

星期一食譜			
<b>合掌瓜牛鯪鱒魚湯</b>	<b>京都骨</b>	<b>清炒菜心</b>	<b>青瓜炒鮮魷</b>
<b>材料：</b> 合掌瓜 一斤 牛鯪 一條 瘦肉 四兩 鱒魚 兩隻 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑片，下牛鯪煎至兩面呈金黃色 2. 加入適量清水煮滾 3. 下所有材料同煮至滾 4. 改以慢火煲兩小時 5. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 豬肋骨 一斤 <b>步驟：</b> 1. 豬肋骨切細件 2. 切件後用生抽、雞蛋漿及麵粉醃好 3. 將豬肋骨件炸透，瀝油備用 4. 爆香薑蔥，加入生抽、茄汁、酒、糖、醋、麻油及適量清水煮滾 5. 煮滾後勾芡，豬肋骨件回鑊拌勻即成	<b>材料：</b> 菜心 一斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑片，下菜心炒熟 2. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 魷魚(氽水切塊) 半斤 青瓜(切片) 一條 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑片、蒜及紅尖椒絲，下魷魚塊略炒，瀝酒 2. 加入適量清水炒熟 3. 下青瓜片同炒 4. 加入少量上湯、糖及胡椒粉炒熟即成
星期二食譜			
<b>蘿蔔蜆湯</b>	<b>芙蓉蛋</b>	<b>鮮蝦燴白菜</b>	<b>甘筍冬菇扒肉絲</b>
<b>材料：</b> 沙蜆(起肉) 半斤 蘿蔔(切塊) 三份一斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑片，下沙蜆肉翻炒 2. 加入適量清水煮滾 3. 下蘿蔔塊同煮 4. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 叉燒(切絲) 三份二斤 雞蛋(已發成漿) 四隻 鮮冬菇(切絲) 兩朵 <b>步驟：</b> 1. 叉燒及鮮冬菇切絲備用 2. 雞蛋漿加入鹽、胡椒粉及麻油拌勻 3. 拌勻後，下叉燒絲及鮮冬菇絲拌勻 4. 將雞蛋漿下鑊，用中火煎至兩面呈金黃色即可	<b>材料：</b> 白菜(切段) 十二兩 蝦肉 四兩 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清雞湯，下所有材料煮滾 2. 下鹽及胡椒粉調味，煮十分鐘 3. 勾芡後淋上麻油即可	<b>材料：</b> 豬肉(切絲) 四兩 甘筍(切片) 四兩 鮮冬菇(已浸) 適量 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑片，下豬肉絲炒散 2. 加入甘筍片及鮮冬菇同炒 3. 下調味炒熟，勾芡即成
星期三食譜			
<b>蘋果瘦肉湯</b>	<b>腰果西芹雞丁</b>	<b>銀耳三鮮</b>	<b>冬菇油麥菜</b>
<b>材料：</b> 瘦肉(氽水切片) 四份一斤 蘋果(切塊) 一個 蜜棗 適量 <b>步驟：</b> 1. 加入適量上湯煮滾 2. 下瘦肉片，以大火煮滾後改以慢火煮二十分鐘 3. 下蘋果塊及蜜棗續煮十分鐘 4. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 雞胸(切粒) 四兩 西芹菜(切段) 一棵 腰果 適量 <b>步驟：</b> 1. 腰果炸至兩面呈金黃色備用 2. 雞胸粒醃好備用 3. 爆香薑片，下雞胸粒炒熟，加入西芹菜段及腰果炒勻 4. 下鹽及少許麻油調味即成	<b>材料：</b> 木耳及銀耳 各半兩 海參(切片) 三份二兩 大蝦 三份二兩 火腿 三份二兩 竹筍(切片) 三份二兩 <b>步驟：</b> 1. 加入適量上湯，下木耳、銀耳、海參片、大蝦、火腿、竹筍片、小許酒及鹽煮滾 2. 下調味煮熟即可	<b>材料：</b> 油麥菜 一斤 鮮冬菇 八朵 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑片，加入適量上湯煮滾 2. 下油麥菜煮熟後上碟 3. 下鮮冬菇炒熟，加入少許上湯、蠔油及糖調味 4. 炒熟後淋在油麥菜上即可
星期四食譜			
<b>豆腐三文魚湯</b>	<b>蒜苗炒牛肉末</b>	<b>彩絲炒蝦仁</b>	<b>冬菇素菜鍋</b>
<b>材料：</b> 三文魚(切片) 半斤 豆腐(切塊) 一塊 <b>步驟：</b> 1. 加入三碗分量的清水煮滾 2. 下三文魚片及豆腐塊煮滾 3. 改以慢火煮約兩小時，待三文魚片熟透 4. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 牛肉(切片) 四兩 蒜苗(切段) 八兩 <b>步驟：</b> 1. 牛肉片醃好備用 2. 蒜苗段氽水，瀝乾備用 3. 爆香蒜茸，下牛肉片及蒜苗段同炒 4. 下蠔油、糖及少許清水調味，炒熟即可	<b>材料：</b> 蝦仁 八兩 青及紅燈籠椒(切絲) 各一個 <b>步驟：</b> 1. 蝦仁用鹽及胡椒粉醃好備用 2. 爆香蒜蓉，下蝦仁略炒 3. 加入青及紅燈籠椒絲炒熟即成	<b>材料：</b> 鮮冬菇(切片) 四兩 椰菜(切大片氽水) 半個 素肉 適量 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清湯，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲熟 3. 下鹽調味即成

**星期五食譜**

豆芽鯽魚湯	粉絲甘筍炒牛肉絲	三杯雞	鮮蝦蝦乾炒四季豆
<b>材料：</b> 鯽魚 一條 大豆芽 五份二斤  <b>步驟：</b> 1. 爆香薑片，下鯽魚煎香，盛出備用 2. 爆香蔥花，下大豆芽炒香，加入適量清水 3. 鯽魚回鑊同煮至熟 4. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 牛肉(切絲) 三份一斤 粉絲 六份一斤 甘筍(切絲) 二兩  <b>步驟：</b> 1. 下粉絲炸至酥脆取出，上碟備用 2. 爆香牛肉絲，加入甘筍絲同炒 3. 加入醬汁同煮，煮至汁濃，倒在粉絲上即可	<b>材料：</b> 雞(切塊) 六份五斤 洋蔥 一個 甜米酒 五份四兩  <b>步驟：</b> 1. 雞塊、洋蔥及薑放入沙鍋中 2. 下油、醬油及甜米酒調味 3. 以慢火燉約三十分鐘 4. 燉至雞汁漸乾，淋上麻油即成	<b>材料：</b> 四季豆(切段) 半斤 蝦仁 四兩 蝦乾 二兩  <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下四季豆段煮一分鐘，盛出備用 2. 蝦仁以鹽及胡椒粉醃好備用 3. 蝦乾以清水浸軟備用 4. 爆香薑蒜，下蝦仁及蝦乾同炒 5. 四季豆回鑊炒熟，下調味即成

**星期六／日食譜**

黃瓜扁豆排骨湯	豆瓣加州鱸	肉醬排骨鍋	上湯浸荳苗
<b>材料：</b> 黃瓜(切段) 三份二斤 排骨(氽水切塊) 一斤 扁豆 五份四兩 麥冬 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> 鱸魚(起肉) 一條  <b>步驟：</b> 1. 鱸魚肉沾上麵粉煎熟，上碟備用 2. 爆香薑，下蒜末、豆瓣醬、白醋、蔥花及少量清水煮滾 3. 煮滾後勾芡 4. 將煮好的醬料淋在鱸魚肉上即成	<b>材料：</b> 豬肋骨(切塊) 一斤 乾冬菇 四兩 番茄 四個  <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下豬肋骨塊煮熟，盛出備用 2. 爆香薑蒜，加入適量清水，豬肋骨塊回鑊煮二十分鐘 3. 加入乾冬菇及番茄同煮至熟 4. 下調味即成	<b>材料：</b> 荳苗 一斤  <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜蓉，下荳苗略炒 2. 下鹽及少許米酒調味 3. 加入上湯煮滾即成