

星期一食譜			
沙蔘玉竹豬脹湯	豇苗叉燒	豆腐豆卜煮火腩	梅菜蒸撻沙
材料： 豬肉(余水) 十二兩 沙蔘 二兩 玉竹 二兩 步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料及薑片煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	材料： 豇苗 十兩 叉燒 四兩 步驟： 1. 爆香叉燒，加入薑蒜及豇苗同炒，瀆酒 2. 下調味略煮即成	材料： 燒肉 六兩 豆腐 一塊 豆腐卜 三兩 步驟： 1. 爆香燒肉，加入薑蒜、乾蔥、豆腐及豆腐卜同炒 2. 下調味及少量清水，以大火煮至汁料收乾即成	材料： 撻沙 一條 梅菜 適量 步驟： 1. 魚底鋪薑片及蔥結，薑絲及梅菜鋪在撻沙上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 爆香薑絲並淋在撻沙上 4. 用少許老抽淋面及撒上蔥花即成
星期二食譜			
芥菜鯽魚湯	蒜苗炒蜆肉	群菇炒蝦仁	椒絲南乳蒸滑雞
材料： 鯽魚 一條 芥菜 六兩 步驟： 1. 爆香薑絲，下鯽魚煎至兩面呈金黃色，瀝油備用 2. 加入適量清水煮滾，下芥菜略煮 3. 鯽魚回鑊同煮，下鹽調味即成	材料： 蜆肉 六兩 蒜苗 八兩 步驟： 1. 爆香薑蔥，下蜆肉略炒 2. 加入蒜苗同炒，瀆酒並拌勻 3. 下調味即成	材料： 蝦仁(去腸) 六兩 草菇 三兩 磨菇 三兩 步驟： 1. 爆香薑蔥，加入蝦仁略炒 2. 下草菇及磨菇同炒 3. 瀆酒並拌勻 4. 加入調味略炒即成	材料： 雞(切件) 半隻 雲耳 適量 紅尖椒(切絲) 適量 南乳 適量 步驟： 1. 雞件醃好，下雲耳、紅尖椒絲、南乳、薑絲及調味拌勻 2. 用大火蒸二十分鐘 3. 蒸熟後撒上蔥絲即成
星期三食譜			
黃豆花生豬腳湯	大蒜燒肚條	芥蘭炒帶子	甘筍炒雞片
材料： 豬腳(切塊) 兩隻 黃豆 二兩 花生 二兩 步驟： 1. 爆香豬腳塊，瀝油備用 2. 加入適量清水煮滾 3. 下所有材料及薑片煮滾 4. 改以慢火煲兩小時 5. 下鹽調味即成	材料： 豬肚(切條) 六份五斤 步驟： 1. 煲滾清水，下豬肚煮一個半小時至軟身，盛出備用 2. 爆香蒜瓣，加入豬肚條同炒，瀆酒 3. 加入少量清湯、鹽、胡椒粉及糖調味，略炒即成	材料： 帶子 六兩 芥蘭(切段) 十二兩 步驟： 1. 爆香薑蔥，下帶子略炒 2. 加入芥蘭段同炒 3. 瀆酒並拌勻 4. 下調味略炒即成	材料： 雞胸(切片) 三份一斤 甘筍(切絲) 三份一斤 步驟： 1. 爆香薑蔥，下雞胸片略炒 2. 加入甘筍絲同炒 3. 瀆酒並拌勻 4. 下調味略炒即成
星期四食譜			
淮山芡實牛鯪魚湯	豆豉枝竹炆雞	娃娃菜炒臘鴨絲	菜脯西蘭花
材料： 牛鯪 一條 淮山 二兩 芡實 二兩 步驟： 1. 爆香薑片，下牛鯪煎至兩面呈金黃色，瀝油備用 2. 加入適量清水煮滾 3. 下所有材料煮滾 4. 石九公回鑊同煮，下鹽調味即成	材料： 雞(切件) 半隻 枝竹 三兩 豆豉 少量 步驟： 1. 爆熟雞件，下調味略炒，盛出備用 2. 爆香薑、乾蔥、豆豉蓉及枝竹 3. 雞件回鑊同炒，下生抽、蠔油、糖及胡椒粉煮滾，加蓋 4. 用慢火煮至汁濃，撒下蔥段，勾芡即成	材料： 臘鴨(切絲) 四兩 娃娃菜 兩棵 步驟： 1. 臘鴨蒸十分鐘 2. 盛出後拆肉及切絲備用 3. 爆香薑蒜，加入適量清水焗娃娃菜 4. 瀆酒及加入臘鴨絲 5. 下糖、鹽及少量上湯拌勻即成	材料： 西蘭花(切朵) 三份二斤 菜脯 二兩 步驟： 1. 爆香蒜蓉，下西蘭花炒熟 2. 加入菜脯同炒 3. 下鹽調味，略炒即成

星期五食譜

肉骨茶湯	清湯羊腩	日式煮大眼雞	金針菇炒雞絲
材料： 豬肋骨 八兩 肉骨茶湯包 一個 鮮冬菇 二兩 時菜 二兩 蒜頭 二兩 步驟： 1. 煲滾清水，下豬肋骨、肉骨茶湯包及鮮冬菇煲滾 2. 用慢火煲三小時 3. 加入時菜及蒜頭煮約兩分鐘 4. 煮熟後盛出，趁熱以油炸鬼伴食即可	材料： 羊腩 一斤 甘筍 一條 蘿蔔 一條 步驟： 1. 爆香薑、乾蔥頭及白胡椒，下羊腩炒透，瀝酒 2. 將羊腩轉放瓦煲內，加入適量清水用慢火煮半小時 3. 加入甘筍、蘿蔔及調味再煮四十五分鐘即成	材料： 大眼雞 一條 步驟： 1. 爆香薑片，下大眼雞煎至兩面呈金黃色，瀝油備用 2. 爆香薑及蔥段，拌入日本木魚汁、醬油及調味 3. 大眼雞回鑊略煮即成	材料： 雞胸(切絲) 五份二斤 金針菇(切段汆水) 四份一斤 步驟： 1. 爆香雞胸絲，下金針菇段同炒 2. 瀝酒，加入調味炒勻即可

星期六/日食譜

南北杏蘋果燉瘦肉湯	京蔥炒肉片	七彩海鮮小炒	香辣茄子
材料： 豬肉(汆水) 十二兩 南北杏 適量 蘋果 兩個 步驟： 1. 將所有材料放入燉盅內，再下薑片及四碗清水，加蓋 2. 放入燉鍋內，用大火隔水燉三十分鐘 3. 改以慢火再燉三小時 4. 下鹽調味即成	材料： 豬肉(切片) 八兩 京蔥 一條 步驟： 1. 豬肉片醃三十分鐘，炒至熟透後盛出備用 2. 爆香京蔥，豬肉片回鑊同炒 3. 加入調味炒勻即可	材料： 蝦肉(去腸) 三份一斤 帶子 五份一斤 紅燈籠椒(切塊) 半個 蘆筍(切片) 二兩 白果(去殼) 一兩 步驟： 1. 蝦肉、帶子及白果汆水後盛出備用 2. 爆香蝦肉及帶子，下白果、紅燈籠椒塊及蘆筍片炒勻 3. 炒熟後加入調味略炒即可	材料： 茄子(切條) 六份五斤 步驟： 1. 茄子條汆水後盛出備用 2. 放在碟上，加入豉汁及辣椒醬拌勻 3. 放入蒸鍋中用慢火蒸十分鐘即可