

星期一食譜			
白菜仔大魚湯	韮菜花炒叉燒	香橙魚片	蘿蔔絲炒肉片
材料： 大魚 半條 白菜仔 三份一斤	材料： 叉燒(切絲) 三份二斤 韮菜花(切段) 三份二斤	材料： 鮫魚(切片) 一片 橙(搾汁) 半個 紅燈籠椒(切條) 半個 青燈籠椒(切條) 半個	材料： 豬肉(切片) 四份一斤 蘿蔔(切絲) 六兩
步驟： 1. 爆香薑絲，下大魚煎至兩面呈微黃色 2. 加入適量清水煮滾 3. 下白菜仔同煮至滾 4. 改以慢火煲兩小時 5. 下鹽調味即成	步驟： 1. 爆香薑絲，下韮菜花段翻炒，澆酒 2. 加入叉燒絲同炒，下鹽調味 3. 炒熟後上碟，撒上蔥花即成	步驟： 1. 鮫魚片醃好，撲上生粉炸至兩面呈金黃色 2. 爆香蔥、薑及蒜，下橙汁、白醋、冰糖及所有材料炒勻 3. 炒熟後，勾芡上碟即可	步驟： 1. 豬肉片醃好備用，蘿蔔去皮切絲 2. 爆香蘿蔔絲，下鹽調味 3. 炒熟後上碟 4. 爆香薑蔥，下豬肉片炒熟 5. 炒熟後鋪在蘿蔔絲上即成
星期二食譜			
薏米淮山牛尾湯	清炒白菜	蒜蓉粉絲蒸帶子	雞絲煎豆腐
材料： 牛尾(切件) 一條 淮山 二兩 薏米 適量 杞子 適量	材料： 白菜 三份二斤	材料： 帶子 八隻 粉絲 一紮	材料： 雞胸(切絲) 四兩 豆腐(切片) 兩件
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	步驟： 1. 爆香薑絲，下白菜炒熟 2. 加入少量上湯煮滾 3. 煮滾後撒上蔥花即成	步驟： 1. 洗淨帶子，鋪在碟上 2. 粉絲以清水浸軟，與蒜茸、鹽及生抽拌勻 3. 拌勻後，鋪在帶子上 4. 隔水用大火蒸十分鐘至熟即可	步驟： 1. 雞絲醃好備用，豆腐用鹽水略浸，瀝乾備用 2. 下豆腐片煎香至兩面呈金黃色，上碟備用 3. 爆香薑及椒絲，下雞絲炒熟 4. 炒熟後，鋪在豆腐片上即成
星期三食譜			
木耳肉片湯	菜脯蒸肉餅	椰菜炒蜆肉	蔥燒雞腿
材料： 瘦肉(切片) 四份一斤 木耳(切片) 三份二兩	材料： 免治豬肉 六兩 菜脯(切粒) 適量	材料： 沙蜆(起肉) 六兩 椰菜(切大塊) 半個	材料： 雞腿(去骨) 一隻
步驟： 1. 用大火煮滾適量高湯及清水 2. 下瘦肉片及木耳片煮熟 3. 煮熟後，下鹽調味即成	步驟： 1. 免治豬肉用油、醬油、糖及生粉醃好備用 2. 菜脯洗淨後切粒備用 3. 將免治豬肉及菜脯粒拌勻，壓成餅狀並平鋪在碟上 4. 隔水蒸十五分鐘至熟即成	步驟： 1. 蜆肉洗淨，汆水備用 2. 椰菜洗淨，切大塊備用 3. 下椰菜塊略炒，下鹽調味後炒熟上碟 4. 爆香薑及椒絲，下蜆肉炒熟，鋪在椰菜塊上即成	步驟： 1. 雞腿用胡椒、鹽及米酒醃好 2. 撲上生粉用溫油炸至兩面呈金黃色備用 3. 爆香蔥、薑及蒜，下醬油、冰糖、胡椒粉、醋、米酒及少量清水煮一分鐘 4. 完成後，瀝起蔥、薑及蒜 5. 雞腿回鑊，用中細火煮三至四分 6. 煮熟後，雞腿切件上碟，將剩下湯汁勾芡，淋在雞腿上即成
星期四食譜			
西洋菜石九公湯	椰菜花炒雞柳	蝦膠蒸豆腐	沖菜蒸撻沙
材料： 石九公 一斤 西洋菜 三份二斤	材料： 雞柳(切片) 六兩 椰菜花(切朵) 十二兩	材料： 豆腐(切件) 兩件 蝦 八兩 馬蹄 五顆	材料： 撻沙 一條 沖菜 適量
步驟： 1. 爆香薑絲，下石九公煎至兩面呈微黃色 2. 加入適量清水煮滾 3. 下西洋菜同煮至滾 4. 改以慢火煲兩小時 5. 下鹽調味即成	步驟： 1. 雞柳切片，醃好備用 2. 椰菜花洗淨，切朵備用 3. 下椰菜花略炒，下鹽調味後炒熟上碟 4. 爆香薑及椒絲，下雞柳片炒熟，鋪在椰菜花上即成	步驟： 1. 蝦仁洗淨後拍打成泥粒狀(呈膠狀)，加入馬蹄、鹽及胡椒粉拌勻 2. 將蝦膠釀在豆腐上，用大火隔水蒸八分鐘 3. 蒸熟後盛出，用熟油及醬油淋在豆腐上調味即可	步驟： 1. 魚底鋪蔥段，薑絲及沖菜鋪在撻沙上 2. 用大火隔水蒸熟，爆香薑絲並撒在撻沙上即成

星期五食譜

花生雞腳湯	大頭菜蒸牛肉餅	瑤柱扒芥菜	麻油雞
材料： 雞腳 八隻 花生 二兩 紅棗 少量 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	材料： 牛肉(切末) 三份二斤 大頭菜(切絲) 適量 步驟： 1. 牛肉切末，醃好備用 2. 大頭菜切絲，用淡糖水略浸片刻 3. 將牛肉末及大頭菜絲拌勻，壓成餅狀並平鋪在碟上 4. 隔水大火蒸約十五分鐘 5. 蒸熟後盛出，撒上蔥花即可	材料： 瑤柱(浸軟撕絲) 四粒 芥菜 半斤 步驟： 1. 煲滾清水，下芥菜煮熟，瀝乾上碟備用 2. 瑤柱浸軟撕絲，用薑絲爆香 3. 加入米酒、鹽、冰糖及蠔油調味 4. 煮熟後勾芡，淋在芥菜上即成	材料： 雞腿(切件) 兩隻 木耳 三份一兩 步驟： 1. 爆香薑片，下雞腿件及木耳略炒，加入麻油調味 2. 下米酒及清湯煮滾 3. 改以中火煮十至十五分鐘即可

星期六/日食譜

百合淮山花膠湯	蓮藕牛腩煲	豆腐扒莧菜	冬菇黑木耳炒豬肝
材料： 花膠 兩個 百合 一兩 淮山 二兩 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	材料： 牛腩(切塊) 一斤 蓮藕(切塊) 半斤 步驟： 1. 爆香薑片，下牛腩塊炒香 2. 加入適量清水及調味拌勻，用猛火燜十分鐘 3. 下蓮藕塊同煮，改以慢火燜至牛腩變脰 4. 燜熟後灑上蔥絲即可	材料： 莧菜 一斤 豆腐(切片) 一塊 步驟： 1. 爆香蒜蓉，下莧菜炒香，下鹽調味 2. 炒熟後上碟 3. 用慢火將豆腐煎香 4. 煎熟後放在莧菜上即成	材料： 豬肝(切片) 六兩 木耳(切朵) 半兩 鮮冬菇(切片) 一兩 步驟： 1. 豬肝片醃好 2. 爆香薑片及蔥花，下豬肝片用大火翻炒 3. 下木耳及鮮冬菇片同炒，加入適量高湯 4. 下鹽、醬油及紅糖調味，用細火煮滾 5. 煮熟後勾芡即可