

星期一食譜			
<b>蝦米粉絲蘿蔔湯</b>	<b>南乳炸雞件</b>	<b>西生菜磨菇</b>	<b>帶子蒸豆腐</b>
<b>材料：</b> 蘿蔔(切絲) 三份一斤 蝦米 六兩 粉絲(已浸) 一紮 <b>步驟：</b> 1. 煲滾上湯，加入蘿蔔絲及蝦米滾十分鐘 2. 加入粉絲略煮，下鹽調味即成	<b>材料：</b> 雞(切件) 半隻 南乳 少量 <b>步驟：</b> 1. 雞切件，用南乳、糖、麻油及雞蛋醃三十分鐘 2. 燒熱油，將蘸上炸粉的雞以慢火炸至金黃熟透即可	<b>材料：</b> 西生菜 半個 磨菇 三兩 <b>步驟：</b> 1. 煲滾上湯加薑片，下西生菜及磨菇煮至熟 2. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 帶子 五份二斤 豆腐 兩件 <b>步驟：</b> 1. 帶子橫切兩半，用醃料拌勻 2. 豆腐切件，帶子放在豆腐上，蒸約五分鐘，撒上蔥花及豉油即可
星期二食譜			
<b>粟米鬚甘筍牛骨湯</b>	<b>沖菜蒸黃腳鮑</b>	<b>絲瓜燴肉片</b>	<b>豉椒牛肉</b>
<b>材料：</b> 牛骨(余水) 半斤 粟米鬚 二兩 甘筍 三兩 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料煮沸，改慢火煲兩小時 2. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 黃腳鮑 一條 沖菜 適量 <b>步驟：</b> 1. 黃腳鮑底部鋪蔥段，上鋪薑絲沖菜 2. 大火蒸魚至熟，爆薑絲淋上魚身即可	<b>材料：</b> 絲瓜 三份二斤 豬肉(切片) 四份一斤 <b>步驟：</b> 1. 豬肉切片及略炒，下絲瓜翻炒至熟 2. 下鹽及糖調味，略煮即可	<b>材料：</b> 牛肉(切片) 五份二斤 青、紅燈籠椒 各一個 豆豉 適量 <b>步驟：</b> 1. 牛肉切片及醃好備用 2. 下油爆香豆豉，加入牛肉略炒 3. 下青、紅燈籠椒炒熟，加入調味即可
星期三食譜			
<b>莧菜金銀蛋湯</b>	<b>白豆角炒燒肉</b>	<b>蒜蓉白菜仔</b>	<b>翠玉瓜炒煙鴨胸</b>
<b>材料：</b> 莧菜 三份一斤 雞蛋 兩隻 鹹鴨蛋 一隻 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水及加入兩片薑，下莧菜滾十五分鐘 2. 下雞蛋及鹹鴨蛋略滾，調味即成	<b>材料：</b> 燒肉 三份二斤 白豆角 半斤 <b>步驟：</b> 1. 白豆角切段，余水 2. 下油爆香燒肉，加入白豆角同炒 3. 下調味即成	<b>材料：</b> 白菜仔 一斤 蒜頭(切蓉) 少量 <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜蓉，下白菜仔炒至軟 2. 下鹽及糖調味即成	<b>材料：</b> 煙鴨胸(切片) 四兩 翠玉瓜 八兩 <b>步驟：</b> 1. 下油爆香煙鴨胸，加入翠玉瓜同炒 2. 下調味即成
星期四食譜			
<b>豆腐鹹魚頭湯</b>	<b>冬菇肉絲蒸鯪魚</b>	<b>甜酸排骨</b>	<b>乾炒涼瓜</b>
<b>材料：</b> 豆腐兩塊 兩塊 鹹魚頭 一個 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水及加入兩片薑，下鹹魚頭滾三十分鐘 2. 加入豆腐略滾 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 鯪魚 十兩 乾冬菇 三兩 豬肉(切絲) 三兩 <b>步驟：</b> 1. 在鯪魚身上鋪乾冬菇及肉絲 2. 加入調味，隔水蒸至熟即成	<b>材料：</b> 豬肋骨 六份五斤 青燈籠椒(切丁) 半個 紅燈籠椒(切丁) 半個 <b>步驟：</b> 1. 豬肋骨用蛋黃、糖、酒及醬油醃好備用 2. 豬肋骨沾上炸粉，燒熱油炸至金黃熟透，瀝油 3. 下油加入洋蔥、青、紅燈籠椒、茄汁、醬油、糖、白醋、鹽及清水煮至滾，加入豬肋骨拌勻即成	<b>材料：</b> 苦瓜(切片) 五份四斤 麵豉醬 適量 豆瓣醬 適量 <b>步驟：</b> 1. 苦瓜切片及余水備用 2. 爆香蒜蓉及豆豉，加入涼瓜，下蔥、麵豉醬及豆瓣醬同炒 3. 下清水、生抽及糖調味炒勻即可
星期五食譜			
<b>海底椰百合瘦肉湯</b>	<b>椒鹽豬扒</b>	<b>蘿蔔炒鯪魚肉</b>	<b>鮮腐竹娃娃菜</b>
<b>材料：</b> 豬肉(余水) 十二兩 海底椰 二兩 乾百合 二兩 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料煮沸，改慢火煲兩小時 2. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 豬扒 三份二斤 <b>步驟：</b> 1. 豬扒用米酒、鹽、麻油、胡椒粉、生粉及雞蛋醃好備用 2. 燒熱油將豬扒炸至熟透，瀝油 3. 豬扒回鑊，加入椒鹽拌勻即可	<b>材料：</b> 絞鯪魚肉 三份一斤 蘿蔔(切條) 三份二斤 <b>步驟：</b> 1. 將絞鯪魚肉調味，煎至金黃及切條備用 2. 下油略炒蘿蔔，加入少許上湯，炒至汁收 3. 加入絞鯪魚肉條炒勻即可	<b>材料：</b> 娃娃菜 六份五斤 鮮腐竹(切片) 三兩 <b>步驟：</b> 1. 煲滾上湯及加入兩片薑，下娃娃菜略煮 2. 加入鮮腐竹煮沸 3. 下調味即成

星期六／日食譜

青紅蘿蔔豬脰湯	三丁筍白筍	甘筍絲白菜仔	蒜苗炒蝦仁
<p><b>材料：</b>            豬脰 三份二斤            甘筍(切塊) 三份一斤            青蘿蔔(切塊) 三份一斤            蜜棗 兩顆</p> <p><b>步驟：</b>            1. 煲滾清水，下所有材料煮沸，改慢火煲兩個半小時            2. 下鹽調味即成</p>	<p><b>材料：</b>            青、紅燈籠椒(切丁) 四份一斤            豬肉(切丁) 六份一斤            竹筍(切丁) 四份一斤</p> <p><b>步驟：</b>            1. 將豬肉切丁，與鹽、米酒及生粉拌勻，醃五分鐘            2. 爆香薑蒜，下入豬肉丁略炒            3. 加入其餘材料炒熟，勾芡即成</p>	<p><b>材料：</b>            白菜仔 三份二斤            甘筍(切絲) 三份二斤</p> <p><b>步驟：</b>            1. 爆香薑絲，下白仔菜爆炒            2. 加入甘筍絲及上湯煮滾            3. 下調味即成</p>	<p><b>材料：</b>            蝦仁 三份一斤            蒜苗 八兩</p> <p><b>步驟：</b>            1. 蝦仁用鹽及胡椒粉略醃，蒜苗汆水            2. 下油爆香蒜蓉，加入蝦仁略炒            3. 再下蒜苗同炒至熟，灑酒即成</p>