

星期一食譜			
<b>菠菜瑤柱濃湯</b>	<b>沙嗲醬爆魷魚圈</b>	<b>苦瓜豆腐排骨煲</b>	<b>竹筍炒牛肉絲</b>
<b>材料：</b> 菠菜(余水) 二兩 瑤柱(浸軟撕碎) 一兩 雞蛋(已發) 一隻 <b>步驟：</b> 1. 菠菜攪打成泥，加入已發雞蛋拌勻 2. 高湯煮沸後，加生粉水勾芡及瑤柱絲 3. 以鹽調味即成	<b>材料：</b> 鮮魷魚(切圈) 五份一斤 洋蔥(切條) 半個 青、紅燈籠椒(切條) 各一個 <b>步驟：</b> 1. 爆香乾蔥、蒜、洋蔥、青紅燈籠椒及沙嗲醬 2. 放魷魚圈快炒至熟 3. 下生抽及糖拌勻	<b>材料：</b> 豬肋骨 四份三斤 苦瓜(切片) 一個 豆腐 一塊 <b>步驟：</b> 1. 苦瓜余水，排骨爆香 2. 砂窩內爆香乾蔥、薑蒜，加排骨及苦瓜同炒，下調味 3. 放豆腐及開水、煮至汁濃即成	<b>材料：</b> 牛肉(切絲) 四兩 竹筍 半斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香乾蔥及蒜、下牛肉絲爆炒 2. 下竹筍同炒，放調味
星期二食譜			
<b>銀芽蜆湯</b>	<b>蒜蓉炒菠菜</b>	<b>香煎牙帶</b>	<b>蜜豆炒燒肉</b>
<b>材料：</b> 沙蜆 一斤 芽菜 半斤 <b>步驟：</b> 1. 薑絲起鑊，倒入沙蜆略炒，加鹽、酒及清水煮沸 2. 下芽菜，煮滾下鹽調味即成	<b>材料：</b> 菠菜 三份二斤 蒜蓉 兩茶匙 <b>步驟：</b> 1. 蒜蓉爆香，放菠菜翻炒 2. 下鹽、糖及清水炒勻至全熟 3. 盛碟即成	<b>材料：</b> 牙帶 三份二斤 <b>步驟：</b> 1. 牙帶醃好 2. 爆薑，放魚及用中小火煎至兩面金黃即成	<b>材料：</b> 蜜豆 半斤 燒肉 十兩 <b>步驟：</b> 1. 薑絲起鑊，倒入燒肉爆香，下蜜豆同炒 2. 下調味即成
星期三食譜			
<b>木耳番茄肉片湯</b>	<b>野菌浸菜心</b>	<b>榨菜蒸牛肉</b>	<b>椰菜雲耳炒鮮魷</b>
<b>材料：</b> 瘦肉(切片) 四份一斤 木耳(切片) 三份二兩 番茄(切件) 兩個 <b>步驟：</b> 1. 大火煮高湯及清水，放木耳及肉片烹煮 2. 煮沸片刻，放番茄續煲 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 菜心 三份二斤 雞腿菇 三兩 秀珍菇 三兩 <b>步驟：</b> 1. 油鹽水焯熟菜，盛在盤子上 2. 薑片爆香，放所有菇菌略炒，瀝酒，放上湯煮沸 3. 盛出，放在菜心上即成	<b>材料：</b> 牛肉(切片) 五份二斤 榨菜(已浸) 二兩 <b>步驟：</b> 1. 牛肉片醃好備用 2. 將牛肉片、榨菜及蒜蓉拌勻，排在碟上蒸約八分鐘 3. 撒上蔥花即成	<b>材料：</b> 鮮魷 半斤 椰菜(切朵) 一個 雲耳(切朵) 一兩 <b>步驟：</b> 1. 爆薑、蒜及辣椒絲炒鮮魷，瀝酒，加水煮熟 2. 加椰菜、雲耳炒勻，放上湯、糖及胡椒粉即成
星期四食譜			
<b>番茄薯仔牛肉湯</b>	<b>粉絲什菜煲</b>	<b>豉汁蒸白鱸</b>	<b>蒜蓉蒸肉餅</b>
<b>材料：</b> 番茄(切件) 兩個 馬鈴薯(切塊) 兩個 牛肉(切片) 四兩 <b>步驟：</b> 1. 燒開水，下牛肉、白胡椒粒及薑煮四十五分鐘 2. 放番茄、馬鈴薯煲四十五分鐘，下鹽及糖調味即成	<b>材料：</b> 時蔬 六兩 粉絲(已浸) 一紮 草菇(余水) 三兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑、蒜，放粉絲及草菇炒，瀝酒 2. 放其他材料，下上湯煮沸，下調味 3. 煮熟，下胡椒粉	<b>材料：</b> 白鱸 十二兩 豆豉 兩湯匙 <b>步驟：</b> 1. 白鱸余水，過冷河，分切厚件排碟上 2. 蒜茸及豆豉拍碎，放紅尖椒絲，再與醃料拌勻，放在魚身上 3. 猛火蒸十二分鐘，倒去碟上水分，灑上芫荽碎、生抽及熟油	<b>材料：</b> 豬肉(剁碎) 三份二斤 蒜蓉 兩茶匙 <b>步驟：</b> 1. 豬肉碎醃好，放蒜蓉碎拌勻，放碟上壓扁 2. 隔水蒸約十分鐘至熟 3. 撒蔥花即成
星期五食譜			
<b>雪耳肉末羹</b>	<b>彩絲炒牛肉片</b>	<b>馬拉盞炒通菜</b>	<b>蘆筍鮮蝦</b>
<b>材料：</b> 雪耳(剪朵) 二兩 豬肉(剁碎) 四份一斤 乾冬菇(切粒) 三隻 雞蛋 一隻 <b>步驟：</b> 1. 下油爆薑片，加入上湯，下雪耳及冬菇煮十分鐘 2. 放瘦肉及調味，加雞蛋攪勻，勾芡即成	<b>材料：</b> 牛肉(切片) 六兩 青燈籠椒(切絲) 一個 紅燈籠椒(切絲) 一個 <b>步驟：</b> 1. 牛肉醃好，以蒜及薑爆熟 2. 放椒絲炒至熟，下鹽及糖調味即成	<b>材料：</b> 通菜 一斤 紅尖椒(切絲) 適量 <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜、薑及馬拉盞，放菜同炒 2. 下紅尖椒絲，煮熟盛起	<b>材料：</b> 蝦仁(去腸) 半斤 蘆筍(切片) 六條 <b>步驟：</b> 1. 蘆筍洗淨，鹽水余水 2. 爆香薑蓉，下蝦炒熟，蘆筍回鑊炒勻 3. 放上湯及調味拌勻即成

星期六／日食譜

龍眼蓮子百合燉牛尾	冬菇肉絲燜節瓜	薯仔紅蘿蔔炆雞	鹹魚蒸肉餅
<p><b>材料：</b> 牛尾(切件後汆水) 一條 龍眼、杞子 適量 乾百合 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> 節瓜(切件) 三份二斤 豬肉(切絲) 三兩 鮮冬菇(切絲) 兩朵 瑤柱(浸軟撕碎) 一粒</p> <p><b>步驟：</b> 1. 節瓜塊下油鑊，泡油至金黃；瘦肉絲加醃料，泡油 2. 爆香薑絲、瑤柱、冬菇及米酒，下調味料煮滾 3. 放節瓜用慢火燜至脆軟，肉絲回鑊，勾芡即成</p>	<p><b>材料：</b> 雞(切件) 半隻 薯仔(切件) 兩個 甘筍(切件) 半條</p> <p><b>步驟：</b> 1. 爆熟雞件，下調味、備用 2. 爆薑片，放甘筍及薯仔炒，下調味，放雞件回鑊 3. 慢火煮至汁濃，下蔥段，勾芡即成</p>	<p><b>材料：</b> 豬肉(剁碎) 三份二斤 鹹魚 適量</p> <p><b>步驟：</b> 1. 豬肉醃好放碟上 2. 鹹魚放肉面上，隔水蒸約十分鐘即成</p>