

星期一食譜			
合掌瓜牛鯪鱒魚湯	京都骨	清炒菜心	青瓜炒鮮魷
材料： 合掌瓜 一斤 牛鯪 一條 瘦肉 四兩 鱒魚 兩隻 步驟： 1. 爆香薑片，下牛鯪煎至兩面呈金黃色 2. 加入適量清水煮滾 3. 下所有材料同煮至滾 4. 改以慢火煲兩小時 5. 下鹽調味即成	材料： 豬肋骨 一斤 步驟： 1. 豬肋骨切細件 2. 切件後用生抽、雞蛋漿及麵粉醃好 3. 將豬肋骨件炸透，瀝油備用 4. 爆香薑蔥，加入生抽、茄汁、酒、糖、醋、麻油及適量清水煮滾 5. 煮滾後勾芡，豬肋骨件回鑊拌勻即成	材料： 菜心 一斤 步驟： 1. 爆香薑片，下菜心炒熟 2. 下鹽調味即成	材料： 魷魚(氽水切塊) 半斤 青瓜(切片) 一條 步驟： 1. 爆香薑片、蒜及紅尖椒絲，下鮮魷塊略炒，瀆酒 2. 加入適量清水炒熟 3. 下青瓜片同炒 4. 加入少量上湯、糖及胡椒粉炒熟即成
星期二食譜			
蘿蔔蜆湯	芙蓉蛋	鮮蝦燴白菜	甘筍冬菇扒肉絲
材料： 沙蜆(起肉) 半斤 蘿蔔(切塊) 三份一斤 步驟： 1. 爆香薑片，下沙蜆肉翻炒 2. 加入適量清水煮滾 3. 下蘿蔔塊同煮 4. 下鹽調味即成	材料： 叉燒(切絲) 三份二斤 雞蛋(已發成漿) 四隻 鮮冬菇(切絲) 兩朵 步驟： 1. 叉燒及鮮冬菇切絲備用 2. 雞蛋漿加入鹽、胡椒粉及麻油拌勻 3. 拌勻後，下叉燒絲及鮮冬菇絲拌勻 4. 將雞蛋漿下鑊，用中火煎至兩面呈金黃色即可	材料： 白菜(切段) 十二兩 蝦肉 四兩 步驟： 1. 煲滾清雞湯，下所有材料煮滾 2. 下鹽及胡椒粉調味，煮十分鐘 3. 勾芡後淋上麻油即可	材料： 豬肉(切絲) 四兩 甘筍(切片) 四兩 鮮冬菇(已浸) 適量 步驟： 1. 爆香薑片，下豬肉絲炒散 2. 加入甘筍片及鮮冬菇同炒 3. 下調味炒熟，勾芡即成
星期三食譜			
蘋果瘦肉湯	腰果西芹雞丁	銀耳三鮮	冬菇油麥菜
材料： 瘦肉(氽水切片) 四份一斤 蘋果(切塊) 一個 蜜棗 適量 步驟： 1. 加入適量上湯煮滾 2. 下瘦肉片，以大火煮滾後改以慢火煮二十分鐘 3. 下蘋果塊及蜜棗續煮十分鐘 4. 下鹽調味即成	材料： 雞胸(切粒) 四兩 西芹菜(切段) 一棵 腰果 適量 步驟： 1. 腰果炸至兩面呈金黃色備用 2. 雞胸粒醃好備用 3. 爆香薑片，下雞胸粒炒熟，加入西芹菜段及腰果炒勻 4. 下鹽及少許麻油調味即成	材料： 木耳及銀耳 各半兩 海參(切片) 三份二兩 大蝦 三份二兩 火腿 三份二兩 竹筍(切片) 三份二兩 步驟： 1. 加入適量上湯，下木耳、銀耳、海參片、大蝦、火腿、竹筍片、小許酒及鹽煮滾 2. 下調味煮熟即可	材料： 油麥菜 一斤 鮮冬菇 八朵 步驟： 1. 爆香薑片，加入適量上湯煮滾 2. 下油麥菜煮熟後上碟 3. 下鮮冬菇炒熟，加入少許上湯、蠔油及糖調味 4. 炒熟後淋在油麥菜上即可
星期四食譜			
豆腐三文魚湯	蒜苗炒牛肉末	彩絲炒蝦仁	冬菇素菜鍋
材料： 三文魚(切片) 半斤 豆腐(切塊) 一塊 步驟： 1. 加入三碗分量的清水煮滾 2. 下三文魚片及豆腐塊煮滾 3. 改以慢火煮約兩小時，待三文魚片熟透 4. 下鹽調味即成	材料： 牛肉(切片) 四兩 蒜苗(切段) 八兩 步驟： 1. 牛肉片醃好備用 2. 蒜苗段氽水，瀝乾備用 3. 爆香蒜茸，下牛肉片及蒜苗段同炒 4. 下蠔油、糖及少許清水調味，炒熟即可	材料： 蝦仁 八兩 青及紅燈籠椒(切絲) 各一個 步驟： 1. 蝦仁用鹽及胡椒粉醃好備用 2. 爆香蒜蓉，下蝦仁略炒 3. 加入青及紅燈籠椒絲炒熟即成	材料： 鮮冬菇(切片) 四兩 椰菜(切大片氽水) 半個 素肉 適量 步驟： 1. 煲滾清湯，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲熟 3. 下鹽調味即成

星期五食譜

豆芽鯽魚湯	粉絲甘筍炒牛肉絲	三杯雞	鮮蝦蝦乾炒四季豆
<p>材料： 鯽魚 一條 大豆芽 五份二斤</p> <p>步驟： 1. 爆香薑片，下鯽魚煎香，盛出備用 2. 爆香蔥花，下大豆芽炒香，加入適量清水 3. 鯽魚回鑊同煮至熟 4. 下鹽調味即成</p>	<p>材料： 牛肉(切絲) 三份一斤 粉絲 六份一斤 甘筍(切絲) 二兩</p> <p>步驟： 1. 下粉絲炸至酥脆取出，上碟備用 2. 爆香牛肉絲，加入甘筍絲同炒 3. 加入醬汁同煮，煮至汁濃，倒在粉絲上即可</p>	<p>材料： 雞(切塊) 六份五斤 洋蔥 一個 甜米酒 五份四兩</p> <p>步驟： 1. 雞塊、洋蔥及薑放入沙鍋中 2. 下油、醬油及甜米酒調味 3. 以慢火燉約三十分鐘 4. 燉至雞汁漸乾，淋上麻油即成</p>	<p>材料： 四季豆(切段) 半斤 蝦仁 四兩 蝦乾 二兩</p> <p>步驟： 1. 煲滾清水，下四季豆段煮一分鐘，盛出備用 2. 蝦仁以鹽及胡椒粉醃好備用 3. 蝦乾以清水浸軟備用 4. 爆香薑蒜，下蝦仁及蝦乾同炒 5. 四季豆回鑊炒熟，下調味即成</p>

星期六／日食譜

黃瓜扁豆排骨湯	豆瓣加州鱸	肉醬排骨鍋	上湯浸荳苗
<p>材料： 黃瓜(切段) 三份二斤 排骨(氽水切塊) 一斤 扁豆 五份四兩 麥冬 半兩</p> <p>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</p>	<p>材料： 鱸魚(起肉) 一條</p> <p>步驟： 1. 鱸魚肉沾上麵粉煎熟，上碟備用 2. 爆香薑，下蒜末、豆瓣醬、白醋、蔥花及少量清水煮滾 3. 煮滾後勾芡 4. 將煮好的醬料淋在鱸魚肉上即成</p>	<p>材料： 豬肋骨(切塊) 一斤 乾冬菇 四兩 番茄 四個</p> <p>步驟： 1. 煲滾清水，下豬肋骨塊煮熟，盛出備用 2. 爆香薑蒜，加入適量清水，豬肋骨塊回鑊煮二十分鐘 3. 加入乾冬菇及番茄同煮至熟 4. 下調味即成</p>	<p>材料： 荳苗 一斤</p> <p>步驟： 1. 爆香蒜蓉，下荳苗略炒 2. 下鹽及少許米酒調味 3. 加入上湯煮滾即成</p>