚身上即可</p>	<p><b>材料：</b>            雞(起肉切條) 三份一斤            津菜 八片            鮮冬菇(切粒) 四朵            甘筍(切條) 四份三兩</p> <p><b>步驟：</b>            1. 雞肉條、鮮冬菇粒及甘筍條加入調味料拌勻            2. 津菜洗淨後余水            3. 余水後，把津菜捲入餡料            4. 完成後放在碟上，隔水蒸十五分鐘即可</p>	<p><b>材料：</b>            豬肉(切絲) 四兩            青尖椒(切角) 三兩</p> <p><b>步驟：</b>            1. 豬肉絲醃好備用            2. 爆香豬肉絲，下青尖椒角炒熟即成</p>
星期四食譜			
<p align="center"><b>百合蝦仁湯</b></p>	<p align="center"><b>節瓜煮魚</b></p>	<p align="center"><b>上湯唐生菜</b></p>	<p align="center"><b>生抽王炸雞翼</b></p>
<p><b>材料：</b>            蝦仁 三份一兩            百合 三份一兩</p> <p><b>步驟：</b>            1. 百合及蝦仁洗淨備用            2. 煲滾清水，下所有材料煮滾            3. 改以慢火煲兩小時，下鹽調味即成</p>	<p><b>材料：</b>            大魚魚腩 一斤            節瓜(切塊) 兩個</p> <p><b>步驟：</b>            1. 爆香薑絲，下大魚魚腩略煎，盛出備用            2. 爆香薑絲，下節瓜塊及半碗清水煮滾            3. 加入少許片糖調味，大魚魚腩回鑊同煮至汁料變濃即成</p>	<p><b>材料：</b>            唐生菜 三份二斤</p> <p><b>步驟：</b>            1. 爆香薑絲，下唐生菜略炒            2. 加入適量上湯煮滾即成</p>	<p><b>材料：</b>            雞翼 八隻</p> <p><b>步驟：</b>            1. 煮滾醬油、糖及麻油            2. 下雞翼煮約十五分鐘            3. 煮熟後，盛出雞翼放涼            4. 放涼後，雞翼撲上生粉，炸至兩面呈金黃色即成</p>

星期五食譜

豆腐生菜肉絲湯	滑蛋牛肉	冬菇炒豆芽	蝦醬西蘭花炒鮮魷
<b>材料：</b> 瘦肉(切絲) 一又三份一兩 豆腐(切塊) 兩塊 西生菜 五份四兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，下瘦肉絲略炒，澆酒調味 2. 加入適量高湯及清水煮滾 3. 下豆腐塊及西生菜煮滾 4. 煮滾後，下鹽調味即成	<b>材料：</b> 牛肉(切片) 半斤 雞蛋(已發成漿) 四隻 <b>步驟：</b> 1. 牛肉片醃好備用 2. 爆香薑蓉，下牛肉片炒熟 3. 加入雞蛋漿炒至凝固 4. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 鮮冬菇(切片) 四份一斤 芽菜 半斤 <b>步驟：</b> 1. 鮮冬菇片汆水，盛出備用 2. 芽菜洗淨 3. 爆香薑片及蔥花，下鮮冬菇片及芽菜炒熟 4. 下鹽調味及淋上香油即可	<b>材料：</b> 魷魚(汆水切塊) 半斤 西蘭花(切朵) 半斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑、蒜及蝦醬，下鮮魷塊略炒 2. 澆酒及加入少量清水炒熟 3. 下西蘭花炒勻，加入上湯、糖及胡椒粉調味 4. 炒至汁料收乾，上碟即成

星期六／日食譜

蓮子百合豬脷湯	金菇牛肉卷	梅菜蒸紅魷	白菜炒燒肉
<b>材料：</b> 豬脷(切塊汆水) 六兩 蓮子(已浸) 三份一兩 百合(已浸) 三份一兩 <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> 牛肉(切片) 三份一斤 金菇 二兩 <b>步驟：</b> 1. 牛肉片醃好，放入雪櫃冷藏一小時 2. 將金菇放在牛肉片上捲成卷狀，以生粉封口 3. 燒熱油，下金菇牛肉卷煎至兩面呈金黃色 4. 下蠔油及少量清水略煮即成	<b>材料：</b> 紅魷 一條 梅菜 少許 <b>步驟：</b> 1. 魚底鋪蔥段，薑絲及梅菜鋪在紅魷上 2. 隔水用大火蒸熟，爆香薑絲並撒在紅魷上即成	<b>材料：</b> 白菜 半斤 燒肉 三份一斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下白菜炒熟 2. 加入燒肉略炒至入味 3. 下鹽調味即成