

星期一食譜			
<b>芫荽皮蛋鯪魚湯</b>	<b>涼拌辣青瓜</b>	<b>土魷蒸肉餅</b>	<b>清炒蝦仁</b>
<b>材料：</b> 鯪魚(切片) 一條 皮蛋(切塊) 一隻 芫荽 適量 <b>步驟：</b> 1. 煲滾適量清水，下鯪魚片及芫荽煲滾 2. 加入皮蛋塊稍滾 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 青瓜(切條) 兩個 蒜頭(切蓉) 適量 紅尖椒 適量 <b>步驟：</b> 1. 用鹽醃青瓜條十五分鐘 2. 再用食用凍水沖洗青瓜條 3. 加入蒜蓉、紅尖椒、糖及醋拌勻 4. 再放入雪櫃冷藏九十分鐘即成	<b>材料：</b> 豬肉(剁碎) 六兩 土魷(切粒) 適量 <b>步驟：</b> 1. 豬肉碎醃好，加入生粉及清水拌勻，再下土魷粒 2. 放在碟上壓平成餅狀，隔水蒸十二分鐘 3. 下蔥花及熟油蒸至熟即可	<b>材料：</b> 蝦(去殼挑腸) 一斤 <b>步驟：</b> 1. 把蝦醃好 2. 用薑及花椒起鑊，取出花椒，加入蝦略炒 3. 灑酒，以中火炒蝦至蝦身轉紅色，下鹽調味即成
星期二食譜			
<b>赤小豆扁豆老黃瓜湯</b>	<b>蒜蓉炒白菜仔</b>	<b>古法蒸黃腳鱸</b>	<b>茄汁牛扒</b>
<b>材料：</b> 老黃瓜(切件) 一個 赤小豆 二兩 扁豆 一兩 蜜棗 兩個 瘦肉 十二兩 <b>步驟：</b> 1. 瘦肉汆水，把所有材料浸洗乾淨 2. 煲滾清水，下所有材料煮滾 3. 改以慢火煲兩小時 4. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 白菜仔 一斤 蒜頭(切蓉) 半個 <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜蓉，下白菜仔炒至軟身 2. 下鹽及糖調味，略炒至熟即成	<b>材料：</b> 黃腳鱸 一條 豬肉(切絲) 少量 乾冬菇(切絲) 少量 陳皮(切絲) 少量 <b>步驟：</b> 1. 魚底鋪薑及蔥結，豬肉絲、乾冬菇絲及陳皮絲鋪在魚身上 2. 大火蒸魚至熟，爆香薑絲及生抽淋在魚身上即可	<b>材料：</b> 牛扒 三份二斤 洋蔥(切絲) 半個 <b>步驟：</b> 1. 拍鬆牛扒，醃好及沾上蛋液，再沾上生粉 2. 下油煎香牛扒，以中火煎至呈淡黃色，再改以細火煎熟，盛起上碟 3. 爆香蒜及洋蔥絲，灑酒，下茄汁及喼汁同煮 4. 煮熟後淋在牛扒上即可
星期三食譜			
<b>番茄牛肉湯</b>	<b>叉燒炒蛋</b>	<b>荷葉蒸蝦</b>	<b>蠔油草菇煮豆腐</b>
<b>材料：</b> 牛肉(切丁) 三份一斤 馬鈴薯(切丁) 六兩半 番茄(切塊) 三份一斤 洋蔥(切丁) 四兩 甘筍(切丁) 六兩半 <b>步驟：</b> 1. 爆香洋蔥丁及甘筍丁，加入番茄醬及芫荽末同炒 2. 加入適量清水，煲滾後下牛肉丁、馬鈴薯丁及番茄塊煮三十分鐘 3. 下鹽及胡椒粉調味即成	<b>材料：</b> 叉燒(切絲) 三份二斤 雞蛋(發成蛋漿) 四隻 甘筍(切絲) 少量 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，下甘筍絲翻炒及灑酒 2. 加入叉燒絲略炒，倒下蛋漿炒至凝固 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 蝦 一斤 荷葉 一張 <b>步驟：</b> 1. 荷葉洗淨及汆水，盛起，用凍水中浸泡至冷卻 2. 把荷葉鋪入蒸籠，上放蝦及調味料後包好 3. 隔水大火蒸十分鐘即可	<b>材料：</b> 豆腐(放冰箱冷藏一天) 兩塊 草菇 半杯 蒜頭(拍碎) 兩粒 <b>步驟：</b> 1. 豆腐煮二十分鐘，擠去水分，加入上湯煮十分鐘 2. 爆香蒜頭，下草菇炒勻及灑酒 3. 下蠔油、糖及上湯煮滾，加入豆腐再煮十分鐘即成
星期四食譜			
<b>豆腐大眼雞湯</b>	<b>芽菜炒肉鬆</b>	<b>椒鹽九肚魚</b>	<b>香芒金菇牛柳</b>
<b>材料：</b> 大眼雞 一條 豆腐(切片) 兩塊 <b>步驟：</b> 1. 豆腐用鹽水燙五分鐘，大眼雞抹上黃酒及用鹽醃好 2. 爆香薑，大眼雞煎至兩面呈淡黃色，加入清水煲滾 3. 改以慢火煲兩小時 4. 下豆腐片煮熟，加入調味及撒蔥花即成	<b>材料：</b> 免治豬肉 四兩 芽菜(去尾) 四份三斤 <b>步驟：</b> 1. 免治豬肉加入醃料拌勻 2. 加油熱鍋，下芽菜略炒，加入薑汁酒及鹽調味 3. 下免治豬肉翻炒，煮熟盛起即成	<b>材料：</b> 九肚魚(切段) 一斤半 <b>步驟：</b> 1. 九肚魚去頭尾，用鹽、紹酒及薑汁醃好，瀝乾水份 2. 加椒鹽和生粉拌勻，先沾蛋漿，再黏上麵粉 3. 油八成熱，放魚段炸至硬身，改小火炸至剛熟，再大火炸一分鐘，盛起	<b>材料：</b> 牛柳(切絲) 半斤 金菇 一兩半 芒果(切絲) 一個 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蓉，下牛柳絲及金菇拌炒，下鹽及糖調味 2. 下芒果絲炒勻，盛碟即成

星期五食譜

蓮子百合木耳牛脷湯	香菇小棠菜	甜豆炒牛肉	雙耳滑雞
<b>材料：</b> 牛脷(余水) 半斤 木耳 一兩 百合 半兩 蓮子 半兩 <b>步驟：</b> 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	<b>材料：</b> 小棠菜(切段) 六份一斤 鮮冬菇(已浸) 三朵 <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜末，下鮮冬菇略炒，加入調味料煮至入味 2. 下小棠菜同炒，加入鹽、油及米酒炒熟即可	<b>材料：</b> 牛肉(切片) 三份二斤 甜豆(余水) 半斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜，下甜豆略炒，再加入牛肉片翻炒至熟 2. 下鹽、糖、老抽及略煮即成	<b>材料：</b> 雞(切塊) 六份五斤 雪耳(切小朵) 六份一斤 木耳(切小朵) 六份一斤 <b>步驟：</b> 1. 加油熱鍋，下雞塊爆香，加入醬油及蠔油替雞塊上色 2. 加入高湯、雪耳及木耳同炒，下鹽煮至入味即可

星期六/日食譜

青紅蘿蔔豬肋骨湯	墨魚炒韭菜	清蒸桂花魚	西蘭花雞柳
<b>材料：</b> 豬肋骨(余水) 三份二斤 甘筍(切塊) 三份一斤 青蘿蔔(切塊) 三份一斤 蜜棗 兩顆 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即可	<b>材料：</b> 墨魚(切粒) 半斤 韭菜(切段) 六份一斤 <b>步驟：</b> 1. 起鑊下墨魚炒，加入黃酒及醬油等炒散 2. 墨魚粒炒至將熟時，下韭菜段同炒至熟即成	<b>材料：</b> 桂花魚 三份二斤 <b>步驟：</b> 1. 魚底鋪薑片及蔥結，薑絲鋪在魚身上 2. 大火蒸魚至熟，爆香薑絲及生抽淋在魚身上即可	<b>材料：</b> 西蘭花(切朵) 一斤 雞柳 半斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下雞柳翻炒，再加入西蘭花同炒 2. 下少許清水、生抽及糖，煮至汁收乾即可