

星期一食譜			
潺菜牛丸豆腐湯	清蒸黃花魚	白切雞	蒜苗炒牛肉絲
材料： 豆腐 兩塊 牛肉丸 三份一斤 潺菜 十二兩 步驟： 1. 煲滾清水，加入適量上湯煮滾 2. 下豆腐及牛肉丸煲十分鐘 3. 加入潺菜煲滾 4. 煲滾後下鹽調味即成	材料： 黃花魚 一條 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，薑絲鋪在魚身上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 爆香薑絲並淋在魚身上即成	材料： 雞 一隻 步驟： 1. 將雞洗淨，用薑、蔥及鹽抹勻雞身內外 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 伴以薑、蔥及油同吃即可	材料： 牛肉(切絲) 三份一斤 蒜苗(切段) 半斤 步驟： 1. 牛肉絲醃好備用 2. 蒜苗段汆水後盛出備用 3. 爆香蒜蓉，下牛肉絲及蒜苗段炒勻 4. 加入調味略炒即成
星期二食譜			
番茄粟米湯	金針雲耳蒸肉片	菜心炒雞肉	椒絲黃金豆腐
材料： 番茄 兩個 粟米(切塊) 三份一斤 步驟： 1. 用大火煲滾適量高湯 2. 下番茄及粟米塊煲滾 3. 煲滾後下鹽及胡椒粉調味 4. 再煲五分鐘即成	材料： 豬肉(切片) 半斤 金針 二兩 雲耳 二兩 步驟： 1. 豬肉片醃好 2. 加入金針及雲耳伴勻 3. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份即成	材料： 雞肉(切片) 三份一斤 菜心(切段) 三份二斤 步驟： 1. 雞肉片醃好，汆水後盛出備用 2. 爆香蒜頭、薑片及蔥段，下雞肉片及菜心段炒勻，瀝酒 3. 下蠔油、生抽及胡椒粉調味 4. 略炒後盛碟即成	材料： 豆腐 兩塊 鹹鴨蛋蛋黃 一隻 紅尖椒(切絲) 一隻 步驟： 1. 燒熱油，下豆腐以半煎炸方式炸熟，瀝油後盛碟備用 2. 爆香紅尖椒絲及鹹鴨蛋蛋黃 3. 將紅尖椒絲及鹹鴨蛋蛋黃淋在豆腐上即可
星期三食譜			
南北杏無花果豬脹湯	柱侯薯仔甘筍炆豬軟骨	紅燒雞翼	蒜蓉炒娃娃菜
材料： 豬脹(汆水) 十兩 南北杏 適量 乾無花果 兩個 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： 豬軟骨 八兩 馬鈴薯(切角) 兩個 甘筍(切角) 半個 步驟： 1. 爆香薑片、蔥段及柱侯醬，下豬軟骨略煮，瀝酒 2. 加入冰糖調味，下八角、陳皮及適量清水煮十分鐘 3. 下馬鈴薯角及甘筍角同煮，炆至豬軟骨變稔即可	材料： 雞翼 三份二斤 紅燈籠椒(切片) 少許 步驟： 1. 雞翼醃五分鐘 2. 起鍋下雞翼炸至兩面呈金黃色，瀝油備用 3. 爆香蒜片及薑片，雞翼回鑊略煮 4. 下少許鹽、醬油、料酒、醋及糖同煮 5. 加入紅燈籠椒片及少量清水，煮至熟透即可	材料： 娃娃菜(切塊) 三份二斤 蒜蓉 兩茶匙 步驟： 1. 爆香蒜蓉，下娃娃菜塊略煮 2. 加入少許上湯及鹽煮熟即可
星期四食譜			
紫菜蝦米湯	沙嗲雞串	蝦仁炒蛋	瑤柱扒西蘭花
材料： 蝦米 六份一斤 乾紫菜 四份一兩 瑤柱(撕絲) 少許 步驟： 1. 爆香薑絲，加入適量清水煲滾 2. 煲滾後下所有材料煮滾 3. 下鹽調味即可	材料： 雞腿(切塊) 兩隻 青瓜(切片) 一隻 紅燈籠椒(切塊) 一隻 步驟： 1. 雞腿塊醃兩小時 2. 用竹籤將雞腿塊串上 3. 起鍋下雞腿塊串炸至兩面呈金黃色，瀝油盛碟 4. 爆香紅燈籠椒塊並淋在雞腿塊串上 5. 以沙嗲醬及青瓜片拌食即可	材料： 蝦仁 三份一斤 雞蛋 四隻 步驟： 1. 蝦仁用少許鹽及胡椒粉略醃 2. 將雞蛋發勻，下鹽調味 3. 爆香蔥段，先炒蝦仁，再加入雞蛋漿略炒即成	材料： 西蘭花(切朵) 十二兩 瑤柱(撕絲) 二兩 步驟： 1. 爆香薑片，下西蘭花翻炒 2. 加入少許鹽、糖及少量清水，炒勻至全熟 3. 下瑤柱絲略炒，加入蠔油及糖同炒 4. 勾芡後淋在西蘭花上即可

星期五食譜

雲耳老鴨湯	芝麻手撕雞	彩絲炒排骨	冬菇扒津菜
<p>材料： 鴨(余水) 一隻 絲瓜(切片) 兩個 雲耳 二兩</p> <p>步驟： 1. 煲滾清水，下生薑及鴨煮滾 2. 改以慢火煲一小時 3. 加入絲瓜片及雲耳煲滾 4. 下鹽調味即可</p>	<p>材料： 雞肉(撕絲) 四兩 芝麻 適量</p> <p>步驟： 1. 雞肉用生抽搽面，放入熱油中炸至兩面呈金黃色，瀝油備用 2. 爆香薑蔥，加入少許米酒、蠔油、糖及胡椒同炒 3. 加入適量清水煲滾，雞肉回鑊煮二十分鐘，盛出放涼 4. 用手將雞肉撕成絲狀，排在碟上，灑上芝麻即可</p>	<p>材料： 豬肋骨 八兩 紅燈籠椒(切段) 一個 青燈籠椒(切段) 一個</p> <p>步驟： 1. 豬肋骨醃好備用 2. 爆香薑片，下豬肋骨炒熟 3. 加入青、紅燈籠椒段同炒 4. 下調味即成</p>	<p>材料： 津菜(切塊) 半斤 乾冬菇 三兩 蝦米 適量</p> <p>步驟： 1. 爆香薑片，下津菜塊略炒 2. 加入少量上湯、乾冬菇及蝦米煮熟 3. 下鹽調味即可</p>

星期六/日食譜

鱒魚豬腳湯	白灼蝦	芋絲煮魚腩	豇苗腐皮
<p>材料： 豬腳(余水) 一隻 鱒魚 一隻</p> <p>步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成</p>	<p>材料： 草蝦(去腸) 一斤</p> <p>步驟： 1. 煲滾清水，下薑片、蔥段及草蝦灼熟 2. 配以豉油同吃即可</p>	<p>材料： 鮭魚腩 一個 芋絲 六兩</p> <p>步驟： 1. 鮭魚腩用鹽、胡椒粉及生粉略醃 2. 爆香薑片，下鮭魚腩煎至兩面呈金黃色 3. 加入少量上湯煮滾 4. 下芋絲及調味略煮即成</p>	<p>材料： 豇苗 三份二斤 腐皮 二兩</p> <p>步驟： 1. 爆香蒜茸，下豇苗略炒 2. 加入少量上湯及腐皮煮滾 3. 下調味即成</p>