

星期一食譜			
北芪圓肉豬脹湯	蘿蔔絲炒牛肉	蒜子上湯莧菜	蔥粒蒸水蛋
材料： 豬脹(余水) 八兩 乾龍眼肉 二兩 北芪 二兩 步驟： 1. 燒開水，下所有材料及薑片煮滾 2. 改小火煮兩小時，下鹽調味即成	材料： 牛肉(切片) 半斤 蘿蔔(切絲) 三份二斤 步驟： 1. 牛肉醃好備用 2. 下油，放蘿蔔絲略炒，下牛肉炒散 3. 下調味及水，蘿蔔變稔即成	材料： 莧菜 一斤 蒜頭 少量 步驟： 1. 燒開水，下薑片及莧菜，灼熟盛起 2. 爆香蒜頭，下上湯煮滾 3. 完成後淋至菜碟上即成	材料： 雞蛋 四隻 蔥(切粒) 少量 步驟： 1. 雞蛋打勻，下調味蒸十五分鐘 2. 撒蔥及生抽淋於蒸蛋上即成
星期二食譜			
雪耳圓肉燉老鴿湯	通菜炒牛肉	甜豆炒臘鴨絲	香煎粟米豬肉餅
材料： 鴿(余水) 一隻 雪耳 四兩 乾龍眼肉 二兩 步驟： 1. 將所有材料放入燉盅內，再下薑片及清水四碗，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，下鹽調味即成	材料： 牛肉(切片) 四兩 通菜(切段) 半斤 步驟： 1. 牛肉片醃好備用 2. 爆香薑蓉，下牛肉及通菜同炒 3. 加蠔油及糖，勾芡即成	材料： 臘鴨肫(切絲) 一隻 甜豆 八兩 步驟： 1. 臘鴨肫蒸十分鐘，拆肉及切絲 2. 爆香薑蒜，下甜豆炒，澆酒加入鴨絲 3. 下糖、鹽及上湯拌勻即成	材料： 豬肉(剁碎) 四兩 粟米 三兩 步驟： 1. 上湯加入生粉、雞蛋攪勻，再下粟米粒及豬肉攪勻，下調味 2. 下油，粟米糊攤成餅形，煎至金黃色即可
星期三食譜			
番茄牛肉湯	紅酒燴五花腩	豬肉節瓜甫	清酒煮蜆
材料： 番茄(切塊) 三個 牛肉 四兩 步驟： 1. 牛肉炒至七成熟 2. 加酒及水煮滾，再下番茄 3. 煮至牛肉炖爛後下鹽調味即成	材料： 豬腩肉 八兩 紅酒 適量 步驟： 1. 爆香薑片及蒜末，下五花腩炒拌 2. 倒入紅酒及調味料，慢火燉兩小時	材料： 豬肉(剁碎) 四兩 節瓜(切件) 一個 步驟： 1. 節瓜鋪碟上，豬肉醃好放節瓜甫上 2. 加入調味汁料，隔水蒸熟，埋芡即成	材料： 沙蜆 一斤 步驟： 1. 爆香蒜蓉及芫荽碎，下蜆炒勻 2. 加入酒、上湯及水同煮至蜆殼張開即可
星期四食譜			
西洋菜生魚湯	雪裏紅毛豆牛柳絲	豬肉釀豆卜	韭黃炒鮮魷
材料： 生魚 一條 西洋菜 半斤 南北杏 適量 步驟： 1. 爆薑，魚兩面煎香，加入清水 2. 燒開，下所有材料煮滾 3. 下鹽調味即成	材料： 牛肉(切絲) 四斤 豆腐 一塊 青毛豆 適量 雪菜 適量 步驟： 1. 牛肉絲醃好備用 2. 爆香薑蓉，下牛肉絲及青毛豆同炒 3. 加入雪菜、豆腐、調味及紅尖椒絲同炒即可	材料： 豆腐卜 四兩 免治豬肉 三兩 步驟： 1. 免治豬肉醃好，釀入豆腐卜內 2. 爆香薑、蔥及蒜，放入釀豆腐卜煎香 3. 下調味及水，煮至汁收乾即成	材料： 鮮魷(切塊) 半斤 韭黃(切段) 三份二斤 步驟： 1. 爆薑蒜及紅尖椒絲炒鮮魷，澆酒，加水煮熟 2. 加韭黃炒勻，下上湯，糖及胡椒粉即可

星期五食譜

鹹酸菜豬肚湯	蝦醬蒸牛肉餅	蒜茸粉絲蒸扇貝	香檸豬扒
材料： 豬肚(氽水) 一個 鹹酸菜 適量 步驟： 1. 用適量清水，慢火先煲豬肚一小時 2. 鹹酸菜及胡椒粒再煲三十分鐘 3. 下調味即可	材料： 牛肉 三份二斤 步驟： 1. 牛肉餅加蝦醬醃好 2. 將牛肉及熟油拌勻，壓平在碟上蒸十五分鐘即成	材料： 扇貝 一斤 粉絲 一紮 步驟： 1. 爆香蒜蓉及粉絲備用 2. 扇貝平排碟上，下蒜蓉粉絲 3. 大火蒸熟，撒蔥、淋上生抽及熟油	材料： 豬扒 六塊 檸檬 一個 步驟： 1. 豬扒醃好，沾生粉以薑蒜炸香 2. 燒開水，下糖醋、檸檬汁及鹽煮滾，淋在豬扒上即成

星期六／日食譜

當歸燉牛尾	白菜炒魚鬆	群菇炒排骨	茄汁煎蝦
材料： 牛尾(切段) 一條 當歸 一兩 紅棗 適量 步驟： 1. 牛尾氽水備用 2. 燒開清水，加入材料，煮兩小時 3. 下鹽調味即成	材料： 絞鯪魚肉 四兩 白菜 八兩 步驟： 1. 鯪魚肉下調味，煎成魚餅並切條 2. 爆香薑絲及蒜蓉，下白菜略炒 3. 放回魚條，下調味即可	材料： 豬肋骨 八兩 雜菇 共三兩 步驟： 1. 爆香蒜薑、下排骨、調味及水煮熟 2. 下雜菇同炒，灑酒 3. 下調味即成	材料： 基圍蝦(去腸) 三份二斤 步驟： 1. 蝦煎至兩面呈紅色，加入薑蒜同炒，灑酒 2. 下茄汁、喼汁、糖及鹽，勾芡 3. 下蔥花及胡椒粉調味即成