

星期一食譜			
雪耳圓肉燉老鴿湯	咖喱牛腩煲	白灼蝦	冬筍燴鮮菇
材料： 鴿子(余水) 一隻 雪耳(切朵) 二兩 乾龍眼肉 二兩 步驟： 1. 將所有材料放入燉盅內，再下薑片及四碗清水，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	材料： 牛腩 一斤 馬鈴薯 三份一斤 甘筍 三份一斤 步驟： 1. 牛腩醃好，爆香後盛出備用 2. 砂窩內爆香乾蔥及薑蒜，下咖喱醬及適量清水煮滾 3. 牛腩回鑊，下馬鈴薯及甘筍同煮，煮至牛腩變軟身即成	材料： 草蝦(去腸) 一斤 步驟： 1. 煲滾適量清水，下薑片及蔥段同煮 2. 加入草蝦灼熟即成	材料： 乾冬菇 三兩 竹筍(切片) 四兩 步驟： 1. 爆香薑片，下乾冬菇略炒，加入竹筍同炒 2. 下調味及適量高湯同煮，煮至汁濃即成
星期二食譜			
鮑片花旗參燉鴨湯	雙椒魷魚仔	京蔥雲耳豆腐肉片	椰菜花炒魚鬆
材料： 青邊鮑(切片) 一隻 鴨(余水) 一隻 花旗參 一兩 步驟： 1. 將所有材料放入燉盅內，再下薑片及四碗清水，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	材料： 魷魚 半斤 青、紅燈籠椒 各一個 步驟： 1. 魷魚余水，灼熟後盛出備用 2. 爆香蔥花及蒜片，魷魚回鑊略炒 3. 加入青、紅燈籠椒同炒 4. 下調味及勾芡，淋上辣椒油即成	材料： 豬肉(切片) 三兩 京蔥 一條 雲耳 一兩 豆腐 一塊 步驟： 1. 豬肉片用薑絲爆香，略炒 2. 加入京蔥及雲耳同炒 3. 下調味煮滾 4. 煮滾後下豆腐同煮，煮至汁濃即成	材料： 絞鯪魚肉 四份一斤 椰菜花(切朵) 三份二斤 步驟： 1. 將絞鯪魚肉壓扁，下胡椒粉調味 2. 煎成餅狀並盛出，切成條狀備用 3. 爆香薑絲，下椰菜花略炒，加入少量清水炒熟 4. 絞鯪魚肉條回鑊同炒，下鹽、糖及老抽調味，炒勻即成
星期三食譜			
猴頭菇瘦肉湯	鮮檸蒸烏頭	叉燒炒蛋	沙茶醬燒豬仔骨
材料： 豬肉(余水) 十兩 猴頭菇 二兩 芡實 二兩 步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料及薑片煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	材料： 烏頭 一條 檸檬(切碎) 一個 步驟： 1. 將烏頭放在碟上，魚底鋪薑片及蔥結 2. 檸檬碎、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. 用少許老抽淋面及撒上蔥花即成	材料： 叉燒 四兩 雞蛋(已發成漿) 三個 步驟： 1. 爆香叉燒，盛出備用 2. 鍋內倒油燒熱，加入雞蛋漿炒至剛熟 3. 叉燒回鑊炒熟即成	材料： 豬肋骨 四份三斤 洋蔥 適量 蒜頭 適量 步驟： 1. 豬肋骨用沙茶醬及調味料醃好 2. 預熱焗爐至一百九十度，將豬肋骨放於焗爐內焗 3. 完成後盛出放在碟上 4. 爆香乾蔥、蒜及洋蔥，加入少量清水煮滾至汁濃，淋在豬肋骨上即成
星期四食譜			
花膠燉烏雞湯	清蒸鮫魚	欖菜肉碎炒芥蘭	麻醬棒棒雞
材料： 烏雞(余水) 一隻 花膠 兩個 紅棗 二兩 步驟： 1. 將所有材料放入燉盅內，再下薑片及四碗清水，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	材料： 鮫魚 四份三斤 步驟： 1. 魚底鋪薑片及蔥結，薑絲鋪在鮫魚上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 爆香薑絲並淋在鮫魚上 4. 用少許老抽淋面及撒上蔥花即成	材料： 芥蘭(切段) 四份三斤 免治豬肉 四兩 欖菜 適量 步驟： 1. 爆香薑蔥，下免治豬肉炒香 2. 加入芥蘭段同炒，灑酒 3. 下欖菜及調味炒熟即成	材料： 雞胸肉 半斤 青瓜(切絲) 適量 魔芋(余水) 適量 步驟： 1. 雞胸肉用適量鮮湯煮熟 2. 煮熟後盛出放涼，將雞胸肉撕成絲狀 3. 與青瓜絲及魔芋拌勻，淋上麻醬即成

星期五食譜

霸王花排骨湯	腐皮油麥菜	砂窩魚頭煲	西蘭花炒牛肋骨
材料： 豬肋骨(余水) 十二兩 霸王花 三兩 無花果 六個 步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料及薑片煮滾 2. 改以中火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	材料： 油麥菜 一斤 腐皮 適量 步驟： 1. 爆香薑蔥，下油麥菜炒香 2. 加入腐皮同炒 3. 下調味略炒即成	材料： 大魚魚頭(切件) 一個 豆腐 一塊 紅尖椒(切絲) 適量 步驟： 1. 大魚魚頭件醃好 2. 用薑片煎至兩面呈金黃色 3. 砂窩內爆香乾蔥及薑蒜，下大魚魚頭件及適量清水煮滾 4. 加入調味料同煮 5. 下豆腐及紅尖椒絲煮熟即成	材料： 牛肋骨 八兩 西蘭花(切朵) 八兩 紅尖椒(切絲) 適量 步驟： 1. 牛肋骨醃好，用薑蒜及紅尖椒絲煎香 2. 加入西蘭花炒勻，澆酒 3. 下調味煮熟即成

星期六／日食譜

龍眼蓮子百合燉牛脷湯	蠔油冬菇木耳生菜	清蒸黃花魚	花生栗子燜豬手
材料： 牛脷(余水) 十二兩 乾龍眼肉 二兩 蓮子 二兩 百合 一兩 步驟： 1. 將所有材料放入燉盅內，再下薑片及四碗清水，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	材料： 西生菜 一個 乾冬菇 十朵 木耳 適量 步驟： 1. 將西生菜灼至軟身，灼軟後盛出備用 2. 爆香薑蒜，下乾冬菇及木耳炒香 3. 加入蠔油、生抽及糖同炒 4. 西生菜回鑊炒勻 5. 炒勻後埋芡即成	材料： 黃花魚 一條 步驟： 1. 魚底鋪薑片及蔥結，薑絲鋪在鮫魚上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 爆香薑絲並淋在鮫魚上 4. 用少許老抽淋面及撒上蔥花即成	材料： 豬手(切件) 五份四斤 花生 四份一斤 栗子 四份一斤 步驟： 1. 豬手件余水 2. 用薑片、乾蔥及八角爆香 3. 加入花生、栗子及調味炆一小時即成