

星期一食譜			
<b>大豆芽排骨豆腐湯</b>	<b>彩椒炒蜆肉</b>	<b>椰菜回鍋肉</b>	<b>西芹炒魚鬆</b>
<b>材料：</b> 豆腐(切塊) 一塊 大豆芽 三份一斤 豬肋骨(切塊) 三份二斤  <b>步驟：</b> 1. 將豬肋骨汆水，撈出 2. 下豬肋骨於湯鑊中，並加入大豆芽及薑片，煮三十分鐘 3. 下豆腐及青椒絲煮十分鐘，以鹽調味即成	<b>材料：</b> 沙蜆 一斤 青燈籠椒(切絲) 半個 黃燈籠椒(切絲) 半個 紅燈籠椒(切絲) 半個  <b>步驟：</b> 1. 將沙蜆汆水，起肉 2. 爆香紅尖椒及蒜蓉，加入調味及蜆肉略炒 3. 下彩椒絲(青、黃及紅燈籠椒絲)及調味炒勻即成	<b>材料：</b> 椰菜(切塊) 十兩 五花腩 十二兩  <b>步驟：</b> 1. 燒開清水，下五花腩並用中細火煮熟，待涼切片 2. 爆香薑蒜、紅尖椒，放五花腩回鑊炒，瀆酒，下調味及加清水 3. 下椰菜炒至軟，汁變濃後盛出即成	<b>材料：</b> 絞鯪魚肉 四份一斤 西芹菜(切段) 三份二斤  <b>步驟：</b> 1. 鯪魚肉下胡椒粉，煎成魚餅並切條 2. 爆薑炒西芹菜，下清水煮至熟 3. 下鯪魚肉條、鹽、糖及老抽煮即可
星期二食譜			
<b>群菇炖雞湯</b>	<b>梅菜蒸鮪魚</b>	<b>蠔油雙花</b>	<b>甜豆藕片雞柳</b>
<b>材料：</b> 雞(汆水) 一隻 蘑菇 二兩 茶樹菇 二兩 雞肚菇 二兩  <b>步驟：</b> 1. 下清湯、全部菇類、蔥段及蒜頭 2. 中火燒開後轉細火炖雞肉至熟 3. 下調味，撒入香蔥即可	<b>材料：</b> 鮪魚 一條 梅菜 適量  <b>步驟：</b> 1. 鮪魚底鋪蔥段，上鋪薑絲及梅菜 2. 大火蒸鮪魚至熟，淋上熟油即成	<b>材料：</b> 西蘭花 半斤 椰菜花 半斤  <b>步驟：</b> 1. 下油爆香薑蒜，加入西蘭花及椰菜花同炒 2. 加入上湯及蠔油炒至熟即成	<b>材料：</b> 甜豆 五份二斤 蓮藕(切片) 四份一斤 雞肉(切片) 三份一斤  <b>步驟：</b> 1. 雞肉切片及用薑絲爆香 2. 加入甜豆、蓮藕片同炒及瀆酒 3. 下鹽及糖炒至熟即可
星期三食譜			
<b>白菜仔石九公魚湯</b>	<b>梅菜扣肉</b>	<b>XO 醬蓮藕素肉</b>	<b>香煎沙魷</b>
<b>材料：</b> 石九公 一斤 白菜仔 四兩  <b>步驟：</b> 1. 爆香薑葱、下石九公略煎 2. 加入上湯及白菜仔煮沸 3. 慢火滾二十分鐘，下鹽調味即可	<b>材料：</b> 豬腩肉 十二兩 梅菜 適量  <b>步驟：</b> 1. 梅菜洗淨切碎，用白鑊炒乾，下糖及蠔油，豬腩肉煮熟切厚件 2. 下油爆香蒜茸、柱侯醬及八角，加入豬腩肉同炒，瀆油，下糖、蠔油及老抽調味，勾芡 3. 將五花腩排好，上鋪梅菜，隔水蒸三十分鐘即成	<b>材料：</b> 素肉 兩條 蓮藕(切件) 四份一斤  <b>步驟：</b> 1. 下油爆香薑蒜，下素肉及蓮藕同炒 2. 加入 XO 醬炒勻即可	<b>材料：</b> 沙魷 一條  <b>步驟：</b> 1. 下油爆香薑片，用慢火將沙魷魚煎香即成
星期四食譜			
<b>紅棗圓肉烏雞湯</b>	<b>甜豆炒蝦仁</b>	<b>豆豉白豆角</b>	<b>薯仔炆雞翼</b>
<b>材料：</b> 烏雞(汆水) 一隻 乾龍眼肉 二兩 紅棗 二兩  <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料於煲內煮沸，改慢火煲兩個半小時 2. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 甜豆 六兩 蝦仁(去腸) 六兩  <b>步驟：</b> 1. 蝦仁用鹽及胡椒粉略醃 2. 下油爆香薑片，加入蝦仁略炒 3. 加入甜豆及調味炒熟即可	<b>材料：</b> 白豆角(切段) 半斤 豆豉 少量  <b>步驟：</b> 1. 下油爆香蒜蓉、豆豉，加入白豆角同炒 2. 加入少許清水及調味炒至熟即可	<b>材料：</b> 雞翼 三份二斤 馬鈴薯(切角) 三個  <b>步驟：</b> 1. 雞翼醃好備用，馬鈴薯泡油及瀝乾 2. 下油將雞翼略炒，加入蠔油、老抽、糖及清水煮沸 3. 加入馬鈴薯同炆至汁收乾即成

星期五食譜

淮山薏米杞子牛肉湯	椰菜炒肉片	三杯雞	小棠菜木耳
<b>材料：</b> 牛肉(汆水) 十兩 薏米 二兩 淮山 二兩 杞子 一兩 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料於煲內煮沸，改慢火煲兩個半小時 2. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 豬肉(切片) 半斤 椰菜(切片) 三份二斤 <b>步驟：</b> 1. 豬肉醃好備用 2. 下油爆香薑，加入豬肉略炒 3. 下椰菜同炒，加入少許清水及調味炒至熟即成	<b>材料：</b> 雞 一隻 <b>步驟：</b> 1. 下油爆香薑蒜，加入雞肉略炒 2. 加入麻油及豉油，用中細火煮至汁濃 3. 下糖及米酒至汁收乾即成	<b>材料：</b> 小棠菜 一斤 木耳(切朵) 十二兩 <b>步驟：</b> 1. 下油爆香薑蒜，加入小棠菜炒 2. 加入木耳略炒及少許上湯，炒至熟即可

星期六/日食譜

蘋果雪耳瘦肉湯	冬菇紅棗蒸雞	磨菇扒荳苗	蘿蔔絲炒牛柳絲
<b>材料：</b> 豬肉(汆水) 六份五斤 蘋果(切塊) 一個 雪耳 二兩 <b>步驟：</b> 1. 燒開適量清水，下所有材料，用大火燒沸後轉細火煮兩小時 2. 飲用時以鹽調味	<b>材料：</b> 雞(切件) 半隻 乾冬菇 三兩 紅棗 二兩 <b>步驟：</b> 1. 雞醃好放在碟上 2. 加入乾冬菇及紅棗 3. 隔水蒸至熟即成	<b>材料：</b> 荳苗六份五斤 六份五斤 磨菇 六份一斤 <b>步驟：</b> 1. 下油爆香蒜蓉，加入荳苗略炒 2. 下磨菇同炒，澆酒 3. 加入少許上湯及鹽煮至熟即成	<b>材料：</b> 牛肉(切絲) 三份一斤 蘿蔔(切絲) 三份二斤 <b>步驟：</b> 1. 牛肉醃好切絲，下油爆香紅尖椒絲，加入牛肉絲炒至熟，備用 2. 下油將蘿蔔絲略炒，加入上湯炒至熟，牛肉絲回鑊拌勻即成