

星期一食譜			
<b>羅宋牛尾湯</b>	<b>雞絲小棠菜</b>	<b>雲腿蒸牛肉餅</b>	<b>甜豆炒鮮魷</b>
<b>材料：</b> 牛尾(余水) 三份二斤 椰菜(切片) 三份一斤 番茄(切塊) 一個 紅蘿蔔 適量 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑片，加入適量清水煲滾 2. 煲滾後下所有材料煮滾 3. 煮至材料酥爛，下鹽調味即成	<b>材料：</b> 雞肉(切絲) 五份二斤 小棠菜 八兩 <b>步驟：</b> 1. 雞肉絲醃好備用 2. 爆香薑蒜，下小棠菜略炒 3. 加入少量清水及少許鹽調味，炒熟後盛碟 4. 下雞肉絲炒熟，放在小棠菜上即成	<b>材料：</b> 牛肉(剝碎) 半斤 雲腿(切絲) 適量 <b>步驟：</b> 1. 牛肉碎醃好後壓成餅狀，鋪在碟上 2. 雲腿絲鋪在上面 3. 用大火隔水蒸熟即成	<b>材料：</b> 魷魚(切塊) 半斤 甜豆 三份二斤 紅尖椒(切絲) 適量 <b>步驟：</b> 1. 魷魚塊剝花後余水 2. 爆香薑、蒜及紅尖椒絲，下鮮魷塊略炒，瀝酒 3. 加入甜豆炒勻，下調味即可
星期二食譜			
<b>竹笙鳳爪湯</b>	<b>沖菜蒸鱸魚</b>	<b>南瓜牛肉絲</b>	<b>白豆角炒排骨</b>
<b>材料：</b> 雞腳 半斤 竹笙 三兩 <b>步驟：</b> 1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲一個半小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 鱸魚 一條 沖菜 適量 <b>步驟：</b> 1. 魚底鋪蔥段，沖菜鋪在魚身上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 蒸熟後澆上熟油即可	<b>材料：</b> 牛肉(切絲) 三份一斤 南瓜(切件) 四份一斤 <b>步驟：</b> 1. 南瓜件以上湯煮熟後盛碟 2. 爆香薑絲，下牛肉絲炒熟，鋪在南瓜件上即成	<b>材料：</b> 豬肋骨 三份二斤 白豆角(切段) 半斤 <b>步驟：</b> 1. 豬肋骨醃好備用 2. 爆香薑絲，下豬肋骨略炒 3. 加入白豆角段同炒 4. 加入少量清水炒熟，下調味即可
星期三食譜			
<b>番茄滾豬腩湯</b>	<b>芋頭炆鴨</b>	<b>蝦仁什菜煲</b>	<b>甜酸豆腐乾</b>
<b>材料：</b> 豬腩(切片) 六兩 番茄(切件) 兩個 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，下豬腩片炒至七成熟，瀝酒 2. 加入適量清水煮滾 3. 下番茄件煮熟 4. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 鴨(切件) 半隻 芋頭 半斤 <b>步驟：</b> 1. 芋頭用油略炸，瀝油備用 2. 爆香薑蔥，下鴨件略炒 3. 加入芋頭、蠔油、老抽、糖及少量清水同炆 4. 炆至醬汁略收即成	<b>材料：</b> 蝦仁(去腸) 半斤 西蘭花 六兩 雲耳 二兩 粉絲 適量 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下西蘭花略炒 2. 加入少量上湯及餘下材料煮滾 3. 煮滾後下鹽調味即可	<b>材料：</b> 豆腐乾(切絲) 兩塊 青燈籠椒(切塊) 一個 紅燈籠椒(切塊) 一個 <b>步驟：</b> 1. 爆香青、紅燈籠椒塊 2. 拌入豆腐乾絲至熟透 3. 下白醋、茄汁、糖、鹽及生抽拌勻，煮至醬汁變濃即成
星期四食譜			
<b>銀耳蛋花湯</b>	<b>瑞士汁雞翼</b>	<b>豆角炒叉燒</b>	<b>XO 醬爆雞胗菇</b>
<b>材料：</b> 雪耳 三兩 雞蛋(已發成漿) 兩隻 <b>步驟：</b> 1. 以適量上湯將雪耳煮滾 2. 加入雞蛋漿略煮 3. 煮熟後下鹽調味即成	<b>材料：</b> 雞翼 三份二斤 <b>步驟：</b> 1. 雞翼以薑蔥余水，盛出備用 2. 加入少量清水、冰糖、少許老抽、生抽、玫瑰露酒及麻油煮滾 3. 雞翼回鑊煮滾 4. 煮滾後熄火，浸二十分鐘後盛碟即成	<b>材料：</b> 叉燒(切粒) 三份一斤 青豆角(切段) 三份二斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，下青豆角段翻炒，瀝酒 2. 加入叉燒粒略炒 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 雞胗菇(切片) 四份一斤 XO 醬 適量 <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜蓉，下雞胗菇片略炒 2. 加入適量 XO 醬炒勻 3. 勾芡即成

星期五食譜

紅燒蟹肉素翅	香蒜豉椒排骨	瑤柱合桃滑雞煲	椒剝芥蘭
<b>材料：</b> 素翅 適量 蟹肉 二兩 冬菇、木耳、竹筍(切絲) 適量 豆腐乾(切絲) 適量 粉絲 一紮 <b>步驟：</b> 1. 下冬菇絲、木耳絲及竹筍絲略炒，盛出備用 2. 煲滾適量清水，下冬菇絲、木耳絲、竹筍絲、豆腐乾絲及蟹肉略煮片刻 3. 加入素翅同煮 4. 下鹽、糖及生抽調味，待煮滾後勾芡即成	<b>材料：</b> 豬肋骨 四份三斤 豆豉 少量 <b>步驟：</b> 1. 豬肋骨醃好備用 2. 爆香豆豉及香蒜，下豬肋骨炒熟 3. 加入調味略炒，盛碟即成	<b>材料：</b> 雞(切件) 半隻 瑤柱 二兩 核桃(炸熟) 適量 <b>步驟：</b> 1. 雞件氽水後瀝乾 2. 煲內加入少量上湯，少許鹽、蠔油、生抽、老抽、糖、麻油、米酒、薑蔥及瑤柱略煮 3. 雞件回鑊煮滾 4. 改以慢火煮至湯汁收半，加入核桃同煮 5. 煮至湯汁收乾即成	<b>材料：</b> 芥蘭 三份二斤 紅尖椒(切絲) 適量 <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜蓉及紅尖椒絲，下芥蘭快炒 2. 下鹽調味後略炒 3. 盛碟即成

星期六／日食譜

三鮮益血湯	金針雲耳炆雞翼	群菇炒牛肉	洋蔥炒豬什
<b>材料：</b> 蓮藕(切塊) 三份一斤 黃豆(已浸) 五份二斤 雪耳(切朵) 二兩 鮮冬菇 二兩 <b>步驟：</b> 1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 雞翼 三隻 金針(已浸) 半兩 雲耳 二兩 <b>步驟：</b> 1. 雞翼醃好，金針浸透後打結，雲耳氽水後備用 2. 爆香薑片及蒜片，下雲耳略炒，瀆酒 3. 加入雞翼及金針同炒 4. 加入少量清水焗煮 5. 下蠔油、生抽、糖及胡椒粉炒勻 6. 灑上蔥段即成	<b>材料：</b> 牛肉(切片) 四份一斤 磨菇 二兩 鮮冬菇 二兩 金菇 二兩 草菇 二兩 <b>步驟：</b> 1. 將所有菇類氽水，盛出備用 2. 下牛肉片略炒，加入所有菇類同炒 3. 下蠔油、豉油及糖炒熟即成	<b>材料：</b> 豬肉(切片) 四份一斤 豬腩(切片) 四份一斤 豬粉腸(氽水) 五份一斤 洋蔥(切塊) 一個 <b>步驟：</b> 1. 豬肉片、豬腩片及豬粉腸醃好備用 2. 下豬肉片、豬腩片及豬粉腸同炒 3. 加入洋蔥塊及調味炒勻即可