

星期一食譜			
<b>津菜粉絲鹹肉湯</b>	<b>魷魚炒雜菇</b>	<b>豆角炒蝦仁</b>	<b>冬菇扒豇苗</b>
<b>材料：</b> 津菜(切塊) 十二兩 粉絲(已浸) 一紮 鹹肉(切片) 一兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，下津菜塊略煮 2. 加入適量清水煮滾 3. 下粉絲及鹹肉片同煮滾 4. 煮滾後撒上蔥花即成	<b>材料：</b> 魷魚 十兩 草菇(切半) 四兩 磨菇 三兩 <b>步驟：</b> 1. 鮮魷洗淨，剉花斜切 2. 草菇及磨菇洗淨後氽水 3. 爆香薑及蒜，下所有材料略炒 4. 下鹽及胡椒粉調味，炒熟即可	<b>材料：</b> 蝦仁 八兩 白豆角 六兩 <b>步驟：</b> 1. 蝦仁用鹽及胡椒粉略醃 2. 白豆角洗淨並切段 3. 下蝦仁略炒，盛出備用 4. 爆香蒜片，下白豆角段略炒，蝦仁回鑊同炒 5. 加入調味炒熟，上碟即成	<b>材料：</b> 豇苗 一斤 鮮冬菇 四朵 <b>步驟：</b> 1. 用上湯將豇苗煮熟，上碟備用 2. 爆香蒜茸，下鮮冬菇略炒 3. 加入上湯同炒 4. 炒熟後勾芡，淋在豇苗上即成
星期二食譜			
<b>西洋菜肉碎湯</b>	<b>芋頭炒燒肉</b>	<b>麻醬茄子</b>	<b>冬瓜扒魚鬆</b>
<b>材料：</b> 西洋菜 六份五斤 免治豬肉 三份一斤 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下免治豬肉、粉絲、高湯及薑片同煮 2. 加入西洋菜煮熟 3. 下鹽調味並撒上蔥花即成	<b>材料：</b> 燒肉(切塊) 八兩 芋頭(切條) 四兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下燒肉塊略炒 2. 加入芋頭條同炒 3. 下調味料炒熟即可	<b>材料：</b> 茄子(切條) 兩根 <b>步驟：</b> 1. 將鹽及麻油與芝麻醬拌勻 2. 茄子條放在碟上，淋上芝麻醬 3. 隔水蒸八分鐘至熟即可	<b>材料：</b> 絞鯪魚肉 四份一斤 冬瓜 三份二斤 <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. 爆香薑蒜，下冬瓜略炒，加入少量清水炒熟 4. 絞鯪魚肉條回鑊同炒，下調味炒勻即成
星期三食譜			
<b>番茄洋蔥牛肉湯</b>	<b>七彩炒肉片</b>	<b>白菜炒雞絲</b>	<b>蝦皇玉子豆腐煲</b>
<b>材料：</b> 番茄(切塊) 一個 牛肉(切塊) 三份一斤 洋蔥(切塊) 半個 <b>步驟：</b> 1. 下牛肉塊及洋蔥塊爆炒片刻 2. 加入適量高湯同煮 3. 下番茄塊以大火煮熟 4. 下鹽調味即可	<b>材料：</b> 豬肉(切片) 六兩 燈籠椒(切絲) 各半個 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑片，下豬肉片炒至八成熟 2. 加入燈籠椒絲同炒 3. 下調味料炒熟，上碟即成	<b>材料：</b> 雞胸(切絲) 四兩 白菜 八兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下白菜炒熟 2. 下鹽調味炒勻，上碟備用 3. 雞絲醃好 4. 爆香椒絲，下雞絲炒熟 5. 炒熟後鋪在白菜上即可	<b>材料：</b> 玉子豆腐(切件) 兩條 蝦仁 四兩 鮮冬菇(切片) 四朵 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下鮮冬菇片略炒 2. 加入蝦仁拌炒 3. 下調味、上湯及適量清水煮至入味 4. 加入玉子豆腐同煮，待汁料煮滾即成
星期四食譜			
<b>杏仁豬肺湯</b>	<b>蒜苗炒鮮魷</b>	<b>榨菜牛肉餅</b>	<b>花生碎炒雞粒</b>
<b>材料：</b> 豬肺 一個 南北杏 四兩 紅棗 數粒 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑片，下豬肺氽水，洗淨備用 2. 將南北杏及適量清水放入攪拌機，攪拌成杏仁汁 3. 煲滾清水，下豬肺及紅棗煮滾 4. 改以慢火煮至湯水變白色 5. 加入杏仁汁煮滾，下鹽調味即成	<b>材料：</b> 魷魚(切塊) 六兩 蒜苗(切段) 八兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下鮮魷塊及蒜苗段炒熟 2. 下鹽調味炒勻，上碟即可	<b>材料：</b> 牛肉(剁碎) 六兩 榨菜 適量 <b>步驟：</b> 1. 牛肉碎用油、生抽、糖及少許薑汁拌勻 2. 榨菜洗淨切絲 3. 將牛肉碎及榨菜拌勻，壓成餅狀並平鋪在碟上 4. 隔水蒸約十二分鐘至熟即可	<b>材料：</b> 雞胸(切丁) 四兩 炸花生(壓碎) 一兩 <b>步驟：</b> 1. 雞胸丁用醃料拌勻 2. 爆香雞胸丁，下紅尖椒蓉及薑蒜炒香 3. 加入芡汁、蔥蓉及花生碎炒勻即可

星期五食譜

節瓜魚蛋湯	排骨煎豆腐	菇粒生菜包	酥炸生蠔
<p><b>材料：</b> 節瓜(切塊) 一個 魚蛋 四份一斤</p> <p><b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，加入適量清水煮滾 2. 下節瓜塊略煮 3. 煮滾後下魚蛋同煮 4. 煮熟後下鹽調味即成</p>	<p><b>材料：</b> 豆腐(切片) 兩塊 排骨 六兩</p> <p><b>步驟：</b> 1. 用慢火將豆腐片煎至兩面呈金黃色，上碟備用 2. 排骨醃好 3. 爆香蔥蒜，下排骨炒熟 4. 炒熟後鋪在豆腐片上，淋上豉油、糖及生粉芡即成</p>	<p><b>材料：</b> 生菜 十二片 磨菇 四兩 草菇 四兩 瘦肉(剁末) 四兩</p> <p><b>步驟：</b> 1. 爆香豆瓣醬，下磨菇、草菇及瘦肉末略炒 2. 加入芡汁，加蓋煮滾 3. 煮熟後鋪在生菜上即可</p>	<p><b>材料：</b> 生蠔 八隻 雞蛋(已發成漿) 兩隻 炸粉 適量</p> <p><b>步驟：</b> 1. 生蠔洗淨 2. 燒熱油鑊 3. 將生蠔沾上雞蛋漿及炸粉，下鑊炸至兩面呈金黃色即可</p>

星期六/日食譜

鴿肉蓮子紅棗湯	鮮果炒蝦球	梅菜蒸肉餅	蟹黃豆腐煲
<p><b>材料：</b> 鴿子(切塊) 一隻 紅棗 三份二兩 蓮子 一又五份三兩</p> <p><b>步驟：</b> 1. 爆香薑片，下鴿塊略炒 2. 加水適量清水煮滾 3. 下紅棗及蓮子燉三十五分鐘至熟 4. 下鹽調味即可</p>	<p><b>材料：</b> 蝦 十二兩 菠蘿 兩片 蘋果 兩個 車厘茄 數粒</p> <p><b>步驟：</b> 1. 蝦醃好成球狀，泡油備用 2. 爆香蒜蓉，蝦球回鑊，加入菠蘿、蘋果及車厘茄炒勻 3. 用生抽、鹽、糖及生粉水勾芡，上碟即可</p>	<p><b>材料：</b> 豬肉(剁碎) 八兩 梅菜 適量</p> <p><b>步驟：</b> 1. 豬肉碎用油、生抽、糖及少量清水拌勻 2. 梅菜洗淨後切碎，與豬肉碎拌勻，壓成餅狀並平鋪在碟上 3. 隔水蒸熟即可</p>	<p><b>材料：</b> 豆腐(切塊) 兩塊 蟹肉 二兩 鹹鴨蛋黃 一個 磨菇 四兩</p> <p><b>步驟：</b> 1. 豆腐塊撲上生粉，煎至兩面呈金黃色，加入鹹鴨蛋黃同炒 2. 下蟹肉、磨菇及適量清湯煮滾 3. 下調味煮熟，勾芡即可</p>