

星期一食譜			
番茄茺荳豆腐湯	清蒸黃魷鱈	香草羊扒	津菜冬菇木耳
材料： 番茄(剝蓉) 三份一斤 豆腐(切片) 三份一斤 茺荳(切段) 一兩 步驟： 1. 用薑切絲起鑊，下番茄蓉、鹽及糖同炒 2. 加入清湯，下豆腐煮八分鐘 3. 下茺荳、鹽及胡椒粉調味即成	材料： 黃魷鱈 一條 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，上鋪薑絲 2. 用大火蒸魚至熟，爆薑絲淋上魚身即成	材料： 羊扒 一斤 香草 半兩 步驟： 1. 羊扒用鹽及白蘭地醃製十五分鐘 2. 羊扒煎至兩面呈金黃色 3. 撒上香草及淋上香草汁，放入烤爐烤至熟即可	材料： 津菜 十兩 鮮冬菇 三兩 木耳 二兩 步驟： 1. 爆香蒜、薑，下鮮冬菇及木耳略炒 2. 下津菜及加入少許上湯 3. 煮至汁收乾，下鹽及糖調味即成
星期二食譜			
生菜鯪魚羹	芥蘭牛肉	腰果蝦仁	賽螃蟹
材料： 絞鯪魚肉 六兩 西生菜(切絲) 半個 步驟： 1. 爆香乾蔥，加入適量開水煮滾 2. 鯪魚肉搓成球，放入鍋煮熟 3. 下西生菜絲、蛋白、鹽及糖同炒，勾芡即成	材料： 芥蘭 十兩 牛肉(切片) 四兩 步驟： 1. 爆香乾蔥蓉，加入牛肉片同炒，下喼汁及蠔油略炒，盛出 2. 爆香薑片，加入芥蘭同炒，瀆酒及下鹽，炒至熟 3. 牛肉回鑊略炒，拌勻即成	材料： 蝦仁 半斤 西芹菜(切粒) 十兩 紅蘿蔔(切粒) 十兩 腰果 二兩 步驟： 1. 爆香薑、蒜蓉，加入蝦仁同炒及瀆酒 2. 下西芹菜粒、紅蘿蔔粒同炒，加入腰果略炒 3. 下鹽及糖調味即成	材料： 雞蛋蛋白 八個 步驟： 1. 爆香薑及蔥蓉，下米酒及香醋，轉中火 2. 加入蛋白漿拌炒勻，下鹽調味即成
星期三食譜			
竹筍鯽魚湯	青瓜海蜇	香菇豆腐燴雞柳	XO 醬炒小棠
材料： 鯽魚 一條 竹筍(切片) 六份一斤 步驟： 1. 爆香薑蓉，下鯽魚煎至兩面金黃 2. 加水燒開及下竹筍片煮滾 3. 用小火慢煮鯽魚及竹筍片至熟，下鹽調味即成	材料： 青瓜 八兩 海蜇 四兩 步驟： 1. 青瓜汆水，過冷河及瀝乾 2. 海蜇汆水，過冷河及瀝乾 3. 下薑、蒜、胡椒及鹽調味即可	材料： 豆腐(切粒) 兩塊 雞柳(切絲) 四份一斤 鮮冬菇(切絲) 三兩 步驟： 1. 豆腐粒，雞柳絲，鮮冬菇絲醃好備用 2. 下油爆香辣豆瓣醬，下雞柳絲略炒 3. 加入豆腐粒及鮮冬菇絲同炒；下鹽調味即可	材料： 小棠菜 一斤 XO 醬 適量 步驟： 1. 爆香薑蓉，下小棠菜炒至熟 2. 下 XO 醬，蠔油及麻油炒勻即成
星期四食譜			
蘿蔔石九公湯	栗子炒雞	冬菜蒸鮫魚	菜心炒鮮魷
材料： 石九公 一斤 蘿蔔 半斤 步驟： 1. 爆香薑絲，石九公煎至兩面呈微黃色，盛出 2. 下油先炒蘿蔔，加入適量開水煮滾，再下石九公同煮 3. 下鹽調味即成	材料： 雞(切件) 半隻 栗子 六份一斤 步驟： 1. 雞件加入調味，紹酒、醬油、糖、醋及生粉水調成芡汁 2. 起鑊下雞件，栗子同炒至雞肉呈金黃色 3. 加入芡汁及開水煮沸即成	材料： 鮫魚 十二兩 冬菜 適量 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，上鋪薑絲及冬菜 2. 隔水猛火蒸至熟 3. 用熟油及豉油淋上魚身即可	材料： 鮮魷 五份二斤 菜心 半斤 步驟： 1. 鮮魷用鹽及胡椒粉略醃 2. 下油爆香薑片，下菜心炒至熟及鹽調味上碟 3. 下油爆紅尖椒絲，加入鮮魷炒熟，放在菜心上即可

星期五食譜			
西洋菜蜜棗湯	古法蒸桂花魚	茄汁什菇燴雞扒	西蘭花蘿蔔冬菇
材料： 西洋菜 六份五斤 豬肉 八兩 蜜棗 六枚 步驟： 1. 西洋菜洗淨及用鹽水略浸，沖淨，豬肉洗淨飛水 2. 煲滾水，下所有材料煮沸，改慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	材料： 桂花魚 一條 豬肉(切絲) 適量 乾冬菇(切絲) 適量 陳皮(切絲) 適量 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，上鋪肉絲、乾冬菇絲及陳皮絲 2. 用猛火蒸至熟，用熟油淋上魚身即可	材料： 雞扒(切塊) 半斤 鮮冬菇 一兩 草菇 一兩 金針菇 適量 步驟： 1. 雞扒切塊醃好，燒熱油煎至兩面呈金黃色及熟透，瀝油切件 2. 下油、茄汁、糖及清水煮滾，加入什菇及雞扒同煮即成	材料： 西蘭花 半斤 蘿蔔 適量 鮮冬菇 二兩 步驟： 1. 下油爆香蒜茸，加入西蘭花略炒，再加入上湯及鹽煮熟，上碟備用 2. 下油炒蘿蔔及鮮冬菇，加入上湯煮至熟，放在西蘭花上即可
星期六/日食譜			
龍眼蓮子百合牛肉湯	豬仔骨拼滷水豆腐	瑤柱蒸水蛋	荳苗魚肚
材料： 牛肉(氽水) 五份二斤 乾百合 二兩 蓮子 二兩 乾龍眼肉 二兩 步驟： 1. 將乾百合、蓮子、龍眼肉洗淨，牛肉氽水 2. 煲滾水，下所有材料連一片薑煮沸，用慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即可	材料： 豬肋骨 三份一斤 滷水豆腐 兩件 步驟： 1. 豬肋骨用調味料醃好 2. 燒熱油，將豬肋骨半煎炸至熟透 3. 碟旁伴滷水豆腐即成	材料： 雞蛋 四隻 瑤柱 適量 步驟： 1. 瑤柱浸軟撕開，雞蛋加鹽或生抽打勻 2. 將瑤柱連水倒入蛋內拌勻 3. 隔水蒸至熟即成	材料： 荳苗 十二兩 魚肚 適量 步驟： 1. 魚肚用薑及蔥氽水，切件 2. 下油爆香蒜茸，加入豆苗炒熟及下調味上碟 3. 下油爆香薑蔥及魚肚略炒，加入上湯及鹽，炒至略乾，放在豆苗上即成