

星期一食譜			
<b>豬肝蛋花湯</b>	<b>香煎鮫魚</b>	<b>蝦泥釀青椒</b>	<b>蒜蓉白飯魚蒸肉餅</b>
<b>材料：</b> 豬肝(切片) 三份一斤 雞蛋(已發成漿) 兩隻  <b>步驟：</b> 1. 煲滾適量清水，下豬肝片及薑絲煮十五分鐘 2. 加入雞蛋漿略煮 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 鮫魚 兩片  <b>步驟：</b> 1. 將鮫魚醃好 2. 把鮫魚煎至兩面呈金黃色 3. 盛碟後撒蔥花即成	<b>材料：</b> 青燈籠椒(切塊) 兩個 草蝦 三份一斤  <b>步驟：</b> 1. 以生抽、蠔油、少許鹽及清水煮成汁料 2. 草蝦剁碎並打成蝦泥狀 3. 將蝦泥釀入青燈籠椒塊內後盛碟 4. 隔水蒸五分鐘後淋上汁料即可	<b>材料：</b> 白飯魚 三兩 豬肉(剁碎) 六兩 雞蛋(已發成漿) 兩隻  <b>步驟：</b> 1. 白飯魚以蒜蓉醃好備用 2. 豬肉碎醃好後加入白飯魚及雞蛋漿拌勻 3. 拌勻後盛碟，隔水蒸熟 4. 蒸熟後撒蔥花即成
星期二食譜			
<b>小棠菜魚蛋湯</b>	<b>京汁燒明蝦</b>	<b>磨菇津菜</b>	<b>絲瓜炒燒肉</b>
<b>材料：</b> 小棠菜 半斤 魚蛋 六份一斤  <b>步驟：</b> 1. 煲滾適量上湯，下所有材料煮滾 2. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 花蝦(去腸) 半斤  <b>步驟：</b> 1. 花蝦用少許鹽及胡椒粉略醃 2. 抹上生粉將花蝦煎至兩面呈金黃色，盛出備用 3. 爆香蒜蓉及薑蓉，花蝦回鑊與芡汁(生粉水、少許糖、燒汁、茄汁、生抽及豆瓣醬)炒勻即成	<b>材料：</b> 津菜 五份二斤 磨菇 四兩  <b>步驟：</b> 1. 煲滾適量上湯，下兩片薑片 2. 加入津菜及磨菇煮熟 3. 下調味略煮即成	<b>材料：</b> 燒肉 三份二斤 絲瓜(切角) 一條  <b>步驟：</b> 1. 爆香燒肉，下絲瓜角同炒至熟 2. 加入調味略炒即成
星期三食譜			
<b>南瓜蝦米湯</b>	<b>香煎撻沙</b>	<b>椰菜火腿煎蛋餅</b>	<b>蝦醬肉片炒通菜</b>
<b>材料：</b> 南瓜 三份二斤 蝦米(已浸) 二兩  <b>步驟：</b> 1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾 2. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 撻沙 一條  <b>步驟：</b> 1. 撻沙醃好備用 2. 下油將魚身煎至兩面呈金黃色，瀝油後盛碟即成	<b>材料：</b> 椰菜 半斤 火腿 三兩 雞蛋(已發成漿) 三隻  <b>步驟：</b> 1. 椰菜及火腿切絲，拌入雞蛋漿中，加入調味拌勻 2. 下油將雞蛋漿煎至兩面呈金黃色，瀝油後盛碟即成	<b>材料：</b> 通菜 一斤 豬肉(切片) 四兩 蝦醬 兩湯匙  <b>步驟：</b> 1. 豬肉片醃好備用 2. 爆香蝦醬，下豬肉片略炒 3. 加入通菜炒熟 4. 下調味略炒即成
星期四食譜			
<b>花生黑豆雞腳湯</b>	<b>梅菜蒸黃花魚</b>	<b>西芹炒帶子</b>	<b>莧菜牛肉末</b>
<b>材料：</b> 雞腳(余水) 五份二斤 黑豆 二兩 花生 二兩  <b>步驟：</b> 1. 黑豆浸泡三十分鐘後盛出備用 2. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾 3. 煮至雞腳及黑豆爛熟 4. 下鹽調味即可	<b>材料：</b> 黃花魚 一條 梅菜 適量  <b>步驟：</b> 1. 魚底鋪蔥段，薑絲及梅菜鋪在魚身上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 爆香薑絲並淋在魚身上即成	<b>材料：</b> 帶子(切粒) 八粒 西芹菜(切段) 兩棵  <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下帶子粒及西芹菜段炒熟 2. 加入調味略炒即可	<b>材料：</b> 牛肉(剁碎) 半斤 莧菜 一斤  <b>步驟：</b> 1. 牛肉碎醃好備用 2. 下牛肉碎炒熟，盛出備用 3. 爆香蒜蓉，下莧菜炒熟，加入調味略炒，牛肉碎回鑊炒勻即可

星期五食譜

馬鈴薯肉片湯	菜脯蒸牛肉片	香菇豆腐煮排骨	豉椒豆角炒青口
<p><b>材料：</b>            豬肉(切片) 六兩            馬鈴薯(切角) 四兩</p> <p><b>步驟：</b>            1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾            2. 煮至豬肉片及馬鈴薯角燜熟            3. 下鹽調味即成</p>	<p><b>材料：</b>            牛肉(切片) 三份二斤            菜脯 二兩</p> <p><b>步驟：</b>            1. 牛肉片醃好備用            2. 菜脯鋪在牛肉片上            3. 用大火隔水蒸熟即成</p>	<p><b>材料：</b>            豬肋骨(切件) 六份五斤            豆腐 兩塊            鮮冬菇(切絲) 四隻</p> <p><b>步驟：</b>            1. 爆香辣豆瓣醬，下豆腐及鮮冬菇絲煮熟            2. 加入調味，略炒後盛碟            3. 豬肋骨件醃好備用            4. 爆香紅尖椒絲，下豬肋骨件炒熟            5. 炒熟後盛出並放在豆腐上即成</p>	<p><b>材料：</b>            青口 六兩            青豆角(切段) 十二兩            豆豉 適量            紅尖椒(切絲) 適量</p> <p><b>步驟：</b>            1. 青豆角段汆水後盛出備用            2. 爆香豆豉及紅尖椒絲，青豆角段回鑊與青口炒熟            3. 加入調味略炒即可</p>

星期六/日食譜

苦瓜豬腳湯	古法蒸鱈魚	蒜蓉牛扒	群菇炒雞柳
<p><b>材料：</b>            豬腳(切塊) 兩隻            苦瓜(切條) 半斤</p> <p><b>步驟：</b>            1. 豬腳塊汆水後盛出備用            2. 爆香薑蔥，下豬腳塊及少許鹽略炒            3. 加入適量清水煮滾            4. 待豬腳塊煮熟後，下苦瓜條略煮            5. 下鹽調味即成</p>	<p><b>材料：</b>            鱈魚 一條            豬肉(切絲) 少量            乾冬菇(切絲) 少量            陳皮(切絲) 少量</p> <p><b>步驟：</b>            1. 魚底鋪蔥段，豬肉絲、乾冬菇絲及陳皮絲鋪在魚身上            2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份            3. 蒸熟後澆上熟油即可</p>	<p><b>材料：</b>            牛扒 三份二斤</p> <p><b>步驟：</b>            1. 牛扒醃好備用            2. 下牛扒煎熟，煎熟後盛碟            3. 爆香蒜蓉，下醬油及少許糖煮成汁            4. 淋在牛扒上即可</p>	<p><b>材料：</b>            雞肉(切絲) 四份一斤            金菇 四兩            草菇 四兩</p> <p><b>步驟：</b>            1. 雞肉絲醃好備用            2. 爆香蒜蓉，下雞肉略炒，加入金菇及草菇同炒            3. 下蠔油及少許糖調味，略炒即可</p>