

星期一食谱			
白果腐竹猪肚汤	古法蒸细鳞	咖喱炒蟹	香茅蒜香鸡
材料: 猪肚 三份一斤 白果 适量 腐竹 适量 步骤: 1. 将猪肚洗净，氽水后盛出，再洗净 2. 加入少量白胡椒粒，略腌备用 3. 煲滚适量清水，下猪肚、白果、蜜枣及生熟薏米，以慢火煲两小时 4. 加入腐竹滚十分钟 5. 下盐调味即成	材料: 细鳞 一条 猪肉(切丝) 少量 干冬菇(切丝) 少量 陈皮(切丝) 少量 步骤: 1. 鱼底铺姜及葱结 2. 猪肉丝腌好备用 3. 将腌好的猪肉丝、干冬菇丝及陈皮丝铺在鱼身上 4. 用大火隔水蒸熟，倒去多余水份 5. 爆香姜丝并铺在鱼身上 6. 淋生抽在鱼身上调味即可	材料: 花蟹(切件) 一斤 粉丝 一札 咖喱粉 适量 步骤: 1. 花蟹件泡油，盛出备用 2. 爆香干葱及姜蒜，下咖喱粉及少量清水煮滚 3. 花蟹件回镬与干葱及姜蒜同煮，煮至咖喱汁收干即成	材料: 鸡翼 十二只 蒜头(磨蓉) 三粒 香茅 适量 步骤: 1. 鸡翼腌好备用 2. 下鸡翼炸至两面呈金黄色，沥油后盛出备用 3. 爆香蒜蓉及香茅，鸡翼回镬略煮即成
星期二食谱			
西红柿豆腐鱼尾汤	三丝鱿鱼	宫保虾仁	苋菜炒鸡柳
材料: 大鱼鱼尾 一条 豆腐 三份一斤 西红柿 三份一斤 步骤: 1. 爆香姜丝，下大鱼鱼尾煎至两面呈微黄色 2. 加入适量清水煮滚 3. 煮滚后下豆腐及西红柿煲滚 4. 下盐调味即成	材料: 鱿鱼(氽水后切丝) 半斤 鸡胸(切丝) 四份一斤 熟火腿(切丝) 三份一两 鸡蛋(已发成浆) 一只 步骤: 1. 下鸡蛋浆煎香 2. 煎香后盛出，切丝备用 3. 爆香姜葱，下鱿鱼丝及鸡胸丝快炒，鸡蛋丝回镬同炒 4. 加入调味及熟火腿丝炒熟即可	材料: 虾仁 半斤 干辣椒 适量 步骤: 1. 虾仁洗净后沥干，下调味腌好备用 2. 拍上生粉后把虾仁炸至八成熟，沥油后盛出备用 3. 爆香蒜蓉、干辣椒及花椒粒，虾仁回镬同炒 4. 灑酒后拌匀，盛碟即成	材料: 鸡柳 三份一斤 苋菜 半斤 步骤: 1. 爆香鸡柳，下姜蒜及调味料同炒 2. 加入苋菜炒匀 3. 下调味略炒即成
星期三食谱			
冬瓜老鸭汤	栗子炆鸡	榄菜炒豆角	香橙猪扒
材料: 冬瓜(切块) 三份一斤 薏米(已浸) 五份四两 红豆(已浸) 五份四两 鸭(氽水) 四份一斤 步骤: 1. 煲滚适量清水，下所有材料煮滚 2. 改用慢火煲两小时 3. 下盐调味即成	材料: 鸡(切件) 半只 栗子 六份一斤 步骤: 1. 爆熟鸡件，下调味，备用 2. 爆香姜片，下栗子同炒，加入调味，鸡件回镬略炒 3. 慢火煮至汁浓，下葱段，勾芡即成	材料: 免治猪肉 五份一斤 白豆角(切段) 半斤 榄菜 一茶匙 步骤: 1. 爆香姜葱，下免治猪肉炒香 2. 加入白豆角段同炒，灑酒 3. 下榄菜及调味炒匀即成	材料: 猪扒(切件) 半斤 橙 一个 步骤: 1. 猪扒件用腌料拌匀 2. 下猪扒件煎至两面呈金黄色，沥油后盛出备用 3. 加入一个份量的橙汁、橙皮、橙肉粒、少量清水及少许盐，用慢火煮滚，勾芡 4. 猪扒件回镬与汁料拌匀即可

星期四食谱			
茶树菇炖鸡汤	甜豆百合炒斑片	香芒肉片	蒜蓉炒潺菜
材料: 鸡(切块) 半只 茶树菇(余水) 三份一兩 红枣 适量 杞子 适量 步骤: 1. 煲滚适量清水, 下所有材料煮滚 2. 改用慢火煲两小时 3. 下盐调味即成	材料: 甜豆 四份一斤 百合 六份一斤 石斑肉 半斤 步骤: 1. 将石斑肉腌好, 泡油后盛出备用 2. 爆香姜蒜, 下甜豆及百合炒匀, 石斑肉回镬同炒, 瀆酒 3. 加入调味, 略炒即成	材料: 猪肉(切片) 半斤 芒果(切条) 一个 步骤: 1. 爆香猪肉片, 下姜蒜及调味料同炒 2. 加入芒果条略炒即成	材料: 潺菜 一斤 蒜蓉 两茶匙 步骤: 1. 爆香蒜蓉, 下潺菜略炒 2. 下盐调味, 炒熟即成
星期五食谱			
芽菜蚬肉汤	烧肉炒椰菜花	炸黄花鱼	野菌浸小棠菜苗
材料: 大豆芽菜 三份一斤 花蚬肉 三份一斤 步骤: 1. 爆香姜丝, 下花蚬肉略炒, 瀆酒 2. 加入适量清水煮滚 3. 下大豆芽菜煮滚 4. 煮滚后下盐调味即可	材料: 椰菜花 三份二斤 烧肉 半斤 步骤: 1. 爆香烧肉, 下椰菜花同炒 2. 加入调味同煮至入味即成	材料: 黄花鱼 一条 步骤: 1. 黄花鱼用盐及胡椒粉腌好备用 2. 烧热油, 将黄花鱼下镬炸至两面呈金黄色, 沥油后盛碟 3. 浇上生抽调味即可	材料: 小棠菜苗 三份一斤 红灯笼椒(切丝) 一只 鲜腐竹 四份一斤 鲜冬菇 两只 鸡腿菇 四份一斤 步骤: 1. 用油盐水煮熟小棠菜苗, 盛碟备用 2. 爆香姜片, 下红灯笼椒丝、鲜腐竹、鲜冬菇及鸡腿菇略炒, 瀆酒, 加入适量上汤煮滚 3. 煮滚后淋在小棠菜苗上即成
星期六 / 日食谱			
百合乌鸡参汤	香茅猪扒	七彩炒牛柳丝	核桃蚝油西生菜
材料: 乌鸡(切块) 六份五斤 百合 三份二兩 西洋参(切片) 五份一兩 杞子 半兩 当归(切片) 五份二兩 步骤: 1. 煲滚适量清水, 下所有材料煮滚 2. 改用慢火煲两小时 3. 下盐调味即成	材料: 猪扒(拍松) 三块 香茅(切碎) 一枝 步骤: 1. 猪扒腌好备用 2. 把猪扒炸至两面呈金黄色, 沥油后盛出备用 3. 爆香香茅碎, 猪扒回镬略煎即成	材料: 牛柳(切丝) 三份一斤 青尖椒(切丝) 一个 红灯笼椒(切块) 一个 黄灯笼椒(切块) 一个 步骤: 1. 牛柳丝腌十分钟后泡油, 沥油后盛出备用 2. 爆香姜片、青尖椒丝、红及黄灯笼椒块, 下调味料略炒 3. 牛柳丝回镬炒匀, 勾芡即成	材料: 西生菜 半斤 核桃 三份一斤 步骤: 1. 下西生菜灼至六成熟, 加入蚝油同煮 2. 下核桃略煮即成