

星期一食譜			
<b>白果腐竹豬肚湯</b>	<b>古法蒸細鱗</b>	<b>咖喱炒蟹</b>	<b>香茅蒜香雞</b>
<b>材料：</b> 豬肚 三份一斤 白果 適量 腐竹 適量  <b>步驟：</b> 1. 將豬肚洗淨，汆水後盛出，再洗淨 2. 加入少量白胡椒粒，略醃備用 3. 煲滾適量清水，下豬肚、白果、蜜棗及生熟薏米，以慢火煲兩小時 4. 加入腐竹滾十分鐘 5. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 細鱗 一條 豬肉(切絲) 少量 乾冬菇(切絲) 少量 陳皮(切絲) 少量  <b>步驟：</b> 1. 魚底鋪薑及蔥結 2. 豬肉絲醃好備用 3. 將醃好的豬肉絲、乾冬菇絲及陳皮絲鋪在魚身上 4. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 5. 爆香薑絲並鋪在魚身上 6. 淋生抽在魚身上調味即可	<b>材料：</b> 花蟹(切件) 一斤 粉絲 一札 咖喱粉 適量  <b>步驟：</b> 1. 花蟹件泡油，盛出備用 2. 爆香乾蔥及薑蒜，下咖喱粉及少量清水煮滾 3. 花蟹件回鑊與乾蔥及薑蒜同煮，煮至咖喱汁收乾即成	<b>材料：</b> 雞翼 十二隻 蒜頭(磨蓉) 三粒 香茅 適量  <b>步驟：</b> 1. 雞翼醃好備用 2. 下雞翼炸至兩面呈金黃色，瀝油後盛出備用 3. 爆香蒜蓉及香茅，雞翼回鑊略煮即成
星期二食譜			
<b>番茄豆腐魚尾湯</b>	<b>三絲魷魚</b>	<b>宮保蝦仁</b>	<b>莧菜炒雞柳</b>
<b>材料：</b> 大魚魚尾 一條 豆腐 三份一斤 番茄 三份一斤  <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，下大魚魚尾煎至兩面呈微黃色 2. 加入適量清水煮滾 3. 煮滾後下豆腐及番茄煲滾 4. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 魷魚(汆水後切絲) 半斤 雞胸(切絲) 四份一斤 熟火腿(切絲) 三份一兩 雞蛋(已發成漿) 一隻  <b>步驟：</b> 1. 下雞蛋漿煎香 2. 煎香後盛出，切絲備用 3. 爆香薑蔥，下魷魚絲及雞胸絲快炒，雞蛋絲回鑊同炒 4. 加入調味及熟火腿絲炒熟即可	<b>材料：</b> 蝦仁 半斤 乾辣椒 適量  <b>步驟：</b> 1. 蝦仁洗淨後瀝乾，下調味醃好備用 2. 拍上生粉後把蝦仁炸至八成熟，瀝油後盛出備用 3. 爆香蒜蓉、乾辣椒及花椒粒，蝦仁回鑊同炒 4. 灑酒後拌勻，盛碟即成	<b>材料：</b> 雞柳 三份一斤 莧菜 半斤  <b>步驟：</b> 1. 爆香雞柳，下薑蒜及調味料同炒 2. 加入莧菜炒勻 3. 下調味略炒即成
星期三食譜			
<b>冬瓜老鴨湯</b>	<b>栗子炆雞</b>	<b>欖菜炒豆角</b>	<b>香橙豬扒</b>
<b>材料：</b> 冬瓜(切塊) 三份一斤 薏米(已浸) 五份四兩 紅豆(已浸) 五份四兩 鴨(汆水) 四份一斤  <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> 雞(切件) 半隻 栗子 六份一斤  <b>步驟：</b> 1. 爆熟雞件，下調味，備用 2. 爆香薑片，下栗子同炒，加入調味，雞件回鑊略炒 3. 慢火煮至汁濃，下蔥段，勾芡即成	<b>材料：</b> 免治豬肉 五份一斤 白豆角(切段) 半斤 欖菜 一茶匙  <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蔥，下免治豬肉炒香 2. 加入白豆角段同炒，灑酒 3. 下欖菜及調味炒勻即成	<b>材料：</b> 豬扒(切件) 半斤 橙 一個  <b>步驟：</b> 1. 豬扒件用醃料拌勻 2. 下豬扒件煎至兩面呈金黃色，瀝油後盛出備用 3. 加入一個份量的橙汁、橙皮、橙肉粒、少量清水及少許鹽，用慢火煮滾，勾芡 4. 豬扒件回鑊與汁料拌勻即可

星期四食譜			
<b>茶樹菇炖雞湯</b>	<b>甜豆百合炒斑片</b>	<b>香芒肉片</b>	<b>蒜蓉炒潺菜</b>
<b>材料：</b> 雞(切塊) 半隻 茶樹菇(余水) 三份一兩 紅棗 適量 杞子 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> 甜豆 四份一斤 百合 六份一斤 石斑肉 半斤 <b>步驟：</b> 1. 將石斑肉醃好，泡油後盛出備用 2. 爆香薑蒜，下甜豆及百合炒勻，石斑肉回鑊同炒，瀝酒 3. 加入調味，略炒即成	<b>材料：</b> 豬肉(切片) 半斤 芒果(切條) 一個 <b>步驟：</b> 1. 爆香豬肉片，下薑蒜及調味料同炒 2. 加入芒果條略炒即成	<b>材料：</b> 潺菜 一斤 蒜蓉 兩茶匙 <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜蓉，下潺菜略炒 2. 下鹽調味，炒熟即成
星期五食譜			
<b>芽菜蜆肉湯</b>	<b>燒肉炒椰菜花</b>	<b>炸黃花魚</b>	<b>野菌浸小棠菜苗</b>
<b>材料：</b> 大豆芽菜 三份一斤 花蜆肉 三份一斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，下花蜆肉略炒，瀝酒 2. 加入適量清水煮滾 3. 下大豆芽菜煮滾 4. 煮滾後下鹽調味即可	<b>材料：</b> 椰菜花 三份二斤 燒肉 半斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香燒肉，下椰菜花同炒 2. 加入調味同煮至入味即成	<b>材料：</b> 黃花魚 一條 <b>步驟：</b> 1. 黃花魚用鹽及胡椒粉醃好備用 2. 燒熱油，將黃花魚下鑊炸至兩面呈金黃色，瀝油後盛碟 3. 澆上生抽調味即可	<b>材料：</b> 小棠菜苗 三份一斤 紅燈籠椒(切絲) 一隻 鮮腐竹 四份一斤 鮮冬菇 兩隻 雞腿菇 四份一斤 <b>步驟：</b> 1. 用油鹽水灼熟小棠菜苗，盛碟備用 2. 爆香薑片，下紅燈籠椒絲、鮮腐竹、鮮冬菇及雞腿菇略炒，瀝酒，加入適量上湯煮滾 3. 煮滾後淋在小棠菜苗上即成
星期六/日食譜			
<b>百合烏雞參湯</b>	<b>香茅豬扒</b>	<b>七彩炒牛柳絲</b>	<b>核桃蠔油西生菜</b>
<b>材料：</b> 烏雞(切塊) 六份五斤 百合 三份二兩 西洋參(切片) 五份一兩 杞子 半兩 當歸(切片) 五份二兩 <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> 豬扒(拍鬆) 三塊 香茅(切碎) 一枝 <b>步驟：</b> 1. 豬扒醃好備用 2. 把豬扒炸至兩面呈金黃色，瀝油後盛出備用 3. 爆香香茅碎，豬扒回鑊略煎即成	<b>材料：</b> 牛柳(切絲) 三份一斤 青尖椒(切絲) 一個 紅燈籠椒(切塊) 一個 黃燈籠椒(切塊) 一個 <b>步驟：</b> 1. 牛柳絲醃十分鐘後泡油，瀝油後盛出備用 2. 爆香薑片、青尖椒絲、紅及黃燈籠椒塊，下調味料略炒 3. 牛柳絲回鑊炒勻，勾芡即成	<b>材料：</b> 西生菜 半斤 核桃 三份一斤 <b>步驟：</b> 1. 下西生菜灼至六成熟，加入蠔油同煮 2. 下核桃略煮即成