

星期一食譜			
<b>北芪圓肉豬脹湯</b>	<b>蘿蔔絲炒牛肉</b>	<b>蒜子上湯莧菜</b>	<b>蔥粒蒸水蛋</b>
<b>材料：</b> 豬脹(余水) 八兩 乾龍眼肉 二兩 北芪 二兩 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 牛肉(切片) 半斤 蘿蔔(切絲) 三份二斤 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 莧菜 一斤 蒜頭 少量 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 雞蛋 四隻 蔥(切粒) 少量 <b>步驟：</b> 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			
<b>雪耳圓肉燉老鴿湯</b>	<b>通菜炒牛肉</b>	<b>甜豆炒臘鴨絲</b>	<b>香煎粟米豬肉餅</b>
<b>材料：</b> 鴿(余水) 一隻 雪耳 四兩 乾龍眼肉 二兩 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 牛肉(切片) 四兩 通菜(切段) 半斤 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 臘鴨肫(切絲) 一隻 甜豆 八兩 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 豬肉(剁碎) 四兩 粟米 三兩 <b>步驟：</b> 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			
<b>番茄牛肉湯</b>	<b>紅酒燴五花腩</b>	<b>豬肉節瓜甫</b>	<b>清酒煮蜆</b>
<b>材料：</b> 番茄(切塊) 三個 牛肉 四兩 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 豬腩肉 八兩 紅酒 適量 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 豬肉(剁碎) 四兩 節瓜(切件) 一個 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 沙蜆 一斤 <b>步驟：</b> 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			
<b>西洋菜生魚湯</b>	<b>雪裏紅毛豆牛柳絲</b>	<b>豬肉釀豆卜</b>	<b>韭黃炒鮮魷</b>
<b>材料：</b> 生魚 一條 西洋菜 半斤 南北杏 適量 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 牛肉(切絲) 四斤 豆腐 一塊 青毛豆 適量 雪菜 適量 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 豆腐卜 四兩 免治豬肉 三兩 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 鮮魷(切塊) 半斤 韭黃(切段) 三份二斤 <b>步驟：</b> 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
<b>材料：</b> 豬肚(氽水) 一個 鹹酸菜 適量 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 牛肉 三份二斤 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 扇貝 一斤 粉絲 一紮 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 豬扒 六塊 檸檬 一個 <b>步驟：</b> 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
<b>材料：</b> 牛尾(切段) 一條 當歸 一兩 紅棗 適量 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 絞鯪魚肉 四兩 白菜 八兩 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 豬肋骨 八兩 雜菇 共三兩 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 基圍蝦(去腸) 三份二斤 <b>步驟：</b> 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