

星期一食譜			
<b>椰子豬骨雞湯</b>	<b>蒜子爆雞球</b>	<b>牛肉粉絲什菜煲</b>	<b>香菇豆腐肉絲</b>
<b>材料：</b> 椰子 四兩 豬骨 六兩 雞(余水) 一隻  <b>步驟：</b> 1. 燒開水，放所有材料和薑片煮滾 2. 改小火煮兩小時，下鹽飲用	<b>材料：</b> 雞 半隻 蒜子 四粒  <b>步驟：</b> 1. 雞醃好，爆至金黃，盛起 2. 爆香蒜頭、乾蔥、洋蔥，雞回鑊，下調味煮滾，蓋上蓋 3. 改用中火炆熟，勾芡	<b>材料：</b> 牛肉(切絲) 四兩 西蘭花(切朵) 四兩 甘筍 四兩 粉絲 二兩  <b>步驟：</b> 1. 牛肉醃好，爆香備用 2. 爆香薑蒜，放西蘭花、紅蘿蔔片、草菇，灑酒 3. 放回牛肉、粉絲，下調味和高湯煮滾	<b>材料：</b> 豬肉(切絲) 四兩 豆腐 一塊 乾冬菇 三兩  <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜蓉和薑片，下肉絲爆炒 2. 下冬菇絲和豆腐同煮，下調味
星期二食譜			
<b>蘿蔔冬菇白菜湯</b>	<b>蝦醬蒸鮮魷</b>	<b>羅漢燴上素</b>	<b>燒肉燻薯仔</b>
<b>材料：</b> 蘿蔔 半斤 乾冬菇 三兩 白菜 八兩  <b>步驟：</b> 1. 燒開水，放所有材料和薑片煮滾 2. 改小火煮兩小時，下鹽飲用	<b>材料：</b> 魷魚 十二兩  <b>步驟：</b> 1. 魷魚加蝦醬和醃料拌勻 2. 大火蒸熟，撒上蔥粒	<b>材料：</b> 蓮藕(切片) 四兩 木耳(切朵) 二兩 甜豆 四兩  <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，下藕片、木耳、甜豆同炒 2. 放上湯、南乳和調味，加粉絲拌勻	<b>材料：</b> 馬鈴薯 六兩 燒肉 八兩  <b>步驟：</b> 1. 爆香燒肉，下薑片、乾蔥、蒜，放馬鈴薯同炒 2. 下調味料和水，煮至汁濃
星期三食譜			
<b>栗子沙參雞湯</b>	<b>鯧魚冬菇肉餅</b>	<b>青瓜磨菇炒蝦仁</b>	<b>西蘭花木耳</b>
<b>材料：</b> 雞(余水) 一隻 沙參 二兩 玉竹 二兩 栗子 三兩  <b>步驟：</b> 1. 燒開水，放所有材料和薑片煮滾 2. 改小火煮兩小時，下鹽飲用	<b>材料：</b> 鯧魚(浸發) 三兩 冬菇 三兩 免治豬肉 四兩  <b>步驟：</b> 1. 免治豬肉、冬菇絲、鯧魚粒拌勻，醃 2. 鋪在碟上，蒸約八分鐘即成	<b>材料：</b> 蝦仁(去腸) 三份一斤 青瓜(切塊) 兩條 磨菇(切片) 四份一斤  <b>步驟：</b> 1. 蝦仁醃片刻，泡油 2. 爆香蒜蓉，下青瓜、磨菇炒熟盛起 3. 爆香薑蓉，炒蝦仁。青瓜、磨菇回鑊炒勻即可	<b>材料：</b> 木耳(切朵) 二兩 西蘭花 八兩  <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜蓉，下西蘭花炒熟 2. 下木耳同炒，下調味
星期四食譜			
<b>土伏苓慈菇瘦肉湯</b>	<b>椰菜炒雞柳</b>	<b>蒜蓉蒸蝦</b>	<b>番茄茄子</b>
<b>材料：</b> 土伏苓 適量 慈菇 三兩 豬肉(余水) 八兩  <b>步驟：</b> 1. 燒開水，放所有材料和薑片煮滾 2. 改小火煮兩小時，下鹽飲用	<b>材料：</b> 椰菜花 四兩 雞胸(切絲) 四兩  <b>步驟：</b> 1. 爆香雞柳，下薑片、乾蔥、蒜炒香，放椰菜花同炒 2. 放適量醬油和高湯，汁收乾即可	<b>材料：</b> 蝦 一斤 蒜蓉 兩湯匙  <b>步驟：</b> 1. 蝦去腸開邊，上鋪蒜蓉 2. 大火蒸至熟，淋上蔥絲生抽熟油	<b>材料：</b> 番茄(切丁) 三個 茄子(切條) 一條  <b>步驟：</b> 1. 熱爆蔥、薑、蒜、茄子、番茄炒 2. 下調味即成
星期五食譜			
<b>竹蔗馬蹄羊肉湯</b>	<b>蒜心炒肉片</b>	<b>椰菜花煮魚腩</b>	<b>豉椒鯉子</b>
<b>材料：</b> 羊肉(余水) 一斤 竹蔗 三兩 馬蹄 二兩  <b>步驟：</b> 1. 燒開水，放所有材料和薑片煮滾 2. 改小火煮兩小時，下鹽飲用	<b>材料：</b> 豬肉(切片) 四兩 蒜心 八兩  <b>步驟：</b> 1. 肉片醃好，以薑蒜爆香 2. 放蒜心同炒，灑酒，下調味	<b>材料：</b> 魚腩 十二兩 椰菜花(切朵) 八兩  <b>步驟：</b> 1. 魚腩煎熟，兩面金黃 2. 下清湯和調味，放椰菜花煮熟 3. 汁收即成	<b>材料：</b> 鯉子 一斤 豆豉 適量 青紅尖椒(切絲) 適量  <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜豆豉，下青紅尖椒炒，入鯉子，灑酒 2. 下調味，煮熟汁濃

星期六／日食譜

淮山薏米杞子牛展湯	南瓜炆排骨	臘鴨什菜煲	沖菜蒸黃魚
<p><b>材料：</b></p> <p>淮山 二兩            薏米 二兩            牛展(余水) 十二兩</p> <p><b>步驟：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 燒開水，放所有材料和薑片煮滾</li> <li>2. 改小火煮兩小時，下鹽飲用</li> <li>3. 加鹽調味即可</li> </ol>	<p><b>材料：</b></p> <p>豬肋骨 八兩            南瓜 半個</p> <p><b>步驟：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 爆香排骨，下薑片、乾蔥、蒜炒香，放南瓜同炒</li> <li>2. 下調味料和水，煮至汁濃</li> </ol>	<p><b>材料：</b></p> <p>臘鴨肚(切絲) 一隻            西蘭花(切朵) 四兩            蓮藕(切片) 四兩            甘筍(切片) 二兩</p> <p><b>步驟：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 油鴨腿蒸十分鐘，拆肉，切絲</li> <li>2. 爆香薑蒜，放西蘭花、甘筍、蓮藕，瀝酒</li> <li>3. 放回臘鴨，下調味和高湯煮滾</li> </ol>	<p><b>材料：</b></p> <p>黃花魚 一條            沖菜 適量</p> <p><b>步驟：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放魚底鋪蔥結和薑片，上鋪薑絲和沖菜</li> <li>2. 蒸至熟，淋上蔥絲生抽熟油</li> </ol>