

星期一食譜			
<b>津菜粉絲鹹肉湯</b>	<b>韮菜炒油鴨絲</b>	<b>香炸多春魚</b>	<b>豆角炒肉片</b>
<b>材料：</b> 鹹肉 二兩 粉絲 一紮 津菜 十兩 <b>步驟：</b> 1. 水燒開，放鹹肉及薑片煮沸 2. 下津菜及粉絲同煮 3. 下鹽即成	<b>材料：</b> 油鴨腿(切絲) 一隻 韮菜 三份一斤 唐芹(切段) 兩棵 <b>步驟：</b> 1. 油鴨腿蒸十分鐘，拆肉及切絲 2. 爆香薑蒜，放韮菜及唐芹段，加水焗，澆酒放入鴨絲 3. 下糖、鹽及上湯拌勻即成	<b>材料：</b> 多春魚 十二兩 <b>步驟：</b> 1. 多春魚用薑汁醃好，炸粉加入五香粉、鹽及胡椒粉備用 2. 多春魚沾上生粉，放油炒至金黃 3. 佐以檸檬汁食用	<b>材料：</b> 豬肉(切片) 三份一斤 青豆角(切段) 三份二斤 <b>步驟：</b> 1. 豬肉片醃好備用 2. 爆香薑絲，下青豆角翻炒及澆酒 3. 放豬肉略炒，下水煮熟，下鹽調味
星期二食譜			
<b>番茄豆腐湯</b>	<b>古法蒸撻沙</b>	<b>沙嗲肥牛煲</b>	<b>上湯菠菜</b>
<b>材料：</b> 番茄 三份二斤 豆腐(切片) 一塊 <b>步驟：</b> 1. 豆腐片氽水，番茄洗好切塊 2. 薑絲起鑊，下番茄、加鹽及糖炒，放清湯及豆腐燒開 3. 下鹽及胡椒粉即成	<b>材料：</b> 撻沙 一條 豬肉(切絲) 適量 乾冬菇(切絲) 適量 陳皮(切絲) 適量 <b>步驟：</b> 1. 豬肉切絲醃好備用 2. 撻沙放在碟上，底鋪蔥結薑片，上鋪肉絲、冬菇及陳皮 3. 猛火蒸至熟，澆上熟油即成	<b>材料：</b> 肥牛 半斤 金菇 適量 粉絲 一紮 沙嗲醬 適量 <b>步驟：</b> 1. 肥牛醃好，爆香備用 2. 砂窩內爆香乾蔥及薑蒜，加粉絲炒，下沙嗲醬及水煮滾 3. 放牛肉及金菇，汁收濃即成	<b>材料：</b> 菠菜 一斤 <b>步驟：</b> 1. 燒開水，放薑片及菠菜，焯熟盛起 2. 爆香蒜子，下高湯煮滾 3. 淋在菠菜上即成
星期三食譜			
<b>雪梨無花果豬湯</b>	<b>南乳炆豬腳</b>	<b>榨菜蒸肉餅</b>	<b>野菌浸莧菜</b>
<b>材料：</b> 豬 十二兩 梨 一個 乾無花果 四個 <b>步驟：</b> 1. 燒開水，放所有材料煮滾 2. 改小火煮兩小時，下鹽調味	<b>材料：</b> 豬腳(氽水) 一隻 南乳 適量 <b>步驟：</b> 1. 豬腳醃好，以薑蔥及八角爆香 2. 加南乳炒香，澆酒，加水煮沸 3. 加生抽、蠔油及糖，用中火炆至稔，勾芡即成	<b>材料：</b> 豬肉(剁碎) 三份二斤 榨菜 一兩 <b>步驟：</b> 1. 豬肉剁碎，醃好，放碟上備用 2. 榨菜切絲，放肉面上，隔水蒸約十分鐘至熟 3. 撒蔥花即成	<b>材料：</b> 雞腿菇 二兩 秀珍菇 三兩 莧菜 一斤 <b>步驟：</b> 1. 油鹽水灼熟菜，盛在盤子上 2. 薑片爆香，放所有菇菌略炒，澆酒，放上湯煮沸 3. 放在莧菜上即成
星期四食譜			
<b>西洋菜臘鴨腎湯</b>	<b>紅燒腩肉</b>	<b>青豆乾燒明蝦</b>	<b>蒜蓉炒菜心</b>
<b>材料：</b> 西洋菜 一斤 陳腎 兩個 蜜棗 兩個 <b>步驟：</b> 1. 燒開水，放所有材料煮滾 2. 改小火煮兩小時，下鹽調味	<b>材料：</b> 豬腩肉 十二兩 <b>步驟：</b> 1. 豬腩肉切丁方塊，放沸水煮至五成熟，過冷河 2. 爆香蔥、薑及蒜，下肉塊略炒，澆酒，下鹽、糖及水煮 3. 加八角，轉小火煮三十分鐘，下生抽、老抽及蔥段，勾薄芡即成	<b>材料：</b> 蝦(去腸) 四份三斤 青毛豆(氽水) 半兩 <b>步驟：</b> 1. 蝦氽水，瀝乾水分 2. 爆香薑及蒜，下調味，放入蝦及青毛豆，加入上湯煮滾 3. 改小火煎至湯汁將乾，勾芡撒蔥	<b>材料：</b> 菜心 一斤 蒜蓉 兩茶匙 <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜蓉，放菜心炒至軟 2. 下鹽及糖煮沸即成
星期五食譜			
<b>節瓜牛肉湯</b>	<b>金華火腿炆鴿</b>	<b>鹹蛋肉碎浸小棠菜</b>	<b>洋葱豬扒</b>
<b>材料：</b> 牛肉(切片) 三份一斤 節瓜(切片) 一個 <b>步驟：</b> 1. 燒開水，下牛肉、白胡椒粒及薑煮四十五分鐘 2. 放節瓜煲稔，下鹽調味	<b>材料：</b> 鴿 一隻 金華火腿(切片) 六份一斤 <b>步驟：</b> 1. 鴿子放蔥、薑、酒及鹽，放蒸籠蒸至七分熟，去骨 2. 鴿肉及熟火腿放碗內各一邊 3. 將高湯倒入碗內，蒸至鴿肉爛熟取出 4. 食用時可切片上	<b>材料：</b> 小棠菜(切半) 十二兩 鹹鴨蛋 一隻 豬肉(剁碎) 四兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑、蒜，放肉碎及鹹鴨蛋炒香 2. 放小棠菜炒，下高湯炒勻，下調味即成	<b>材料：</b> 豬扒 四塊 洋葱(切絲) 一個 <b>步驟：</b> 1. 豬扒拍鬆，醃好 2. 油熱，放豬扒煎，轉小火，至兩面煎黃，備用 3. 爆香蒜及洋葱絲，下調味煮沸，豬扒回鑊，汁濃即成

星期六／日食譜

淮山杞子燉雞湯	XO 醬炒東風螺	茄子燴豆腐	枝竹火腩
<p><b>材料：</b>            雞(余水) 一隻            淮山 一兩            杞子 半兩            陳皮 適量</p> <p><b>步驟：</b>            1. 將所有材料放入燉盅內，再放薑片及清水四碗，加蓋            2. 放入燉鍋，隔水大火燉三十分鐘            3. 改小火再燉三小時，下鹽調味</p>	<p><b>材料：</b>            東風螺(余水) 四份三斤</p> <p><b>步驟：</b>            1. 爆香辣椒碎、蒜蓉及乾蔥蓉，瀆酒，加螺肉略炒            2. 加鹽、蠔油、XO 醬及水同炒            3. 拌勻至水份收乾即成</p>	<p><b>材料：</b>            豆腐 兩塊            茄子 一個</p> <p><b>步驟：</b>            1. 爆香蒜蓉及乾蔥蓉，放茄子略炒            2. 放豆腐翻炒，下調味及開水煮            3. 材料煮熟即成</p>	<p><b>材料：</b>            燒腩 三份二斤            枝竹 三兩</p> <p><b>步驟：</b>            1. 爆香燒腩，下乾蔥、蒜及薑炒香，放枝竹            2. 下調味料及開水，煮至汁濃即成</p>