

星期一食譜			
羅宋牛尾湯	雞絲小棠菜	雲腿蒸牛肉餅	甜豆炒鮮魷
材料： 牛尾(余水) 三份二斤 椰菜(切片) 三份一斤 番茄(切塊) 一個 紅蘿蔔 適量 步驟： 1. 爆香薑片，加入適量清水煲滾 2. 煲滾後下所有材料煮滾 3. 煮至材料酥爛，下鹽調味即成	材料： 雞肉(切絲) 五份二斤 小棠菜 八兩 步驟： 1. 雞肉絲醃好備用 2. 爆香薑蒜，下小棠菜略炒 3. 加入少量清水及少許鹽調味，炒熟後盛碟 4. 下雞肉絲炒熟，放在小棠菜上即成	材料： 牛肉(剝碎) 半斤 雲腿(切絲) 適量 步驟： 1. 牛肉碎醃好後壓成餅狀，鋪在碟上 2. 雲腿絲鋪在上面 3. 用大火隔水蒸熟即成	材料： 魷魚(切塊) 半斤 甜豆 三份二斤 紅尖椒(切絲) 適量 步驟： 1. 魷魚塊剝花後余水 2. 爆香薑、蒜及紅尖椒絲，下鮮魷塊略炒，瀝酒 3. 加入甜豆炒勻，下調味即可
星期二食譜			
竹筴鳳爪湯	沖菜蒸鱸魚	南瓜牛肉絲	白豆角炒排骨
材料： 雞腳 半斤 竹筴 三兩 步驟： 1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲一個半小時 3. 下鹽調味即成	材料： 鱸魚 一條 沖菜 適量 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，沖菜鋪在魚身上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 蒸熟後澆上熟油即可	材料： 牛肉(切絲) 三份一斤 南瓜(切件) 四份一斤 步驟： 1. 南瓜件以上湯煮熟後盛碟 2. 爆香薑絲，下牛肉絲炒熟，鋪在南瓜件上即成	材料： 豬肋骨 三份二斤 白豆角(切段) 半斤 步驟： 1. 豬肋骨醃好備用 2. 爆香薑絲，下豬肋骨略炒 3. 加入白豆角段同炒 4. 加入少量清水炒熟，下調味即可
星期三食譜			
番茄滾豬腩湯	芋頭炆鴨	蝦仁什菜煲	甜酸豆腐乾
材料： 豬腩(切片) 六兩 番茄(切件) 兩個 步驟： 1. 爆香薑絲，下豬腩片炒至七成熟，瀝酒 2. 加入適量清水煮滾 3. 下番茄件煮熟 4. 下鹽調味即成	材料： 鴨(切件) 半隻 芋頭 半斤 步驟： 1. 芋頭用油略炸，瀝油備用 2. 爆香薑蔥，下鴨件略炒 3. 加入芋頭、蠔油、老抽、糖及少量清水同炆 4. 炆至醬汁略收即成	材料： 蝦仁(去腸) 半斤 西蘭花 六兩 雲耳 二兩 粉絲 適量 步驟： 1. 爆香薑蒜，下西蘭花略炒 2. 加入少量上湯及餘下材料煮滾 3. 煮滾後下鹽調味即可	材料： 豆腐乾(切絲) 兩塊 青燈籠椒(切塊) 一個 紅燈籠椒(切塊) 一個 步驟： 1. 爆香青、紅燈籠椒塊 2. 拌入豆腐乾絲至熟透 3. 下白醋、茄汁、糖、鹽及生抽拌勻，煮至醬汁變濃即成
星期四食譜			
銀耳蛋花湯	瑞士汁雞翼	豆角炒叉燒	XO 醬爆雞肚菇
材料： 雪耳 三兩 雞蛋(已發成漿) 兩隻 步驟： 1. 以適量上湯將雪耳煮滾 2. 加入雞蛋漿略煮 3. 煮熟後下鹽調味即成	材料： 雞翼 三份二斤 步驟： 1. 雞翼以薑蔥余水，盛出備用 2. 加入少量清水、冰糖、少許老抽、生抽、玫瑰露酒及麻油煮滾 3. 雞翼回鑊煮滾 4. 煮滾後熄火，浸二十分鐘後盛碟即成	材料： 叉燒(切粒) 三份一斤 青豆角(切段) 三份二斤 步驟： 1. 爆香薑絲，下青豆角段翻炒，瀝酒 2. 加入叉燒粒略炒 3. 下鹽調味即成	材料： 雞肚菇(切片) 四份一斤 XO 醬 適量 步驟： 1. 爆香蒜蓉，下雞肚菇片略炒 2. 加入適量 XO 醬炒勻 3. 勾芡即成

星期五食譜

紅燒蟹肉素翅	香蒜豉椒排骨	瑤柱合桃滑雞煲	椒剁芥蘭
<p>材料： 素翅 適量 蟹肉 二兩 冬菇、木耳、竹筍(切絲) 適量 豆腐乾(切絲) 適量 粉絲 一紮</p> <p>步驟： 1. 下冬菇絲、木耳絲及竹筍絲略炒，盛出備用 2. 煲滾適量清水，下冬菇絲、木耳絲、竹筍絲、豆腐乾絲及蟹肉略煮片刻 3. 加入素翅同煮 4. 下鹽、糖及生抽調味，待煮滾後勾芡即成</p>	<p>材料： 豬肋骨 四份三斤 豆豉 少量</p> <p>步驟： 1. 豬肋骨醃好備用 2. 爆香豆豉及香蒜，下豬肋骨炒熟 3. 加入調味略炒，盛碟即成</p>	<p>材料： 雞(切件) 半隻 瑤柱 二兩 核桃(炸熟) 適量</p> <p>步驟： 1. 雞件汆水後瀝乾 2. 煲內加入少量上湯，少許鹽、蠔油、生抽、老抽、糖、麻油、米酒、薑蔥及瑤柱略煮 3. 雞件回鑊煮滾 4. 改以慢火煮至湯汁收半，加入核桃同煮 5. 煮至湯汁收乾即成</p>	<p>材料： 芥蘭 三份二斤 紅尖椒(切絲) 適量</p> <p>步驟： 1. 爆香蒜蓉及紅尖椒絲，下芥蘭快炒 2. 下鹽調味後略炒 3. 盛碟即成</p>

星期六/日食譜

三鮮益血湯	金針雲耳炆雞翼	群菇炒牛肉	洋蔥炒豬什
<p>材料： 蓮藕(切塊) 三份一斤 黃豆(已浸) 五份二斤 雪耳(切朵) 二兩 鮮冬菇 二兩</p> <p>步驟： 1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成</p>	<p>材料： 雞翼 三隻 金針(已浸) 半兩 雲耳 二兩</p> <p>步驟： 1. 雞翼醃好，金針浸透後打結，雲耳汆水後備用 2. 爆香薑片及蒜片，下雲耳略炒，澆酒 3. 加入雞翼及金針同炒 4. 加入少量清水焗煮 5. 下蠔油、生抽、糖及胡椒粉炒勻 6. 灑上蔥段即成</p>	<p>材料： 牛肉(切片) 四份一斤 磨菇 二兩 鮮冬菇 二兩 金菇 二兩 草菇 二兩</p> <p>步驟： 1. 將所有菇類汆水，盛出備用 2. 下牛肉片略炒，加入所有菇類同炒 3. 下蠔油、豉油及糖炒熟即成</p>	<p>材料： 豬肉(切片) 四份一斤 豬腩(切片) 四份一斤 豬粉腸(汆水) 五份一斤 洋蔥(切塊) 一個</p> <p>步驟： 1. 豬肉片、豬腩片及豬粉腸醃好備用 2. 下豬肉片、豬腩片及豬粉腸同炒 3. 加入洋蔥塊及調味炒勻即可</p>