

星期一食譜			
沙參麥冬豬脷湯	清炒小棠菜	沖菜鮫魚	瑤柱金菇扒生菜
材料： 沙參 半兩 麥冬 半兩 豬脷(余水) 一斤 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： 小棠菜 一斤 步驟： 1. 爆香薑蓉，下小棠菜炒熟 2. 加入麻油炒勻即可	材料： 鮫魚 兩片 沖菜 適量 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，薑絲及沖菜鋪在鮫魚上 2. 用大火蒸熟，爆香薑絲並撒在鮫魚上即成	材料： 西生菜 一個 瑤柱 兩粒 金菇 一包 步驟： 1. 洗淨西生菜，下西生菜灼熟，上碟 2. 爆香薑，下瑤柱及金菇略炒，加入調味汁料煮滾 3. 煮滾後，將瑤柱及金菇淋在西生菜上即可
星期二食譜			
牛蒡排骨湯	香芒蝦仁	蒜泥豉椒蒸烏頭	冬菇扒豇苗
材料： 牛蒡(切塊) 四兩 豬肋骨(余水) 一斤 步驟： 1. 煲滾清水，同時下牛蒡塊及豬肋骨煮滾 2. 用大火煮滾，煮滾後改以慢火煲一小時即成	材料： 蝦仁 十兩 芒果(起肉切片) 一個 步驟： 1. 爆香薑絲，下蝦仁炒勻 2. 加入調味炒熟，下芒果片略炒並拌勻，上碟即成	材料： 烏頭 一條 豆豉(剁碎) 二兩 紅尖椒(切絲) 適量 步驟： 1. 將豆豉碎及蒜末放入滾油中拖一拖，放入碗中 2. 加入蠔油、醬油、糖、胡椒粉、麻油及紹酒等調味拌勻，製成蒜泥豉汁 3. 將蒜泥豉汁均勻地澆在烏頭上，隔水蒸八分鐘至熟 4. 蒸熟後撒上紅尖椒絲及淋熟油在烏頭上即成	材料： 豇苗 一斤 鮮冬菇 十朵 步驟： 1. 洗淨豇苗，下豇苗灼熟，上碟 2. 爆香薑，下鮮冬菇略炒，加入調味汁料及少許麻油煮滾 3. 煮滾後，將鮮冬菇淋在豇苗上即可
星期三食譜			
淮山紅蘿蔔雞湯	芽菜韮菜炒雞柳	古法蒸石蚌	白菜仔炒牛肉
材料： 雞(余水) 一隻 淮山(切塊) 二兩 甘筍(切塊) 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： 雞柳 六兩 芽菜 六兩 韮菜 適量 步驟： 1. 雞柳醃好，爆香備用 2. 爆香薑，下芽菜及韮菜略炒 3. 雞柳回鑊同炒 4. 加入調味炒熟，上碟即成	材料： 石蚌 一條 豬肉(切絲) 適量 鮮冬菇(切絲) 適量 陳皮(切絲) 少許 步驟： 1. 豬肉絲醃好，鮮冬菇及陳皮切絲備用 2. 魚底鋪蔥段，豬肉絲、鮮冬菇絲及陳皮絲鋪在魚身上 3. 用猛火蒸魚至熟，將熟油淋在魚身上即可	材料： 牛肉(切片) 半斤 白菜仔 一斤 步驟： 1. 爆香薑，下牛肉片翻炒，瀆酒 2. 加入白菜仔同炒至熟，下鹽調味即成
星期四食譜			
粉葛山斑魚湯	蒜苗炒牛肉	津菜蝦仁	腰果爆雞丁
材料： 粉葛 十二兩 山斑魚 一條 步驟： 1. 山斑魚以少許油煎至兩面呈金黃色 2. 將十二碗分量的清水連陳皮煲滾 3. 煲滾後，下所有材料煮滾 4. 改以慢火煲兩小時 5. 下鹽調味即成	材料： 牛肉(切片) 半斤 蒜苗(切段) 四份一斤 甘筍(切片) 半兩 步驟： 1. 爆香蒜蓉，下牛肉片略炒，瀆酒 2. 加入蒜苗段及甘筍片同炒至熟 3. 下鹽調味即成	材料： 蝦仁 六兩 津菜 十二兩 步驟： 1. 爆香薑蒜，下蝦仁翻炒，瀆酒 2. 下津菜同炒，加入上湯及調味汁料炒勻，煮至汁料收乾即成	材料： 雞胸(切丁) 三份一斤 熟腰果 二兩 青毛豆 四份三兩 步驟： 1. 雞胸丁醃好，爆香備用 2. 爆香蔥、薑、蒜爆鍋，下青毛豆略炒，加入調味汁料炒勻 3. 雞胸丁回鑊同炒至熟，勾芡，撒上熟腰果即成

星期五食譜

生熟薏米冬瓜湯	番茄炒蛋	清炒潺菜	菠蘿炒牛肉
材料： 冬瓜 一斤 生熟薏米 適量 瘦肉 八兩	材料： 番茄(切片) 三份一斤 雞蛋(已發成漿) 四隻	材料： 潺菜 四份三斤	材料： 牛肉(切片) 半斤 菠蘿(切片) 六份一斤 紅燈籠椒(切絲) 四份三兩 青燈籠椒(切絲) 四份三兩
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	步驟： 1. 下鹽與雞蛋漿拌勻 2. 下番茄片略炒，加入雞蛋漿同炒 3. 下調味料炒勻即可	步驟： 1. 爆香蒜蓉，下潺菜翻炒 2. 下鹽、糖及少量清水炒熟 3. 炒熟後上碟即成	步驟： 1. 牛肉片醃好，爆香備用 2. 下青及紅燈籠椒絲略炒 3. 下鹽調味及少量清水炒熟，炒熟後上碟 4. 爆香蒜蓉，牛肉片回鑊略炒，下調味炒勻 5. 加入菠蘿片炒熟，勾芡後上碟，淋上麻油調味即成

星期六／日食譜

甘筍瑤柱燉牛 湯	番茄煮魚	蠔油鮮菇	梅子排骨
材料： 牛 十二兩 甘筍(切塊) 半斤 瑤柱 三個	材料： 大魚魚腩 一斤 番茄(切塊) 兩個	材料： 鮮冬菇 半斤 西蘭花 半斤	材料： 排骨 八兩 酸梅醬 適量
步驟： 1. 將所有材料放入燉盅內，加入四碗清水，加蓋放入燉鍋內 2. 隔水用大火燉半小時 3. 改以慢火再燉三小時 4. 下鹽調味即成	步驟： 1. 爆香薑絲，下大魚魚腩煎香，盛出備用 2. 爆香薑絲，下番茄塊及半碗清水煮滾 3. 加入少許片糖，大魚魚腩回鑊同煮，待汁料變濃即成	步驟： 1. 鮮冬菇頂部切十字花形，用開水燙熟 2. 西蘭花灼熟備用 3. 下蠔油、紅甜椒絲及薑絲爆香 4. 加入調味及少量清水勾芡 5. 淋在鮮冬菇上，以西蘭花圍邊即成	步驟： 1. 排骨以酸梅醬醃好 2. 醃好後排在碟上，隔水蒸約十二分鐘至熟即成