

星期一食譜			
<b>雪耳紅棗牛脷湯</b>	<b>燒肉煮節瓜</b>	<b>香橙豬扒</b>	<b>七彩炒魚鬆</b>
<b>材料：</b> 牛脷(余水) 十兩 雪耳 二兩 紅棗 適量 <b>步驟：</b> 1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾 2. 改用慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 燒肉 三份二斤 節瓜(切件) 一個 <b>步驟：</b> 1. 爆香燒肉，下節瓜件同炒 2. 加入少許上湯炒熟 3. 下調味略炒即成	<b>材料：</b> 豬扒 三份二斤 橙(切片) 一個 <b>步驟：</b> 1. 豬扒醃二十分鐘後備用 2. 豬扒煎至兩面呈金黃色，盛出備用 3. 將半個橙皮刨蓉，與橙汁、白醋、生粉、茄汁及少許糖拌勻成芡汁 4. 芡汁煮至濃稠，豬扒回鑊拌勻即可	<b>材料：</b> 絞鯪魚肉 一斤 青及紅燈籠椒(切絲) 各半個 洋蔥 半個 <b>步驟：</b> 1. 絞鯪魚肉加入調味，下油煎至兩面呈金黃色，盛出後切條備用 2. 爆香青及紅燈籠椒絲，下洋蔥炒勻，絞鯪魚肉條回鑊同炒 3. 加入調味略炒即成
星期二食譜			
<b>銀芽粉絲肉片湯</b>	<b>韮菜豬紅</b>	<b>南瓜炆雞</b>	<b>白菜仔炒肉絲</b>
<b>材料：</b> 豬肉(切絲) 三份一斤 芽菜 四份一斤 粉絲 一紮 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下豬肉絲略炒 2. 加入適量清湯煮滾 3. 下芽菜及粉絲略煮 4. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 韮菜 四兩 豬紅 四兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜蓉，下豬紅略炒 2. 加入韮菜同炒至熟 3. 下調味略炒即成	<b>材料：</b> 雞(切件) 半隻 南瓜(切片) 三份一斤 <b>步驟：</b> 1. 雞件醃好備用，南瓜片泡油後瀝乾 2. 爆香薑蔥，下雞件略炒，加入蠔油、豉油、少許糖及少量清水煮滾 3. 下南瓜片同炆，加入調味略煮即可	<b>材料：</b> 豬肉(切絲) 四份一斤 白菜仔 半斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜蓉，下豬肉絲略炒，加入白菜仔同炒 2. 加入少許上湯煮熟，下調味略煮即可
星期三食譜			
<b>合掌瓜眉豆瘦肉湯</b>	<b>冬菇扣海參</b>	<b>粒粒牛柳絲</b>	<b>陳皮蒸泥魷</b>
<b>材料：</b> 豬肉(余水) 十兩 合掌瓜(切條) 一條 眉豆 二兩 <b>步驟：</b> 1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾 2. 改用慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 海參 一條 乾冬菇 四兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜茸，下海參及乾冬菇同炒 2. 加入少量上湯、蠔油及少許糖煮至汁收即成	<b>材料：</b> 牛柳(切絲) 四份一斤 鮮冬菇(切粒) 二兩 青毛豆 二兩 甘筍 二兩 <b>步驟：</b> 1. 牛柳絲醃好備用 2. 下牛柳絲略炒，加入餘下材料同炒 3. 下調味略炒即成	<b>材料：</b> 泥魷 一斤 陳皮 適量 <b>步驟：</b> 1. 將陳皮鋪在泥魷上及加入調味 2. 隔水蒸熟後倒去多餘水份 3. 把豉油及熟油淋在泥魷上調味即成
星期四食譜			
<b>蓮子冬瓜湯</b>	<b>甘筍雞腿菇炒雞塊</b>	<b>油淋茄子</b>	<b>柱候薯仔炆豬軟骨</b>
<b>材料：</b> 冬瓜(切片) 半斤 蓮子 二兩 <b>步驟：</b> 1. 煲滾適量清水，下所有材料煲至熟爛 2. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 雞肉(切塊) 五份二斤 甘筍 六份一斤 雞腿菇 三兩 青及紅燈籠椒 各一個 <b>步驟：</b> 1. 雞塊醃好備用 2. 爆香蒜蓉，下雞肉塊略炒 3. 加入餘下材料同炒及少許上湯炒熟 4. 下調味略炒即成	<b>材料：</b> 茄子(切塊) 半斤 <b>步驟：</b> 1. 將茄子塊炸至兩面呈金黃色，盛出備用 2. 爆香薑蔥，茄子塊回鑊與豆瓣醬同煮，加入少許高湯及調味 3. 燜至入味即可	<b>材料：</b> 豬軟骨 半斤 馬鈴薯(切角) 三份一斤 洋蔥 半個 柱候醬 適量 <b>步驟：</b> 1. 豬軟骨醃十五分鐘後備用 2. 下豬軟骨炒至半熟 3. 加入柱候醬、馬鈴薯角及洋蔥同炆至熟即成

星期五食譜

黃瓜肉片湯	菜心炒鮮魷	大頭菜蒸牛肉餅	西蘭花磨菇
<b>材料：</b> 黃瓜(切片) 一條 豬肉(切片) 半斤	<b>材料：</b> 魷魚(余水) 半斤 菜心 三份二斤 紅尖椒(切絲) 適量	<b>材料：</b> 牛肉(剉碎) 半斤 大頭菜 適量	<b>材料：</b> 西蘭花(切朵) 三份二斤 磨菇 三兩
<b>步驟：</b> 1. 煲滾適量清水，下黃瓜片及豬肉片煮滾 2. 煮滾後下鹽調味即成	<b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜及紅尖椒絲，下鮮魷略炒，灑酒及加入少量清水煮熟 2. 下菜心炒勻，加入少許上湯、糖及胡椒粉調味，略炒即成	<b>步驟：</b> 1. 牛肉碎醃好後加入大頭菜拌勻 2. 隔水蒸熟後撒上蔥花即成	<b>步驟：</b> 1. 爆香蒜蓉，下西蘭花炒熟 2. 加入調味略炒後盛碟備用 3. 磨菇用少許上湯略煮，淋在西蘭花上即成

星期六／日食譜

沙參玉竹栗子雞湯	大豆芽煮魚腩	黑椒生抽煎豬扒	蛋白蒸蝦仁
<b>材料：</b> 雞(余水) 一隻 沙參玉竹 適量 栗子 四兩	<b>材料：</b> 鮫魚魚腩 十兩 大豆芽 半斤	<b>材料：</b> 豬扒 四件 黑椒粒(拍碎) 一湯匙	<b>材料：</b> 蝦仁 三份一斤 雞蛋蛋白 四隻
<b>步驟：</b> 1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾 2. 改用慢火煲兩個半小時 3. 下鹽調味即成	<b>步驟：</b> 1. 爆香薑片，下鮫魚魚腩煎至兩面呈金黃色 2. 加入少量清水，下調味及大豆芽略煮片刻 3. 勾芡即成	<b>步驟：</b> 1. 豬扒醃料拌勻 2. 將豬扒煎至兩面呈金黃色，盛出備用 3. 下黑椒粒碎，加入少許上湯煮滾，下糖及生抽調味 4. 豬扒回鑊拌勻即可	<b>步驟：</b> 1. 蝦仁用鹽及胡椒粉醃好備用 2. 將雞蛋蛋白發勻，加入少量清水及蝦仁拌勻 3. 隔水蒸熟即成