

星期一食譜			
<b>百合淮山花膠湯</b>	<b>冬菜蒸馬頭魚</b>	<b>粟米青豆炒蝦仁</b>	<b>鹹鴨蛋蒸牛肉餅</b>
<b>材料：</b> 花膠(浸發) 半斤 百合 四兩 淮山 四兩 瘦肉 適量 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 馬頭 一條 <b>步驟：</b> 1. 魚底鋪蔥結及薑片，薑絲及冬菜鋪在魚身上 2. 隔水用大火蒸魚至熟，倒去多餘水份 3. 爆香薑絲及淋生抽在魚身即可	<b>材料：</b> 蝦(去腸) 六份五斤 粟米粒 五份四兩 青毛豆 五份四兩 甘筍(切丁) 半根 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下蝦仁、粟米粒及青毛豆同炒，瀆酒 2. 下調味及清水略煮，加入甘筍丁同煮 3. 勾芡即成	<b>材料：</b> 牛肉 三份一斤 鹹鴨蛋 一個 <b>步驟：</b> 1. 牛肉剁碎及醃好，與鹹鴨蛋蛋白拌勻 2. 牛肉餅鋪在碟上，鹹鴨蛋蛋黃放在牛肉餅中央，隔水用大火蒸至熟即可
星期二食譜			
<b>大豆芽魚尾湯</b>	<b>滷水豆腐</b>	<b>通菜炒牛肉</b>	<b>白豆角炒鮮魷</b>
<b>材料：</b> 大魚魚尾 五份四斤 大豆芽菜 五份二斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，大魚魚尾煎至兩面微黃，加入清水煲滾 2. 煲滾後加入大豆芽菜煮熟，下鹽調味即成	<b>材料：</b> 豆腐 三塊 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下滷水香料及薑，以細火煲一小時，撇去浮沫，加入生抽及老抽等調味煮滾 2. 下豆腐用中小火煮浸十分鐘 3. 熄火續浸十五分鐘至入味即可	<b>材料：</b> 牛肉(切片) 三份二斤 通菜 半斤 <b>步驟：</b> 1. 牛肉片醃好備用，爆香薑蓉，下牛肉片及通菜同炒 2. 加入蠔油及糖，勾芡即成	<b>材料：</b> 魷魚 三份一斤 白豆角 半斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下魷魚拌炒，瀆酒及加入清水 2. 加入白豆角同炒，下調味煮熟即成
星期三食譜			
<b>宋嫂魚羹</b>	<b>彩椒豬肝</b>	<b>雜菇炒蜆肉</b>	<b>蒜蓉炒尖椒</b>
<b>材料：</b> 雞蛋蛋白 一隻 桂花魚 三份一斤 竹筍(切絲) 二兩 乾冬菇(切絲) 二兩 <b>步驟：</b> 1. 桂花魚蒸熟及起肉 2. 用薑米起鑊，下雞湯、竹筍絲、乾冬菇絲及桂花魚肉煮沸 3. 加入調味，下生粉水成羹 4. 下薑絲、芫荽及鎮江香醋拌勻，加入蛋花及金華火腿絲即成	<b>材料：</b> 豬肝 三份二斤 青燈籠椒 半隻 紅燈籠椒 四份一隻 黃燈籠椒 四份一隻 <b>步驟：</b> 1. 豬肝醃好，泡油備用 2. 爆香薑蒜及洋蔥粒，下青、紅及黃燈籠椒快炒 3. 加入豬肝炒勻，下調味，勾芡即成	<b>材料：</b> 沙蜆(起肉) 三份二斤 金針菇 四份一兩 草菇 六粒 鮮冬菇 四隻 <b>步驟：</b> 1. 下油爆香薑蒜，下沙蜆肉略炒 2. 加入金針菇、草菇及鮮冬菇炒勻 3. 下調味上碟即可	<b>材料：</b> 青尖椒 半斤 蒜蓉 四茶匙 <b>步驟：</b> 1. 下油爆香薑蒜，下青尖椒快炒 2. 下調味上碟即可
星期四食譜			
<b>合掌瓜眉豆豬骨湯</b>	<b>涼瓜炒斑腩</b>	<b>螞蟻上樹</b>	<b>金菇玉子豆腐</b>
<b>材料：</b> 豬肋骨 三份一斤 合掌瓜 半斤 眉豆 三份一斤 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 苦瓜 三份一斤 石斑(切片) 半斤 <b>步驟：</b> 1. 苦瓜汆水備用，石斑片醃好，泡油備用 2. 爆香薑絲，下苦瓜略炒，加入石斑片同炒 3. 下生抽、糖及鹽調味即成	<b>材料：</b> 豬肉(切碎) 六份一斤 粉絲 六份一斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香豬肉碎，下薑蔥及辣豆瓣醬拌炒 2. 下粉絲及調味，煮滾即可	<b>材料：</b> 金菇 三份一斤 玉子豆腐 兩條 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下金菇炒香，瀆酒 2. 下玉子豆腐，加入上湯及調味，煮至入味即可

星期五食譜			
<b>赤小豆南北杏豬臟湯</b>	<b>肉粒扒豆腐</b>	<b>豆豉涼瓜炒排骨</b>	<b>磨菇洋蔥奄列</b>
<b>材料：</b> 豬臟 三份一斤 赤小豆 一兩 南北杏 適量 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 豬肉(切粒) 五份一斤 豆腐(切片) 一塊 <b>步驟：</b> 1. 豆腐大火蒸熟即可 2. 炒熟醃好豬肉粒，鋪在豆腐片上 3. 爆香薑蒜，下調味煮沸，淋在豬肉粒及豆腐片上即可	<b>材料：</b> 豬肋骨 三份一斤 涼瓜 三份一斤 豆豉 適量 <b>步驟：</b> 1. 豬肋骨醃好，泡油備用 2. 涼瓜汆水備用，爆香蒜蓉及豆豉 3. 下放涼瓜，加入上湯及調味炒勻 4. 加入豬肋骨炒勻，勾芡即成	<b>材料：</b> 磨菇(切片) 四兩 洋蔥(切粒) 半個 雞蛋(已發) 四隻 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下磨菇片及洋蔥粒炒香，加入調味 2. 下蛋漿快炒至凝固，下鹽調味即可
星期六/日食譜			
<b>南北杏燉木瓜湯</b>	<b>雲腿蒸水蛋</b>	<b>銀芽炒雞絲</b>	<b>西蘭花鮮菌炒海鮮</b>
<b>材料：</b> 木瓜 一個 南北杏 四兩 蜜棗 適量 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 雞蛋 三個 金華火腿 四兩 <b>步驟：</b> 1. 雞蛋加入清水及少許鹽拂勻 2. 下金華火腿拌勻 3. 隔水蒸約八分鐘至熟即可	<b>材料：</b> 雞胸(切絲) 五份三斤 芽菜 六份一斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下雞胸絲及芽菜同炒至熟 2. 下調味及勾芡即成	<b>材料：</b> 蝦 四兩 墨魚仔 四兩 沙蜆肉(起肉) 四兩 西蘭花 半斤 <b>步驟：</b> 1. 蝦、墨魚仔、沙蜆肉及西蘭花汆水，蝦、墨魚仔及沙蜆肉醃好備用 2. 爆香薑蒜，下雜菌、蝦、墨魚仔、沙蜆肉及西蘭花同炒，灑酒 3. 下甘筍片、蔥及調味，炒勻即可