

星期一食譜			
<b>草菇豆腐排骨湯</b> <b>材料：</b> 豬肋骨(余水) 五份二斤 草菇(余水) 四兩 豆腐(余水) 一塊 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下豬肋骨煮滾 2. 煮滾後改以慢火煲一小時 3. 加入草菇及豆腐同煮 4. 煮滾後下鹽調味即成	<b>魚香茄子煲</b> <b>材料：</b> 茄子(切塊) 一斤 免治豬肉 二兩 鹹魚 一兩 <b>步驟：</b> 1. 免治豬肉醃好，爆香後備用 2. 爆香薑蒜及蔥白，下鹹魚粒略炒，免治豬肉回鑊同炒 3. 下豆瓣醬調味，瀆酒 4. 加入少量上湯略煮，下茄子塊煮熟 5. 下蠔油及醋等調味略煮即成	<b>豉汁蒸排骨</b> <b>材料：</b> 豬肋骨(切塊) 五份四斤 豆豉 適量 <b>步驟：</b> 1. 豬肋骨塊以豆豉、生抽、鹽、蔥段及薑片拌勻後醃三十分鐘 2. 豬肋骨塊平鋪在碟上，用大火隔水蒸熟即成	<b>蒜蓉椒絲煮青口</b> <b>材料：</b> 青口 一斤 紅尖椒(切絲) 四隻 蒜肉 四粒 <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜肉，下牛油、青口、清酒及少許鹽煮五分鐘 2. 加入紅尖椒絲略煮即成
星期二食譜			
<b>番茄馬鈴薯牛肉湯</b> <b>材料：</b> 番茄(切塊) 三個 馬鈴薯(切片) 兩個 牛肉(切片余水) 六兩 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下牛肉片、白胡椒籽及薑片煮四十五分鐘 2. 加入番茄塊及馬鈴薯片再煲四十五分鐘 3. 煲滾後下鹽及糖調味即成	<b>清炒芥蘭</b> <b>材料：</b> 芥蘭 三份二斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑片，下芥蘭翻炒 2. 下鹽、糖及少量清水炒熟即成	<b>蘿蔔臘味</b> <b>材料：</b> 蘿蔔(切絲) 三份二斤 臘鴨腿(余水切絲) 一隻 <b>步驟：</b> 1. 臘鴨腿蒸十分鐘，盛出後拆肉並切絲 2. 爆香臘鴨腿絲，下蘿蔔絲同炒 3. 下蠔油、鹽及糖調味，煮至蘿蔔變軟身即可	<b>蒜苗炒牛肉片</b> <b>材料：</b> 牛肉(切片) 半斤 蒜苗 半斤 <b>步驟：</b> 1. 牛肉片醃好，以薑蒜爆香 2. 加入蒜苗同炒至熟 3. 下鹽、糖及生抽調味，略炒即成
星期三食譜			
<b>豆腐蟹羹</b> <b>材料：</b> 豆腐 兩塊 雞蛋蛋白 兩隻 花蟹(切件) 一隻 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑片，瀆酒，加入上湯煮滾 2. 下花蟹件及豆腐煮熟 3. 下鹽及胡椒粉調味 4. 加入雞蛋蛋白及芫荽拌勻，勾芡即成	<b>椒絲腐乳西生菜</b> <b>材料：</b> 西生菜 一個 腐乳 兩塊 紅尖椒(切絲) 一茶匙 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下西生菜焯熟，盛出上碟 2. 爆香薑絲及米酒，下腐乳及紅尖椒絲炒香 3. 炒熟後淋在西生菜上即可	<b>大豆芽炒肉絲</b> <b>材料：</b> 大豆芽(余水) 五份四斤 豬肉(切絲) 四兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜及蔥白，下豬肉絲炒至半熟 2. 加入大豆芽同炒，瀆酒後加入少量清湯同煮 3. 下生抽、蠔油、鹽及糖調味，略炒即成	<b>京蔥鮑鳥肉</b> <b>材料：</b> 鮑鳥肉(切絲) 半斤 京蔥 一條 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜及蔥白，下鮑鳥肉絲炒至半熟 2. 加入京蔥同炒，瀆酒後加入少量清湯同煮 3. 下生抽、蠔油、鹽及糖調味，略炒即成
星期四食譜			
<b>北芪杞子牛腩湯</b> <b>材料：</b> 牛腩(切塊) 五份二斤 北芪 半兩 杞子 五份二兩 蓮子 適量 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料及薑片煮滾 2. 改以中火煲三小時 3. 下鹽調味即成	<b>青豆角炒臘肉</b> <b>材料：</b> 青豆角 半斤 臘肉 三兩 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下臘肉煮熟 2. 盛出後薄切，再炸至捲起，撈出備用 3. 爆香薑、蔥及蒜，瀆酒，下青豆角略炒，臘肉回鑊同炒 4. 加入少量上湯及調味翻炒，勾芡即可	<b>蝦米扒白菜</b> <b>材料：</b> 白菜(切齊) 三份二斤 蝦米 六份一斤 <b>步驟：</b> 1. 下白菜白焯至八分熟，盛出備用 2. 將上湯、酒、鹽及蝦米同煮 3. 白菜回鑊同煮，用慢火煨至上湯只剩三份一 4. 加入薑汁調味，勾芡，翻炒白菜即可	<b>鹹檸蒸烏頭</b> <b>材料：</b> 烏頭 一條 鹹檸(切碎) 一個 <b>步驟：</b> 1. 魚底鋪薑片及蔥段 2. 鹹檸碎、薑蔥絲、陳皮絲及紅尖椒絲鋪在烏頭上 3. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 4. 爆香薑絲並淋在烏頭上 5. 用少許老抽淋面即成

星期五食譜			
<b>荳苗羹</b>	<b>生菜羊肉末</b>	<b>鹹魚炒芥蘭</b>	<b>翡翠雞塊南瓜</b>
<b>材料：</b> 芫荽 四份一斤 荳苗 十兩 粟米(去粒) 半根 雞蛋蛋白 兩隻  <b>步驟：</b> 1. 煲滾上湯，下粟米粒煮滾 2. 加入荳苗同煮 3. 下鹽及胡椒粉調味 4. 加入雞蛋蛋白及芫荽拌勻，勾芡即成	<b>材料：</b> 羊肉(剝碎) 四份一斤 西生菜(片上) 四份三斤 馬蹄(切粒) 十粒 乾冬菇(浸好切粒) 三隻 洋蔥(切粒) 半個 唐芹(切粒) 三份一棵  <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下洋蔥粒及羊肉碎炒香 2. 加入其他材料同炒 3. 下少量雞湯、鹽及胡椒粉翻炒 4. 下芫荽及蔥粒勾芡即成 5. 食用時配以西生菜片同吃	<b>材料：</b> 芥蘭(切片) 半斤 鹹魚(切粒) 半兩 蒜蓉 一湯匙 紅尖椒碎 一茶匙  <b>步驟：</b> 1. 鹹魚粒用少許油炸香，撈出備用 2. 爆香蒜蓉及紅尖椒碎，下芥蘭片略炒，鹹魚粒回鑊同炒 3. 下鹽調味，略炒即成	<b>材料：</b> 南瓜(切塊) 半斤 雞胸肉(切塊) 四份一斤 青毛豆(氽水) 四份一斤  <b>步驟：</b> 1. 雞胸塊醃好，炸熟後撈出備用 2. 南瓜塊蒸熟後鋪在碟上 3. 煮滾上湯，下雞胸塊及青毛豆同煮 4. 下鹽調味，勾芡 5. 煮熟後雞胸塊及青毛豆澆在南瓜上，下麻油調味即可
星期六/日食譜			
<b>雪梨雪耳燉雞湯</b>	<b>薑蔥炒蟹</b>	<b>茄汁蝦仁</b>	<b>田園扒豆腐</b>
<b>材料：</b> 雞(氽水) 一隻 雪耳(剪小朵) 一兩 雪梨 一個 瘦肉(氽水) 四兩  <b>步驟：</b> 1. 將所有材料放入燉盅內，加入薑片及四碗清水，加蓋 2. 放入燉鍋內，用大火隔水燉三十分鐘 3. 改以慢火再燉三小時 4. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 青蟹(切件) 一斤  <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲及蔥段，下青蟹件同炒 2. 灑酒，加入少量上湯、生抽、油、糖及胡椒粉調味 3. 炒至汁濃，下紅尖椒絲及蔥段炒勻即成	<b>材料：</b> 蝦(去殼挑腸) 一斤  <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下蝦仁炒至半熟 2. 加入茄汁、糖、鹽、醋及少量清水調味，加蓋焗 3. 煮熟後埋芡 4. 下麻油調味並撒上蔥花即成	<b>材料：</b> 磨菇 二兩 草菇(切半) 三兩 乾冬菇(切片) 二兩 豆腐(切片) 一塊 筍片 適量 雲耳 適量 雪耳 適量  <b>步驟：</b> 1. 將豆腐片煎至兩面呈微黃色，上碟備用 2. 爆香薑及蒜，下所有菇及菌略炒，灑酒 3. 下筍片、雲耳及雪耳同炒 4. 加入適量上湯、蠔油、鹽及糖調味 5. 略炒後盛出，鋪在豆腐上即可