

星期一食譜			
百合淮山花膠湯	冬菜蒸馬頭魚	粟米青豆炒蝦仁	鹹鴨蛋蒸牛肉餅
材料： 花膠(浸發) 半斤 百合 四兩 淮山 四兩 瘦肉 適量 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： 馬頭 一條 步驟： 1. 魚底鋪蔥結及薑片，薑絲及冬菜鋪在魚身上 2. 隔水用大火蒸魚至熟，倒去多餘水份 3. 爆香薑絲及淋生抽在魚身即可	材料： 蝦(去腸) 六份五斤 粟米粒 五份四兩 青毛豆 五份四兩 甘筍(切丁) 半根 步驟： 1. 爆香薑蒜，下蝦仁、粟米粒及青毛豆同炒，瀆酒 2. 下調味及清水略煮，加入甘筍丁同煮 3. 勾芡即成	材料： 牛肉 三份一斤 鹹鴨蛋 一個 步驟： 1. 牛肉剁碎及醃好，與鹹鴨蛋蛋白拌勻 2. 牛肉餅鋪在碟上，鹹鴨蛋蛋黃放在牛肉餅中央，隔水用大火蒸至熟即可
星期二食譜			
大豆芽魚尾湯	滷水豆腐	通菜炒牛肉	白豆角炒鮮魷
材料： 大魚魚尾 五份四斤 大豆芽菜 五份二斤 步驟： 1. 爆香薑絲，大魚魚尾煎至兩面微黃，加入清水煲滾 2. 煲滾後加入大豆芽菜煮熟，下鹽調味即成	材料： 豆腐 三塊 步驟： 1. 煲滾清水，下滷水香料及薑，以細火煲一小時，撇去浮沫，加入生抽及老抽等調味煮滾 2. 下豆腐用中小火煮浸十分鐘 3. 熄火續浸十五分鐘至入味即可	材料： 牛肉(切片) 三份二斤 通菜 半斤 步驟： 1. 牛肉片醃好備用，爆香薑蓉，下牛肉片及通菜同炒 2. 加入蠔油及糖，勾芡即成	材料： 魷魚 三份一斤 白豆角 半斤 步驟： 1. 爆香薑蒜，下魷魚拌炒，瀆酒及加入清水 2. 加入白豆角同炒，下調味煮熟即成
星期三食譜			
宋嫂魚羹	彩椒豬肝	雜菇炒蜆肉	蒜蓉炒尖椒
材料： 雞蛋蛋白 一隻 桂花魚 三份一斤 竹筍(切絲) 二兩 乾冬菇(切絲) 二兩 步驟： 1. 桂花魚蒸熟及起肉 2. 用薑米起鑊，下雞湯、竹筍絲、乾冬菇絲及桂花魚肉煮沸 3. 加入調味，下生粉水成羹 4. 下薑絲、芫荽及鎮江香醋拌勻，加入蛋花及金華火腿絲即成	材料： 豬肝 三份二斤 青燈籠椒 半隻 紅燈籠椒 四份一隻 黃燈籠椒 四份一隻 步驟： 1. 豬肝醃好，泡油備用 2. 爆香薑蒜及洋蔥粒，下青、紅及黃燈籠椒快炒 3. 加入豬肝炒勻，下調味，勾芡即成	材料： 沙蜆(起肉) 三份二斤 金針菇 四份一兩 草菇 六粒 鮮冬菇 四隻 步驟： 1. 下油爆香薑蒜，下沙蜆肉略炒 2. 加入金針菇、草菇及鮮冬菇炒勻 3. 下調味上碟即可	材料： 青尖椒 半斤 蒜蓉 四茶匙 步驟： 1. 下油爆香薑蒜，下青尖椒快炒 2. 下調味上碟即可
星期四食譜			
合掌瓜眉豆豬骨湯	涼瓜炒斑腩	螞蟻上樹	金菇玉子豆腐
材料： 豬肋骨 三份一斤 合掌瓜 半斤 眉豆 三份一斤 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： 苦瓜 三份一斤 石斑(切片) 半斤 步驟： 1. 苦瓜汆水備用，石斑片醃好，泡油備用 2. 爆香薑絲，下苦瓜略炒，加入石斑片同炒 3. 下生抽、糖及鹽調味即成	材料： 豬肉(切碎) 六份一斤 粉絲 六份一斤 步驟： 1. 爆香豬肉碎，下薑蔥及辣豆瓣醬拌炒 2. 下粉絲及調味，煮滾即可	材料： 金菇 三份一斤 玉子豆腐 兩條 步驟： 1. 爆香薑蒜，下金菇炒香，瀆酒 2. 下玉子豆腐，加入上湯及調味，煮至入味即可

星期五食譜			
赤小豆南北杏豬 湯	肉粒扒豆腐	豆豉涼瓜炒排骨	磨菇洋蔥奄列
材料： 豬 三份一斤 赤小豆 一兩 南北杏 適量 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： 豬肉(切粒) 五份一斤 豆腐(切片) 一塊 步驟： 1. 豆腐大火蒸熟即可 2. 炒熟醃好豬肉粒，鋪在豆腐片上 3. 爆香薑蒜，下調味煮沸，淋在豬肉粒及豆腐片上即可	材料： 豬肋骨 三份一斤 涼瓜 三份一斤 豆豉 適量 步驟： 1. 豬肋骨醃好，泡油備用 2. 涼瓜汆水備用，爆香蒜蓉及豆豉 3. 下放涼瓜，加入上湯及調味炒勻 4. 加入豬肋骨炒勻，勾芡即成	材料： 磨菇(切片) 四兩 洋蔥(切粒) 半個 雞蛋(已發) 四隻 步驟： 1. 爆香薑蒜，下磨菇片及洋蔥粒炒香，加入調味 2. 下蛋漿快炒至凝固，下鹽調味即可
星期六/日食譜			
南北杏燉木瓜湯	雲腿蒸水蛋	銀芽炒雞絲	西蘭花鮮菌炒海鮮
材料： 木瓜 一個 南北杏 四兩 蜜棗 適量 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： 雞蛋 三個 金華火腿 四兩 步驟： 1. 雞蛋加入清水及少許鹽拂勻 2. 下金華火腿拌勻 3. 隔水蒸約八分鐘至熟即可	材料： 雞胸(切絲) 五份三斤 芽菜 六份一斤 步驟： 1. 爆香薑蒜，下雞胸絲及芽菜同炒至熟 2. 下調味及勾芡即成	材料： 蝦 四兩 墨魚仔 四兩 沙蜆肉(起肉) 四兩 西蘭花 半斤 步驟： 1. 蝦、墨魚仔、沙蜆肉及西蘭花汆水，蝦、墨魚仔及沙蜆肉醃好備用 2. 爆香薑蒜，下雜菌、蝦、墨魚仔、沙蜆肉及西蘭花同炒，灑酒 3. 下甘筍片、蔥及調味，炒勻即可