

星期一食譜			
老黃瓜扁豆鴨腎湯		馬蹄冬菇蒸肉餅	
<b>材料：</b> 老黃瓜 四兩 鴨腎 六份一斤 扁豆 二兩 蜜棗 兩顆 <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> 免治豬肉 半斤 馬蹄(切碎) 五粒 乾冬菇(切碎) 三朵 <b>步驟：</b> 1. 將免治豬肉、馬蹄碎及乾冬菇碎拌勻 2. 加入薑蓉、生抽及胡椒粉等調味拌勻 3. 將免治豬肉壓成餅狀，隔水蒸十分鐘即成	
三色蒸蛋		筍片四季豆	
<b>材料：</b> 雞蛋兩隻 兩隻 鹹鴨蛋 一隻 皮蛋 一隻 <b>步驟：</b> 1. 煮熟鹹鴨蛋 2. 煮熟後與皮蛋一同切成粒狀 3. 雞蛋發勻成為雞蛋漿 4. 將鹹鴨蛋粒及皮蛋粒加入雞蛋漿中拌勻，下調味並倒入碟中 5. 以細火蒸至凝固即可		<b>材料：</b> 竹筍(切片) 五份三斤 四季豆(切段) 四份一斤 紅尖椒(切絲) 三隻 <b>步驟：</b> 1. 將竹筍片及四季豆余水並盛撈起 2. 以油及鹽起鑊，加入薑片及蒜粒炒香 3. 下竹筍片及四季豆同炒 4. 加入調味及紅尖椒絲炒勻，勾芡即可	
星期二食譜			
椰菜花豬肉丸湯		子薑牛肉	
<b>材料：</b> 豬肉丸 四兩 椰菜花 半斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，加入適當清水，下椰菜花略煮 2. 加入豬肉丸，煮滾後下鹽調味即成		<b>材料：</b> 牛柳(切片) 五份二斤 酸子薑(切片) 二兩 青蒜(切絲) 一條 紅尖椒(切絲) 一隻 <b>步驟：</b> 1. 牛柳絲用醃料醃十分鐘 2. 爆香牛柳絲，下酸子薑片、青蒜絲及紅尖椒絲略炒 3. 加入調味同炒，勾芡即可	
燴炒馬鈴薯		絲瓜炒魚鬆	
<b>材料：</b> 馬鈴薯(切絲) 兩個 紅辣椒乾 適量 <b>步驟：</b> 1. 用熱油炸紅辣椒乾，下蔥段 2. 加入馬鈴薯絲同炒至熟 3. 下調味略炒即可		<b>材料：</b> 絞鯪魚肉(切條) 半斤 絲瓜(切片) 一個 <b>步驟：</b> 1. 將胡椒粉撒在絞鯪魚肉上，並煎成餅狀及切成條狀 2. 爆香薑炒絲瓜片，加入適量清水煮熟 3. 絞鯪魚肉條回鑊，下蠔油、糖、老抽及蔥花略炒即可	
星期三食譜			
豆腐魚頭湯		涼瓜煮蛤肉	
<b>材料：</b> 魚頭(切塊) 一個 豆腐 兩塊 <b>步驟：</b> 1. 魚頭清理後與豆腐瀝乾備用 2. 爆香薑，下魚頭煎並加入適量清水煮滾 3. 將豆腐略煮，煮好後放回煲內 4. 煮滾後下鹽及胡椒粉調味即可		<b>材料：</b> 花蛤(起肉) 半斤 涼瓜(切片及余水) 一條 <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜蓉，下花蛤肉，鹽及米酒炒勻並盛起 2. 將涼瓜、糖、鹽及米酒煮滾，加適量清水 3. 花蛤肉回鑊，煮至湯汁變濃即成	
節瓜粉絲蝦米		七彩炒雞柳	
<b>材料：</b> 節瓜(切塊) 一個 粉絲 一紮 蝦米 適量 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，加入高湯及適量清水煮滾 2. 下節瓜塊、粉絲及蝦米略煮 3. 用中火煮十分鐘，加入調味即成		<b>材料：</b> 腰果 一兩半 西芹(切菱形) 四份一斤 甘筍(切菱形) 一兩半 雞柳 四兩 <b>步驟：</b> 1. 雞柳醃十分鐘後泡油並盛起 2. 爆香薑及彩椒塊，下西芹及甘筍同炒 3. 加入調味料略炒 4. 雞柳回鑊，下腰果拌炒，勾芡即成	
星期四食譜			
番茄肉絲湯		杞子蘿蔔絲鯽魚	
<b>材料：</b> 瘦肉(切絲) 六份一斤 番茄(切條) 六份一斤 粉絲(已浸) 一兩半 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，下瘦肉絲略炒 2. 加入適量清水，下番茄條及粉絲煮滾 3. 瘦肉絲放回煲內，煮滾後下鹽及胡椒粉調味即可		<b>材料：</b> 鯽魚 六份一斤 蘿蔔(切絲) 適量 杞子 適量 <b>步驟：</b> 1. 以薑片起鑊，將鯽魚兩面煎黃 2. 加入適量清水，下蘿蔔絲及杞子煮熟 3. 煮熟後，下鹽及胡椒粉調味即成	
可樂雞翼		蒜末冬瓜	
<b>材料：</b> 雞翼 八隻 檸檬皮(切絲) 半茶匙 可樂 一杯 <b>步驟：</b> 1. 將雞翼浸入醃料及可樂，醃三十分鐘 2. 雞翼用油炸至金黃熟透 3. 炸熟後，灑上檸檬皮絲即成		<b>材料：</b> 冬瓜(切粒) 六份五斤 蒜頭(磨末) 三瓣 <b>步驟：</b> 1. 將冬瓜燙熟變軟身，切粒及放涼 2. 炒熟冬瓜粒並加入調味 3. 灑上蒜末即成	

星期五食譜			
<b>節瓜鱈魚排骨湯</b>	<b>肉鬆煎豆腐</b>	<b>沙茶醬蒸牛仔骨</b>	<b>古法蒸撻沙</b>
<b>材料：</b> 節瓜(切片) 兩個 乾鱈魚(浸好) 一隻 豬肋骨 半斤  <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> 豆腐(切件) 兩塊 乾冬菇(已浸切粒) 四朵 蝦米(已浸) 一湯匙 菜脯(切粒) 一湯匙 肉鬆 三湯匙  <b>步驟：</b> 1. 豆腐撲上生粉，煎至金黃色並盛起 2. 爆香乾冬菇粒及蝦米 3. 下菜脯粒及蔥花炒熟 4. 炒熟後淋在豆腐上，撒上肉鬆即可	<b>材料：</b> 牛仔骨 五份三斤 沙茶醬 兩湯匙  <b>步驟：</b> 1. 牛仔骨以沙茶醬拌勻並醃十五分鐘 2. 將牛仔骨排在碟上，撒上蒜蓉及紅尖椒絲 3. 用大火蒸八分鐘即成	<b>材料：</b> 撻沙 三份二斤 豬肉(切絲) 適量 鮮冬菇(切絲) 適量 陳皮(切絲) 少許  <b>步驟：</b> 1. 魚底鋪薑片及蔥結，豬肉絲、鮮冬菇絲及陳皮絲鋪在魚身上 2. 用大火蒸魚至熟，爆香薑絲並撒在魚身上 3. 將生抽淋在魚身上調味即可
星期六/日食譜			
<b>蘋果木耳瘦肉湯</b>	<b>蝦乾肉丁炒青瓜</b>	<b>蒜蓉蘑菇炒牛柳絲</b>	<b>蛋白扒鮮菇</b>
<b>材料：</b> 蘋果(切塊) 三個 木耳 半兩 瘦肉(汆水) 六份五斤 紅棗 十一顆  <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> 青瓜(切條) 半斤 蝦乾 適量 豬肉(切丁) 六兩  <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下青瓜條、蝦乾及豬肉丁同炒 2. 加入調味，拌炒至熟即成	<b>材料：</b> 牛柳(切絲) 半斤 蘑菇(切片) 半兩 紅尖椒(切絲) 少許  <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜蓉，下牛柳絲炒熟 2. 加入蘑菇片及紅尖椒絲炒勻即可	<b>材料：</b> 草菇(切半) 十粒 雞蛋蛋白 一隻  <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下草菇略炒，瀝酒 2. 加入調味，煮至入味並盛起 3. 燒熱鑊，加入上湯、糖、鹽及雞蛋蛋白煮滾，勾芡 4. 煮滾後淋在草菇上即成