

星期一食譜			
猴頭菇芡實豬脷湯 材料： 豬脷(余水) 三份一斤 猴頭菇 六份一斤 芡實 一兩 步驟： 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	馬蹄蒸牛肉餅 材料： 牛肉 三份二斤 馬蹄(拍碎) 五粒 步驟： 1. 牛肉片醃好，與馬蹄碎拌勻 2. 壓成餅狀並平鋪在碟上，用大火隔水蒸約十五分鐘 3. 蒸熟後，撒上蔥花即成	香煎三文魚 材料： 三文魚扒 五份二斤 步驟： 1. 三文魚扒醃好，爆香薑絲 2. 下三文魚扒煎，煎至兩面呈金黃色 3. 下鹽調味即成	蠔油芥蘭 材料： 芥蘭 一斤 步驟： 1. 煲滾適量清水，下芥蘭煮熟，上碟 2. 爆香蒜蓉，下蠔油炒勻，澆酒 3. 下鹽及糖調味，略煮後澆在芥蘭上即成
星期二食譜			
竹蔗茅根瘦肉湯 材料： 竹蔗 兩扎 茅根 適量 瘦肉 六兩 步驟： 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	鹽水煮蝦 材料： 蝦(去腸) 一斤 步驟： 1. 煲滾適量清水，下花椒煮，煮至散發香味 2. 隔去花椒，下鹽、蔥段、薑塊及蝦同煮 3. 用中火煮至蝦入味即成	蔥爆羊肉 材料： 羊肉 三份一斤 薑(切絲) 一湯匙 蔥(切絲) 一湯匙 步驟： 1. 爆香薑絲及半湯匙蔥絲，下羊肉炒至半熟 2. 加入餘下半湯匙蔥絲及其他調味料，快速拌炒至熟即成	瑤柱蒸水蛋 材料： 雞蛋(已發成漿) 四隻 瑤柱 一兩 步驟： 1. 雞蛋漿加入少許凍開水拌勻，下調味並倒入碟中 2. 下瑤柱蒸軟，撕成絲狀，撒在雞蛋漿上 3. 用大火隔水蒸熟，淋上生抽調味即可
星期三食譜			
海底椰海帶西施骨湯 材料： 西施骨(余水) 三份一斤 海底椰 六份一斤 海帶 六份一斤 步驟： 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	紅燒牛尾 材料： 牛尾(切段) 一又四份一斤 紅酒 半杯 步驟： 1. 爆香薑蒜及蔥，下甜麵醬略炒，澆紅酒，加入調味及少量清水煮滾 2. 牛尾余水後，加入汁料煮滾，轉慢火焗一小時 3. 改用大火煮至汁料收乾，勾芡，淋上麻油調味即可	椰菜花炒蝦仁 材料： 椰菜花 三份二斤 蝦仁 四份一斤 步驟： 1. 爆香薑蒜，下蝦仁炒透，加入椰菜花同炒 2. 加入適量清水煮滾，下鹽調味，同煮至入味即成	蘑菇扒白菜 材料： 白菜 一斤 蘑菇 三隻 步驟： 1. 爆香薑蓉，下白菜炒熟 2. 下鹽調味略炒並盛出 3. 爆香薑蒜，下蘑菇同炒，澆酒，加入調味煮熟 4. 盛出並鋪在白菜上即成
星期四食譜			
粟米魚肚羹 材料： 魚肚 三份一斤 雞蛋(已發成漿) 一隻 粟米粒 半杯 步驟： 1. 煲滾上湯，下粟米粒煮滾 2. 加入魚肚及雞蛋漿拌勻，並同煮至熟 3. 下鹽調味即成	XO 醬炒白菜仔 材料： 白菜仔 一斤 XO 醬 適量 步驟： 1. 爆香薑蓉，下白菜仔炒熟 2. 加入 XO 醬、蠔油及麻油調味，炒勻即成	香煎龍脷 材料： 龍脷 三份二斤 步驟： 1. 龍脷醃好 2. 爆香薑絲，下龍脷煎，用中細火煎至兩面呈金黃色即成	絲瓜燴牛肉片 材料： 牛肉 四份一斤 絲瓜(切片) 一條 步驟： 1. 燒熱油，下絲瓜片略炒，加入少許清水煮滾 2. 下牛肉片同炒及蠔油調味，煮至熟透即成
星期五食譜			
小棠菜大魚湯 材料： 大魚 半條 小棠菜 三份一斤 步驟： 1. 爆香薑絲，大魚煎至兩面呈微黃色，加入適量清水煮滾 2. 煮滾後，下小棠菜翻煮至熟 3. 下鹽調味即成	藕片炒時蔬 材料： 蓮藕(切片) 三份一斤 菜心 半斤 步驟： 1. 爆香薑蔥，下蓮藕片不斷翻炒 2. 加入菜心、西芹、芽菜及甘筍同炒至熟 3. 下鹽調味，炒勻即成	牛蒡炒素肉 材料： 素肉(已浸及切片) 兩條 牛蒡(切片) 六份一斤 步驟： 1. 素肉片余水，過冷河並搵乾 2. 素肉片醃好後略炒並盛出 3. 牛蒡片余水後略炒，素肉片回鑊同炒 4. 下鹽調味，炒勻即成	甜豆炒雞柳 材料： 雞柳 三份一斤 甜豆 四份一斤 步驟： 1. 爆香薑蔥，下雞柳炒至半熟，加入甜豆翻炒 2. 下調味炒熟即成

星期六／日食譜

胡椒豬肚湯	蘿蔔炆牛腩	韮菜綠豆芽炒蜆肉	陳皮蒸泥鯮
<p>材料： 豬肚(余水) 一個 白胡椒粒 適量 鹹酸菜 適量</p> <p>步驟： 1. 豬肚洗淨，余水後再洗淨，將白胡椒粒放入豬肚內 2. 煲滾清水，下豬肚及薑片，以慢火煲兩小時 3. 加入鹹酸菜滾十分鐘即成</p>	<p>材料： 牛腩(余水) 六份五斤 蘿蔔(切塊) 三份二斤</p> <p>步驟： 1. 煲滾適量清水，下牛腩及八角煮滾 2. 煮半小時，加入蘿蔔塊同煮 3. 下鹽、糖、酒及生抽調味，煮至湯汁收乾即可</p>	<p>材料： 韮菜 半斤 豆芽 三份一斤 沙蜆(起肉) 三份一斤</p> <p>步驟： 1. 爆香蔥及薑絲，下沙蜆肉同炒 2. 下調味略炒，盛出備用 3. 爆香蔥及薑絲，下韮菜及豆芽翻炒 4. 沙蜆肉回鑊同炒至熟即成</p>	<p>材料： 泥鯮 一斤 陳皮 適量</p> <p>步驟： 1. 泥鯮略醃，平放在碟上 2. 爆香豆豉、蒜蓉及糖，與陳皮抹在泥鯮上，用大火蒸熟 3. 燒熱油，將滾油及生抽淋在魚身上調味即可</p>