

星期一食譜			
粟米冬瓜牛腩湯	麻婆豆腐	薯仔牛肉餅	彩椒炒鮮魷
材料： 冬瓜(切片) 三份二斤 牛腩(余水) 三份一斤 粟米(切段) 兩條 蜜棗 兩顆 步驟： 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	材料： 免治豬肉 五份二斤 豆腐(切小方塊) 兩件 步驟： 1. 爆香蔥蓉、薑蓉、蒜蓉、紅辣椒絲、豆鼓蓉及豆瓣醬 2. 下免治豬肉及豆腐塊同炒 3. 加入上湯及調味料，勾芡，下蔥花炒至熟即可	材料： 馬鈴薯 三個 牛肉(切碎) 四份一斤 步驟： 1. 牛肉碎醃好，加入薯仔粒並搓成餅狀 2. 隔水蒸至熟 3. 撒上蔥花即成	材料： 魷魚(切塊余水) 半斤 紅燈籠椒(切角) 一個 青燈籠椒(切角) 一個 步驟： 1. 爆香薑、蒜及辣椒絲、下鮮魷同炒 2. 澆酒，加入清水炒熟 3. 下紅及青燈籠椒炒勻，加入上湯、糖及胡椒粉調味即成
星期二食譜			
金銀菜蜜棗豬腩湯	香煎鱸魚	醬汁小棠菜	豉椒肉片
材料： 白菜 半斤 菜乾(浸好) 一兩 豬腩(余水) 三份一斤 蜜棗 兩顆 步驟： 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	材料： 鱸魚 一條 步驟： 1. 鱸魚醃好 2. 爆香薑絲，鱸魚先以大火後轉中細火煎至兩面金黃 3. 鱸魚上碟及淋上生抽調味即成	材料： 小棠菜(切段) 三份二斤 步驟： 1. 爆香薑蒜，下小棠菜略炒 2. 下甜麵醬及豆瓣醬同炒 3. 加入適量清水、糖及醬油炒勻即成	材料： 豬肉(切片) 三份二斤 紅燈籠椒(切塊) 一個 青燈籠椒(切塊) 一個 步驟： 1. 爆香紅、青燈籠椒塊、蔥、薑、蒜及豆豉 2. 下豬肉片、鹽、糖及加入適量清水翻炒至汁濃即成
星期三食譜			
蓮藕綠豆鱈魚湯	苦瓜炒燒肉	檸檬煎軟雞	銀芽炒薯仔絲
材料： 蓮藕(切塊) 一斤 綠豆 二兩 鱈魚乾(浸好) 二兩 瘦肉(余水) 八兩 步驟： 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	材料： 燒肉(切塊) 三份二斤 苦瓜(切條余水) 半斤 步驟： 1. 爆香燒肉，盛起備用 2. 爆香薑絲，下苦瓜條略炒，澆酒 3. 加入少許清水、鹽及糖調味 4. 燒肉回鑊炒勻即成	材料： 雞(切件) 半隻 檸檬 一個 步驟： 1. 雞件用檸檬汁、蔥、薑、生抽、米酒及糖醃好 2. 把雞件煎至熟透呈金黃色 3. 將煎熟雞件放在檸檬片上即成	材料： 馬鈴薯(切絲) 三份一斤 芽菜 四份一斤 紅尖椒(切絲) 一湯匙 步驟： 1. 用冷水浸泡馬鈴薯絲數分鐘並瀝乾 2. 爆香蔥蓉，下馬鈴薯絲、芽菜及紅尖椒絲同炒 3. 下調味炒勻即成
星期四食譜			
蘋果雪梨豬肋骨湯	蓮藕煎肉餅	士多啤梨骨	鮑魚菇西蘭花炒蝦仁
材料： 豬肋骨(余水) 三份二斤 蘋果(切塊) 一個 梨(切塊) 一個 紅棗 適量 步驟： 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	材料： 蓮藕(切絲) 八兩 豬肉(剝碎) 四兩 步驟： 1. 豬肉碎醃好，與蓮藕絲拌勻並搓成餅狀 2. 燒熱油，下肉餅慢火煎熟即成	材料： 豬肋骨(切件) 三份一斤 士多啤梨(切碎) 四個 步驟： 1. 豬肋骨件醃好，蘸上生粉並炸至金黃色，盛起 2. 爆香蒜茸，下茄汁、糖及士多啤梨碎煮滾 3. 加入豬肋骨件兜勻即可上碟	材料： 鮑魚菇(余水) 四份一斤 西蘭花(余水) 五份二斤 蝦仁 四份一斤 紅尖椒(切絲) 一湯匙 步驟： 1. 蝦仁醃好，泡油備用 2. 爆香蒜蓉、薑蓉及紅尖椒絲，下鮑魚菇炒勻 3. 蝦仁回鑊及加入西蘭花快炒，澆酒，勾芡即成

星期五食譜

淮山杞子雞湯	豉汁蒸白鱸	香蒜野菌	香芒蘆筍炒魚柳
材料： 雞 三份二斤 淮山 二兩 杞子 五錢 紅棗 十顆 步驟： 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	材料： 白鱸(切塊) 一條 豆豉(壓爛) 適量 步驟： 1. 白鱸塊氽水後放凍水略浸 2. 咸酸菜略浸，與豆豉拌勻並煮滾，瀝酒 3. 咸酸菜及豆豉鋪在白鱸塊上 4. 隔水猛火蒸十分鐘即成	材料： 雞腿菇 三份一斤 茶樹菇 六份一斤 秀珍菇 六份一斤 步驟： 1. 下牛油、蔥碎、蒜片及黑胡椒炒香 2. 加入雞腿菇、茶樹菇及秀珍菇炒至軟身，瀝酒 3. 下鹽及糖拌勻至汁濃即成	材料： 魚柳 半斤 蘆筍 三份一斤 芒果(切條) 兩個 步驟： 1. 蘆筍用油鹽水氽熟，魚柳醃好備用 2. 爆香薑、蒜、蔥炒蘆筍並加入調味料 3. 下魚柳及芒果條略炒即成

星期六/日食譜

清補涼老鴨湯	香椒雞丁	牛肉絲炒蒜芯	清蒸撻沙
材料： 鴨 一斤 綠豆/淮山/蓮子/百合/薏米 各一兩 步驟： 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	材料： 雞(切丁) 六份五斤 乾指天椒(切段) 十根 步驟： 1. 雞丁醃好，下鍋微炸，撈出 2. 爆香乾指天椒，加入豆瓣醬、薑、蔥及辣椒炒勻 3. 雞丁回鑊，瀝酒及下調味，勾芡即成	材料： 牛肉(切絲) 半斤 木耳(切絲) 十朵 蒜芯 半斤 紅尖椒(切絲) 適量 步驟： 1. 爆香蔥及蒜炒牛肉絲 2. 下木耳絲、蒜心及紅尖椒絲拌炒 3. 下調味炒熟即成	材料： 撻沙 一條 步驟： 1. 魚底鋪薑片及蔥結，薑絲鋪在魚身上 2. 大火蒸魚至熟，爆香薑絲及生抽淋在魚身上即可