

星期一食譜			
蝦米筍片湯	草菇燴冬瓜	茄汁豬扒	蘿蔔片炒豬肝
材料： 蝦米 一兩 竹筍(切片) 六份一斤 雪菜(切塊) 適量 步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 煮滾後下雪菜略煮 3. 下鹽調味即成	材料： 冬瓜(切塊) 一斤 瑤柱(浸軟及切碎) 一兩 草菇 半斤 步驟： 1. 爆香冬瓜塊，加入瑤柱碎及上湯同煮，煮二十分鐘盛起 2. 爆香薑片，下草菇略煮，瀆酒 3. 加入調味煮熟 4. 冬瓜塊及瑤柱碎回鑊，炒勻即成	材料： 豬扒 半斤 洋蔥(切絲) 二兩 番茄(切塊) 兩個 步驟： 1. 豬扒拍鬆並醃好，煎至兩面金黃 2. 爆香蒜，下洋蔥絲及番茄塊同炒，瀆酒 3. 加入茄汁及調味 4. 豬扒回鑊炒勻，炒至汁料收乾即成	材料： 豬肝(切片) 三份一斤 蘿蔔(切片) 五份二斤 步驟： 1. 起鑊炒蘿蔔片至八成熟，盛起 2. 爆炒豬肝片，快速翻炒 3. 蘿蔔片回鑊與豬肝片同炒 4. 撒上蔥段及下調味即成
星期二食譜			
番茄蛋花湯	豉汁南瓜蒸豬肋骨	香煎雞翼	蒜蓉炒雙冬
材料： 番茄(切塊) 三個 雞蛋(已發成漿) 兩隻 步驟： 1. 爆香薑絲，加入清水煮滾，下番茄塊煮滾 2. 下鹽調味及加入雞蛋漿同煮 3. 撒蔥段及下花椒粉調味即成	材料： 豬肋骨 六塊 南瓜(切片) 一個 豆豉 少量 步驟： 1. 豬肋骨以豆豉、生抽、鹽、蔥及薑拌勻後醃三十分鐘 2. 將豬肋骨放在南瓜片上，隔水蒸豬肋骨至嫩熟 3. 撒上香菜末即可	材料： 雞翼 三份二斤 步驟： 1. 雞翼醃好，加入熱油煎至兩面金黃，盛起 2. 雞翼塗上蜜糖水，再稍為煎香即可	材料： 竹筍(切塊後氽水) 五份二斤 鮮冬菇(已浸) 六朵 步驟： 1. 爆香蔥段及鮮冬菇，瀆米酒翻炒 2. 下竹筍塊，加入上湯及調味煮滾 3. 勾芡即可
星期三食譜			
蓮子雪耳菠菜湯	蘆筍炒百合	咕嚕肉	番茄煮紅衫魚
材料： 菠菜 半斤 蓮子 二十粒 雪耳(切塊) 一兩半 步驟： 1. 爆香薑絲，加入高湯煮滾，下蓮子煮五分鐘 2. 下菠菜及雪耳塊煮滾 3. 下鹽調味即成	材料： 蘆筍(切段) 三份一斤 百合(切塊) 三份一斤 甘筍(切片) 一湯匙 步驟： 1. 下蘆筍段炒至半熟，加入百合塊及甘筍片拌炒 2. 加入上湯及調味翻炒片刻 3. 勾芡及灑上炸蒜蓉即可	材料： 豬肋骨(切件) 三份一斤 菠蘿(切片) 四兩 青燈籠椒(切塊) 一個 紅燈籠椒(切塊) 一個 步驟： 1. 豬肋骨件醃勻 2. 加入雞蛋漿，沾上生粉，炸熟至硬身 3. 爆香蒜蓉，下茄汁、鎮江醋、糖及鹽炒勻 4. 加入青、紅燈籠椒塊及菠蘿片同炒 5. 豬肋骨件回鑊炒勻，撒上蔥段即可	材料： 紅衫 一條 番茄(切塊) 兩個 步驟： 1. 爆香薑片及蔥段，下紅衫兩面煎香，盛出 2. 爆香番茄塊，加入上湯煮滾，紅衫回鑊略煮即成
星期四食譜			
大豆芽蜆肉湯	鹹鴨蛋蒸肉餅	鹽焗雞	蠔油雙菇
材料： 大豆芽 一斤 沙蜆 三份二斤 步驟： 1. 下大豆芽略炒至軟身，沙蜆加入清水吐沙 2. 爆香薑片，下沙蜆略炒，加入適量清水煮滾 3. 下鹽調味即成	材料： 豬肉(剁碎) 三份二斤 鹹鴨蛋(分開蛋黃蛋白) 一隻 步驟： 1. 豬肉剁碎，與鹹鴨蛋蛋白、糖及鹽拌勻 2. 將豬肉碎壓成餅狀並平鋪在碟上 3. 把鹹鴨蛋蛋黃放在豬肉餅中間，隔水蒸約十分鐘至熟 4. 撒上蔥花及淋熟油即成	材料： 雞 一隻 步驟： 1. 雞用牛油紙包好放入煲內 2. 把錫紙鋪在煲內並加蓋 3. 燒熱鑊，下粗鹽炒至黃色，盛出 4. 將三份一分量的粗鹽平均鋪於鑊底 5. 把煲內已鋪錫紙的煲放入鑊內 6. 餘下的粗鹽鋪在煲面上，加蓋以慢火焗熟即成	材料： 蘑菇 半斤 草菇 半斤 步驟： 1. 爆香薑蒜，下蘑菇及草菇翻炒 2. 瀆酒，下蠔油、糖及鹽煮至入味 3. 撒上蔥花即成

星期五食譜

粟米草菇豆腐羹	清蒸撻沙	清酒煮青口	蛋白蟹柳扒草菇
材料： 豆腐 半斤 草菇 三份一斤 粟米(起粒) 兩條 步驟： 1. 爆香薑絲，下草菇略炒，瀆酒 2. 加入高湯煮滾，下豆腐及粟米粒同煮 3. 加入雞蛋漿煮熟，勾芡即可	材料： 撻沙 一條 步驟： 1. 魚底鋪薑片及蔥結，冬菜及薑絲鋪在魚身上 2. 用大火蒸魚至熟，爆香薑絲並撒在魚身上 3. 將生抽淋在魚身上調味即可	材料： 青口 十五隻 洋蔥(切絲) 半個 紅洋蔥(切絲) 半個 步驟： 1. 爆香蒜蓉、洋蔥絲、紅洋蔥絲及紅尖椒絲，下青口同煮 2. 加入上湯及清酒拌勻，煮至湯汁收乾 3. 下鹽調味，撒上香草即可	材料： 草菇 半斤 蟹柳 五條 雞蛋蛋白 一隻 步驟： 1. 爆香薑蒜，下草菇略炒，瀆酒 2. 加入調味，煮至入味，盛出 3. 燒熱鑊，加入上湯、糖及鹽，下蟹柳及雞蛋蛋白同煮，勾芡 4. 淋在草菇上即成

星期六/日食譜

綠豆陳皮豬肋骨湯	冬菜細鱗	冬菇扒小棠菜	蠔油雜菌
材料： 豬肋骨 半斤 綠豆 半斤 陳皮 半兩 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： 細鱗 一條 冬菜 少許 步驟： 1. 魚底鋪薑片及蔥結，冬菜及薑絲鋪在魚身上 2. 用大火蒸魚至熟，爆香薑絲並撒在魚身上 3. 將生抽淋在魚身上調味即可	材料： 小棠菜 三份一斤 乾冬菇 三份一斤 步驟： 1. 煲滾清水，下小棠菜煮，待變色後撈出 2. 爆香薑蔥，加入高湯、乾冬菇及鹽煮滾，小棠菜回鑊略煮 3. 燜兩至三分鐘，下麻油調味即成	材料： 草菇 二兩 雞腿菇 二兩 秀珍菇 二兩 步驟： 1. 爆香薑，下草菇、雞腿菇及秀珍菇略炒，瀆酒 2. 下蠔油、糖及胡椒粉調味炒熟即可