

星期一食譜			
花旗參生魚湯	蓮藕炆排骨	香菇燴椰菜花	XO 醬麻婆蝦球
材料： 花旗參 一兩 生魚 一條 紅棗 適量 無花果 三粒 步驟： 1. 爆薑，魚尾兩面煎香，加入清水 2. 燒開，下所有材料煮滾 3. 下鹽調味即成	材料： 豬肋骨 十二兩 蓮藕 八兩 步驟： 1. 豬肋骨醃好，以薑、蔥及八角爆香，下蓮藕同炒 2. 加入南乳炒香，瀆酒，加清水煮沸 3. 下生抽、蠔油及糖，用中火炆至稔，勾芡即成	材料： 椰菜花 十二兩 鮮冬菇(切絲) 三兩 步驟： 1. 爆香蒜薑，下椰菜花翻炒及調味，盛出 2. 爆香蒜薑，下鮮冬菇絲及調味煮至入味 3. 鮮冬菇絲盛出，淋在椰菜花上即成	材料： 草蝦 半斤 豆腐(切粒) 兩塊 青毛豆 二兩 指天椒(切絲) 兩隻 步驟： 1. 豆腐及青毛豆汆水 2. 下油、豆瓣醬、XO 醬及上湯，煮滾後加入豆腐及青毛豆 3. 下草蝦，炒熟後加入指天椒及生粉水，拌勻即成
星期二食譜			
黑木耳大棗瘦肉湯	沙白浸滑豆腐	冬菇炆雞	臘味糯米飯
材料： 瘦肉(余水) 四份一斤 木耳(切朵) 一兩 大棗(去核) 四份一兩 步驟： 1. 燒開水，下所有材料及薑片煮滾 2. 改小火煮兩小時，下鹽調味即成	材料： 花蛤 十二兩 豆腐 兩塊 步驟： 1. 爆香蒜薑，下沙白炒熟及調味，盛出 2. 爆香蒜薑，下上湯及調味，煮沸後加豆腐 3. 沙白回鑊，略煮拌勻即成	材料： 雞 半隻 乾冬菇 十朵 步驟： 1. 爆熟雞件，下調味，備用 2. 爆香薑片，下乾冬菇炒及調味，放雞件回鑊 3. 慢火煮至汁濃，下蔥段，勾芡即成	材料： 臘腸 兩條 蝦米 適量 乾冬菇 三兩 糯米 一斤 步驟： 1. 蒸熟臘腸、切片，油熱，下乾冬菇及蝦米爆香，下臘腸拌炒 2. 下鹽、蠔油、生抽、清水及油調味，再與蒸熟糯米拌勻 3. 然後再蒸二十分鐘，灑上薄蛋皮及芫荽即成
星期三食譜			
紅棗烏雞湯	金針雲耳蒸雞	紹酒蛋白蒸蟹	椰菜花炒臘鴨
材料： 烏雞(余水) 一隻 紅棗 二兩 乾龍眼肉 適量 杞子 適量 步驟： 1. 燒開水，下所有材料及薑片煮滾 2. 改小火煮兩小時，下鹽調味即成	材料： 雞(切件) 半隻 金針(切段) 二兩 雲耳(切朵) 半兩 步驟： 1. 雞件醃好，與金針及雲耳同放在碟上 2. 下調味及用大火蒸熟	材料： 花蟹(切件) 一隻 雞蛋(蛋白) 三隻 步驟： 1. 蟹件放在碟上，下薑絲蒸至八成熟 2. 倒入蛋白，剛凝固，倒下紹酒 3. 加蓋蒸三至四分鐘，撒蔥粒即成	材料： 椰菜花(切朵) 三份二斤 臘鴨(切絲) 一隻 步驟： 1. 臘鴨蒸十分鐘，拆肉及切絲 2. 爆香薑蒜，下椰菜花炒，瀆酒，加入臘鴨絲 3. 下糖、鹽及上湯拌勻即成
星期四食譜			
蓮子雞湯	銀芽韮菜炒鮮魷	老少平安	枝竹羊腩煲
材料： 雞(余水) 一隻 蓮子 八粒 步驟： 1. 燒開水，下所有材料及薑片煮滾 2. 改小火煮兩小時，下鹽調味即成	材料： 魷魚 八兩 芽菜 半斤 韮菜 六兩 步驟： 1. 爆香蒜薑，下鮮魷炒香 2. 將芽菜、韮菜同炒，下調味及清水煮熟即成	材料： 豆腐(切丁) 兩塊 絞鯪魚肉 六兩 步驟： 1. 豆腐及絞鯪魚肉拌勻，鋪平在碟內，大火蒸熟 2. 拌勻調味料，淋在絞鯪魚肉及豆腐表面 3. 灑上蔥茸及紅辣椒絲即成	材料： 羊腩 一斤 枝竹 三兩 步驟： 1. 爆香薑、乾蔥頭、磨豉醬及南乳，加入羊腩炒透，瀆酒 2. 將羊肉轉放瓦煲內，加清水，下紅棗、陳皮及片糖同煮半小時 3. 下枝竹、馬蹄及調味料再炆四十五分鐘即成

星期五食譜			
蓮子芡實瘦肉湯	清蒸黃腳鮫	蒜蓉茄子	彩絲炒肉片
材料： 豬肉(余水) 八兩 蓮子 二兩 芡實 二兩 步驟： 1. 燒開水，下所有材料及薑片煮滾 2. 改小火煮兩小時，下鹽調味即成	材料： 黃腳鮫 一條 步驟： 1. 放魚在碟上，魚身底部鋪蔥結薑片，魚身上鋪薑絲 2. 猛火蒸十二分鐘，倒去碟上水份，灑上芫荽碎、生抽及熟油即可	材料： 茄子(切條) 半斤 步驟： 1. 茄子放蒸鍋蒸熟，取出備用 2. 把鹽、白芝麻、蒜泥、醬油、醋及香油調好 3. 澆在茄子條上即可	材料： 豬肉(切片) 六兩 青燈籠椒 一隻 紅燈籠椒 一隻 步驟： 1. 爆香蒜薑，下肉片炒香，下調味及清水煮熟 2. 下彩椒絲同炒及調味即成
星期六/日食譜			
銀耳紅棗燉雞湯	西芹炒牛肉	豉汁蒸鱸魚	金銀蛋莧菜
材料： 雞(余水) 一隻 雪耳 二兩 紅棗 適量 步驟： 1. 將所有材料放入燉盅內，再下薑片及清水四碗，加蓋 2. 放入燉鍋，隔水大火燉三十分鐘 3. 改小火燉三小時，下鹽調味即成	材料： 牛肉(切片) 八兩 西芹菜 半斤 步驟： 1. 牛肉醃好 2. 起油，下西芹菜炒至七成熟，下牛肉及芽菜翻炒 3. 下適量鹽及糖調味即成	材料： 鱸魚 六份五斤 豆豉 少量 步驟： 1. 蒜茸及豆豉拍碎，下紅椒絲，再與醃料拌勻，放在魚身上 2. 猛火蒸十二分鐘，倒去碟上水份，灑上芫荽碎、生抽及熟油即成	材料： 莧菜 一斤 皮蛋(切粒) 一隻 鹹鴨蛋 一隻 步驟： 1. 爆香蒜蓉，下莧菜及鹹鴨蛋蛋黃同炒 2. 加入高湯調味，下皮蛋粒、鹹鴨蛋蛋白及蒜子 3. 拌勻即可