

星期一食譜			
節瓜鹹鴨蛋瘦肉湯	蠔油草菇斑片	蘆筍雞肉	魚香茄子豆腐
材料： 豬肉(切片) 三份一斤 節瓜(切塊) 一個 鹹鴨蛋 一隻 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： 石斑(切片) 五份二斤 草菇(余水) 四份一斤 竹筍(切片) 半兩 步驟： 1. 石斑醃好，放入滾油中拖一拖，盛出備用 2. 爆香薑蔥，下草菇及竹筍片略炒，石斑片回鑊同炒 3. 加入調味料炒熟即成	材料： 雞(起肉切片) 四份一斤 蘆筍(切段) 四份一斤 甘筍(切片) 二兩 鮮冬菇(切片) 四朵 步驟： 1. 爆香鮮冬菇片 2. 加入雞肉片、蘆筍段及甘筍片翻炒 3. 翻炒後，澆酒及加入少量清水略炒 4. 下調味料炒勻即成	材料： 免治豬肉 一兩 茄子(切塊) 一個 豆腐 一塊 步驟： 1. 下茄子塊煮熟，盛出備用 2. 爆香薑、蔥、蒜及紅椒絲，下免治豬肉炒至半熟 3. 加入醬油及調味料炒勻 4. 下豆腐及茄子塊回鑊同炒 5. 加入糖及豆瓣醬調味，炒熟後勾芡即成
星期二食譜			
杞子蠔頭烏雞湯	參杞鴿	蘿蔔炒魚鬆	栗子燒肉
材料： 烏雞(余水) 一隻 蠔頭 兩個 杞子 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： 海參(切塊) 一隻 杞子 半兩 鴿子 一隻 步驟： 1. 爆香薑及蔥，加入雞湯略煮 2. 煮滾後，下海參塊、鴿子，以及黃酒、醬油及胡椒粉調味，以慢火煲約四十分鐘 3. 加入杞子再煨十分鐘 4. 以湯汁勾芡，下鹽調味 5. 煮熟後澆在海參塊及鴿子上即成	材料： 絞鯪魚肉 半斤 蘿蔔(切條) 一個 步驟： 1. 絞鯪魚肉用胡椒粉調味 2. 煎成餅狀並盛出，切成條狀備用 3. 爆香薑，下蘿蔔條略炒，加入少量上湯煮至呈透明狀 4. 絞鯪魚肉條回鑊同炒，下蠔油、糖、老抽及蔥段炒熟即成	材料： 栗子 四兩 燒肉 八兩 步驟： 1. 煮滾清水，下栗子煮熟 2. 煮熟後盛出去皮，再用油略炸備用 3. 爆香薑片，下燒肉炒香 4. 下生抽、糖及鹽調味，加入少量清水煮滾 5. 栗子回鑊以慢火煮熟，勾芡即成
星期三食譜			
羅宋牛肉湯	古法蒸黃花魚	雞肉津菜卷	尖椒炒肉絲
材料： 牛肉(切片) 六兩 椰菜(切片) 三份一斤 番茄(切塊) 一個 甘筍(切塊) 適量 西芹菜 適量 步驟： 1. 薑片爆香，煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 煮至所有材料酥爛，下鹽調味即成	材料： 黃花魚 一條 豬肉(切絲) 適量 乾冬菇(切絲) 適量 陳皮(切絲) 少許 步驟： 1. 豬肉絲醃好，乾冬菇及陳皮切絲備用 2. 魚底鋪蔥段，豬肉絲、鮮冬菇絲及陳皮絲鋪在魚身上 3. 用猛火蒸魚至熟，將熟油淋在魚身上即可	材料： 雞(起肉切條) 三份一斤 津菜 八片 鮮冬菇(切粒) 四朵 甘筍(切條) 四份三兩 步驟： 1. 雞肉條、鮮冬菇粒及甘筍條加入調味料拌勻 2. 津菜洗淨後余水 3. 余水後，把津菜捲入餡料 4. 完成後放在碟上，隔水蒸十五分鐘即可	材料： 豬肉(切絲) 四兩 青尖椒(切角) 三兩 步驟： 1. 豬肉絲醃好備用 2. 爆香豬肉絲，下青尖椒角炒熟即成
星期四食譜			
百合蝦仁湯	節瓜煮魚	上湯唐生菜	生抽王炸雞翼
材料： 蝦仁 三份一兩 百合 三份一兩 步驟： 1. 百合及蝦仁洗淨備用 2. 煲滾清水，下所有材料煮滾 3. 改以慢火煲兩小時，下鹽調味即成	材料： 大魚魚腩 一斤 節瓜(切塊) 兩個 步驟： 1. 爆香薑絲，下大魚魚腩略煎，盛出備用 2. 爆香薑絲，下節瓜塊及半碗清水煮滾 3. 加入少許片糖調味，大魚魚腩回鑊同煮至汁料變濃即成	材料： 唐生菜 三份二斤 步驟： 1. 爆香薑絲，下唐生菜略炒 2. 加入適量上湯煮滾即成	材料： 雞翼 八隻 步驟： 1. 煮滾醬油、糖及麻油 2. 下雞翼煮約十五分鐘 3. 煮熟後，盛出雞翼放涼 4. 放涼後，雞翼撲上生粉，炸至兩面呈金黃色即成

星期五食譜

豆腐生菜肉絲湯	滑蛋牛肉	冬菇炒豆芽	蝦醬西蘭花炒鮮魷
材料： 瘦肉(切絲) 一又三份一兩 豆腐(切塊) 兩塊 西生菜 五份四兩 步驟： 1. 爆香薑絲，下瘦肉絲略炒，灑酒調味 2. 加入適量高湯及清水煮滾 3. 下豆腐塊及西生菜煮滾 4. 煮滾後，下鹽調味即成	材料： 牛肉(切片) 半斤 雞蛋(已發成漿) 四隻 步驟： 1. 牛肉片醃好備用 2. 爆香薑蓉，下牛肉片炒熟 3. 加入雞蛋漿炒至凝固 4. 下鹽調味即成	材料： 鮮冬菇(切片) 四份一斤 芽菜 半斤 步驟： 1. 鮮冬菇片汆水，盛出備用 2. 芽菜洗淨 3. 爆香薑片及蔥花，下鮮冬菇片及芽菜炒熟 4. 下鹽調味及淋上香油即可	材料： 魷魚(汆水切塊) 半斤 西蘭花(切朵) 半斤 步驟： 1. 爆香薑、蒜及蝦醬，下鮮魷塊略炒 2. 灑酒及加入少量清水炒熟 3. 下西蘭花炒勻，加入上湯、糖及胡椒粉調味 4. 炒至汁料收乾，上碟即成

星期六/日食譜

蓮子百合豬脷湯	金菇牛肉卷	梅菜蒸紅魷	白菜炒燒肉
材料： 豬脷(切塊汆水) 六兩 蓮子(已浸) 三份一兩 百合(已浸) 三份一兩 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： 牛肉(切片) 三份一斤 金菇 二兩 步驟： 1. 牛肉片醃好，放入雪櫃冷藏一小時 2. 將金菇放在牛肉片上捲成卷狀，以生粉封口 3. 燒熱油，下金菇牛肉卷煎至兩面呈金黃色 4. 下蠔油及少量清水略煮即成	材料： 紅魷 一條 梅菜 少許 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，薑絲及梅菜鋪在紅魷上 2. 隔水用大火蒸熟，爆香薑絲並撒在紅魷上即成	材料： 白菜 半斤 燒肉 三份一斤 步驟： 1. 爆香薑蒜，下白菜炒熟 2. 加入燒肉略炒至入味 3. 下鹽調味即成