

星期一食譜			
<b>紅棗生魚湯</b>	<b>奇異果炒素肉</b>	<b>豉椒雞片</b>	<b>牛柳絲煎豆腐</b>
<b>材料：</b> 生魚 一條 紅棗(去核) 十粒 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，下生魚煎至兩面呈金黃色，瀝油備用 2. 下薑片及紅棗略煮，鯽魚回鑊同煮 3. 加入適量清水煮滾 4. 煮滾後改以慢火煲兩小時 5. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 素肉(切片) 一條 奇異果(切片) 兩個 <b>步驟：</b> 1. 爆香紅尖椒絲，下素肉片略炒 2. 加入少量蠔油及少許糖炒勻 3. 下奇異果片略炒後上碟即可	<b>材料：</b> 雞肉(切片) 三份一斤 青、紅燈籠椒 各一個 <b>步驟：</b> 1. 雞肉片醃好 2. 爆香青、紅燈籠椒、蔥、薑蓉、蒜蓉及豆豉 3. 下雞肉片略炒 4. 加入少量清水、少許鹽及糖，炒勻至汁濃即可	<b>材料：</b> 牛柳(切絲) 四份一斤 豆腐(切件) 兩磚 <b>步驟：</b> 1. 牛柳絲醃好，豆腐件略浸鹽水後備用 2. 下豆腐件煎至兩面呈金黃色，瀝油後上碟 3. 爆香紅尖椒絲，加入牛柳絲炒熟，放在豆腐件上即成
星期二食譜			
<b>大白菜素湯</b>	<b>果皮蒸鯪魚</b>	<b>小棠菜冬菇蘿蔔</b>	<b>香煎芋頭肉餅</b>
<b>材料：</b> 津菜(切段) 五份二斤 蘿蔔(切片) 四兩 豆腐(氽水後切條) 一塊 京蔥 一棵 <b>步驟：</b> 1. 下津菜段略灼，盛出備用 2. 加入適量清水，下紅棗及適量高湯煮滾 3. 津菜段回鑊與蘿蔔片同煮 4. 煮滾後下鹽調味即成	<b>材料：</b> 鯪魚 一條 果皮(切絲) 適量 <b>步驟：</b> 1. 魚底鋪蔥段，果皮絲鋪在鯪魚上 2. 以大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 用少許熟油及豉油淋在魚身上調味即成	<b>材料：</b> 小棠菜 半斤 乾冬菇 二兩 蘿蔔 四兩 <b>步驟：</b> 1. 下油爆香蒜茸，下小棠菜炒，加入少許上湯及鹽炒熟，上碟備用 2. 下油炒乾冬菇及蘿蔔，加入上湯煮至熟，放在小棠菜上即可	<b>材料：</b> 免治豬肉 四兩 芋頭(刨絲) 半斤 <b>步驟：</b> 1. 免治豬肉醃好並與芋頭絲拌勻，整成一個個圓形肉餅 2. 燒熱油，將肉餅煎至兩面金黃即可
星期三食譜			
<b>栗子豬手湯</b>	<b>西芹炒鮮魷</b>	<b>蒜苗炒雞絲</b>	<b>芥蘭炒魚鬆</b>
<b>材料：</b> 栗子 四兩 豬手 十兩 <b>步驟：</b> 1. 栗子煮熟去衣，豬手斬件氽水 2. 煲滾清水，下所有材料煮沸，改慢火煲兩個半小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 魷魚(切塊) 半斤 西芹菜(切段) 三份二斤 <b>步驟：</b> 1. 魷魚氽水 2. 爆薑、蒜及紅尖椒絲炒鮮魷、瀝酒及加入清水煮熟 3. 加入西芹菜炒勻，下上湯、糖及胡椒粉即成	<b>材料：</b> 雞胸(切絲) 四兩 蒜苗 八兩 <b>步驟：</b> 1. 雞絲醃好備用，蒜苗切段氽水 2. 下油爆香蒜蓉，加入雞絲及蒜苗炒勻 3. 加入調味即成	<b>材料：</b> 絞鯪魚肉 四份一斤 芥蘭 三份二斤 <b>步驟：</b> 1. 鯪魚肉下胡椒粉，煎成魚餅並切條 2. 爆薑炒芥蘭，加入清水煮至熟 3. 下鯪魚肉條、鹽、糖及老抽煮熟即可
星期四食譜			
<b>椰子烏雞湯</b>	<b>草菇扒煎豆腐</b>	<b>豬肝炒椰菜花</b>	<b>豉汁蒸鱸魚</b>
<b>材料：</b> 烏雞(氽水) 一隻 椰子 一個 <b>步驟：</b> 1. 椰子起肉切小塊 2. 煲滾清水，加入所有材料煮沸，改慢火煮兩個半小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 豆腐 兩塊 草菇 三兩 <b>步驟：</b> 1. 豆腐用鹽水略浸，瀝乾 2. 下油先將豆腐煎好，上碟備用 3. 下油炒草菇，加入調味，放在豆腐上即可	<b>材料：</b> 豬肝(切片) 四份一斤 椰菜花(切朵) 半斤 <b>步驟：</b> 1. 椰菜花略灼，撈出 2. 炒豬肝，加入蔥、薑、蒜片、花柳粉及椰菜花翻炒 3. 下調味及酒，勾芡，撒香菜即成	<b>材料：</b> 鱸魚 一條 豆豉 適量 <b>步驟：</b> 1. 魚底鋪蔥段，蒜蓉及豆豉鋪在魚身上 2. 以大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 用少許熟油淋在魚身上調味即成

星期五食譜

娃娃菜肉片湯	核桃雞丁	梅菜蒸鮫魚	莧菜炒牛肉
<p><b>材料：</b> 娃娃菜(切塊) 三棵 豬肉(切片) 半斤</p> <p><b>步驟：</b> 1. 下油爆香薑片，加入肉片略炒 2. 加入上湯及娃娃菜同煮 3. 下鹽調味即成</p>	<p><b>材料：</b> 雞胸(切丁) 三份二斤 核桃仁(炸透) 二兩 雞蛋 兩隻</p> <p><b>步驟：</b> 1. 雞胸醃製二十分鐘，加入鹽、糖、胡椒粉及麻油，雞湯調成汁 2. 下油泡雞丁，撈出及起鍋，下蔥、薑及蒜稍煸炒 3. 雞丁下鍋，醬汁倒入鍋，再下核桃仁炒勻，汁收即成</p>	<p><b>材料：</b> 黃腳鮫 一條 梅菜 適量</p> <p><b>步驟：</b> 1. 黃腳鮫底放蔥段，魚身鋪上梅菜 2. 隔清水蒸至熟 3. 淋熟油及豉油在魚身上即成</p>	<p><b>材料：</b> 莧菜 一斤 牛肉(切片) 四兩</p> <p><b>步驟：</b> 1. 爆香蒜蓉，加入菜炒至軟，下鹽調味並上碟 2. 下油爆香薑絲，下牛肉炒至熟，放在莧菜上即成</p>

星期六/日食譜

金銀菜雞腳豬脹湯	麵豉醬豆角炒雞絲	蒜蓉白菜	彩絲炒燒肉
<p><b>材料：</b> 豬脹(余水) 八兩 白菜 六兩 菜乾 三兩 雞腳 八兩</p> <p><b>步驟：</b> 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</p>	<p><b>材料：</b> 雞肉(切絲) 四份一斤 白豆角 六兩</p> <p><b>步驟：</b> 1. 下油爆香麵豉醬，加入雞肉絲略炒，再下白豆角同炒 2. 下調味炒至熟即成</p>	<p><b>材料：</b> 白菜 三份二斤 蒜蓉 兩茶匙</p> <p><b>步驟：</b> 1. 爆香蒜蓉，下白菜快炒至熟 2. 下鹽翻炒 3. 盛碟放蔥即成</p>	<p><b>材料：</b> 燒肉 半斤 青、紅燈籠椒 各一個</p> <p><b>步驟：</b> 1. 青、紅燈籠椒切絲 2. 下油爆香薑蔥，加入燒肉略炒 3. 再下青、紅燈籠椒絲同炒，下調味即成</p>