

星期一食譜			
<b>涼瓜排骨湯</b>	<b>蜜桃炒雞柳</b>	<b>豉椒鮮魷</b>	<b>醬鴨舌</b>
<b>材料：</b> 豬肋骨(余水) 三份二斤 苦瓜(切件) 半斤  <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料煮沸，改慢火煲四十五分鐘 2. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 雞柳 四份一斤 蜜桃肉 二兩 紅尖椒(切碎) 適量  <b>步驟：</b> 1. 雞柳加醃料拌勻 2. 爆香紅尖椒碎、蔥段、薑及蒜蓉，下雞柳炒熟 3. 蜜桃肉略炒，加入汁液，雞柳回鑊，煮滾即可	<b>材料：</b> 魷魚(切件) 五份四斤 青燈籠椒 一個 紅燈籠椒 一個 西芹菜 少量  <b>步驟：</b> 1. 鮮魷余水，盛起 2. 爆香蒜蓉、乾蔥片及豆豉，下西芹菜、青及紅燈籠椒，鮮魷回鑊，瀝酒 3. 調味勾芡即可	<b>材料：</b> 鴨舌 四份一斤  <b>步驟：</b> 1. 鴨舌用薑及蒜同煮二十分鐘，盛起 2. 燒熱油，爆香薑、蔥及蒜，下鴨舌略炒 3. 加入蠔油、醬油及糖同煮，至汁乾即成
星期二食譜			
<b>花旗參生魚湯</b>	<b>蝦仁豆腐炒唐芹</b>	<b>蒜蓉蒸牛肉片</b>	<b>栗子炆雞</b>
<b>材料：</b> 生魚 一條 花旗參 二兩 紅棗 適量  <b>步驟：</b> 1. 生魚用薑片略煎 2. 煲滾清水，下所有材料煮沸，改慢火煲一個半小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 蝦仁 半斤 唐芹(切段) 四份一斤 豆腐 一塊  <b>步驟：</b> 1. 蝦仁醃好，泡油至熟 2. 爆香薑蓉、蒜蓉及唐芹 3. 加入豆腐略炒，蝦仁回鑊，炒勻即可	<b>材料：</b> 牛肉(切片) 四份一斤 蒜頭(切蓉) 適量  <b>步驟：</b> 1. 牛肉醃好，上鋪蒜蓉 2. 隔水蒸至熟即成	<b>材料：</b> 雞(切件) 半隻 栗子 四份一斤  <b>步驟：</b> 1. 雞件醃好，栗子用油略炸，瀝油 2. 下油爆香薑蔥，加入雞件略炒 3. 加入蠔油、醬油、糖及清水煮沸，下栗子同炆，至汁收即成
星期三食譜			
<b>合掌瓜鱈魚排骨湯</b>	<b>青蒜豬肝</b>	<b>麻婆豆腐</b>	<b>西生菜鯪魚肉</b>
<b>材料：</b> 合掌瓜(切件) 半斤 豬肋骨(切件) 八兩 鱈魚乾 一隻  <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> 豬肝(切片) 三份一斤 蒜苗(切段) 半斤  <b>步驟：</b> 1. 豬肝用清水沖泡乾淨 2. 鍋中加入清水，下蔥、薑、酒爆香豬肝，撈出 3. 蒜苗炒香，下酒、醬油及鹽同炒，豬肝回鑊翻炒一分鐘，勾芡即成	<b>材料：</b> 免治豬肉 五份二斤 豆腐(余水切丁) 兩件 紅尖椒(切絲) 少量  <b>步驟：</b> 1. 爆香蔥蓉、薑蓉、蒜蓉、紅尖椒絲、豆鼓蓉及豆瓣醬 2. 下免治豬肉及豆腐丁同炒 3. 加入上湯及調味，下蔥，勾芡即成	<b>材料：</b> 西生菜 一個 絞鯪魚肉 四份一斤  <b>步驟：</b> 1. 絞鯪魚肉煎至金黃，切條備用 2. 下油爆香蒜蓉，將西生菜炒熟 3. 鯪魚肉條回鑊同炒，下調味即成
星期四食譜			
<b>冬瓜肉片湯</b>	<b>香茅蒜香雞</b>	<b>蓮藕肉片燜芋絲</b>	<b>銀芽韮菜炒燒肉</b>
<b>材料：</b> 豬肉(切片) 四份一斤 冬瓜 半斤  <b>步驟：</b> 1. 豬肉片略醃 2. 下油將豬肉片略炒，加入上湯煮沸 3. 下冬瓜滾十五分鐘，下鹽調味即成	<b>材料：</b> 雞(切件) 半隻 香茅 少量  <b>步驟：</b> 1. 雞件醃二十分鐘 2. 雞件炸成金黃色 3. 爆香蔥、蒜、香茅及黃薑粉等香料，將炸雞件回鑊即成	<b>材料：</b> 蓮藕(切片) 半斤 豬肉(切片) 三份一斤 芋頭(切絲) 半斤  <b>步驟：</b> 1. 蓮藕片余水備用 2. 爆香蒜蓉，下所有材料及調味料 3. 燜至熟透即成	<b>材料：</b> 燒肉 三份二斤 韮菜 四份一斤 芽菜 四份一斤  <b>步驟：</b> 1. 下油爆香燒肉，加入韮菜及芽菜同炒 2. 下調味即成

星期五食譜

蓮藕核桃仁湯	大白菜炒豬肝	薑蔥魚頭煲	沖菜蒸細鱗
<b>材料：</b> 核桃仁 一兩 蓮藕(切塊) 五份二斤 <b>步驟：</b> 1. 核桃仁與蓮藕塊放煲中及加入清水 2. 先用大火煮沸，改改用小火煮熟 3. 下鹽及麻油調味即成	<b>材料：</b> 豬肝(切片) 四份一斤 大白菜(切段) 一斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香蔥花、薑絲及紅甜椒 2. 下豬肝片，加入醬油翻炒 3. 下酒、鹽下糖炒至豬肝片入味 4. 加入大白菜略炒即可	<b>材料：</b> 大魚魚頭 一個 <b>步驟：</b> 1. 大魚魚頭用鹽、胡椒粉及生粉略醃，下油略煎 2. 下油爆香薑蔥，加入大魚魚頭同炒 3. 下生抽、老抽、蠔油、清水及糖煮至汁略乾即成	<b>材料：</b> 細鱗 一條 沖菜 適量 <b>步驟：</b> 1. 魚底鋪蔥段，沖菜鋪在魚身上 2. 隔水蒸至熟，倒去多餘水份 3. 淋上熟油及豉油即可

星期六／日食譜

莧菜肉片湯	椒鹽瀨尿蝦	韭黃炒蛋	花雕醉雞
<b>材料：</b> 豬肉(切片) 三份一兩 莧菜 一斤 <b>步驟：</b> 1. 豬肉片略醃，下油爆香薑片 2. 豬肉片回鑊略炒及加入上湯煮沸 3. 下莧菜煮至熟，下鹽調味即可	<b>材料：</b> 瀨尿蝦 一斤 <b>步驟：</b> 1. 瀨尿蝦用油泡後瀝油 2. 下油爆香紅尖椒及蒜蓉，瀨尿蝦回鑊炒勻 3. 加入淮鹽略炒即成	<b>材料：</b> 雞蛋 四個 韭黃(切段) 六份一斤 <b>步驟：</b> 1. 雞蛋發勻，下鹽拌勻 2. 下油將韭黃段略炒 3. 加入已發勻雞蛋快炒即成	<b>材料：</b> 雞 一隻 金針 二兩 雲耳 二兩 <b>步驟：</b> 1. 雞醃好，下油爆香薑蔥，加入雞略炒 2. 下蠔油、醬油、麻油、花雕油、糖及清水煮沸 3. 加入金針及雲耳煮至汁略乾即成