

星期一食谱			
雪耳红枣牛腩汤 材料: 牛腩(余水) 十兩 雪耳 二兩 红枣 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	烧肉煮节瓜 材料: 烧肉 三份二斤 节瓜(切件) 一个 步骤: 1. 爆香烧肉, 下节瓜件同炒 2. 加入少许上汤炒熟 3. 下调味略炒即成	香橙猪扒 材料: 猪扒 三份二斤 橙(切片) 一个 步骤: 1. 猪扒腌二十分钟后备用 2. 猪扒煎至两面呈金黄色, 盛出备用 3. 将半个橙皮刨蓉, 与橙汁、白醋、生粉、茄汁及少许糖拌匀成芡汁 4. 芡汁煮至浓稠, 猪扒回镬拌匀即可	七彩炒鱼松 材料: 绞鲮鱼肉 一斤 青及红灯笼椒(切丝) 各半个 洋葱 半个 步骤: 1. 绞鲮鱼肉加入调味, 下油煎至两面呈金黄色, 盛出后切条备用 2. 爆香青及红灯笼椒丝, 下洋葱炒匀, 绞鲮鱼肉条回镬同炒 3. 加入调味略炒即成
星期二食谱			
银芽粉丝肉片汤 材料: 猪肉(切丝) 三份一斤 芽菜 四份一斤 粉丝 一扎 步骤: 1. 爆香姜蒜, 下猪肉丝略炒 2. 加入适量清汤煮滚 3. 下芽菜及粉丝略煮 4. 下盐调味即成	韭菜猪红 材料: 韭菜 四兩 猪红 四兩 步骤: 1. 爆香蒜蓉, 下猪红略炒 2. 加入韭菜同炒至熟 3. 下调味略炒即成	南瓜炆鸡 材料: 鸡(切件) 半只 南瓜(切片) 三份一斤 步骤: 1. 鸡件腌好备用, 南瓜片泡油后沥干 2. 爆香姜葱, 下鸡件略炒, 加入蚝油、豉油、少许糖及少量清水煮滚 3. 下南瓜片同炆, 加入调味略煮即可	白菜仔炒肉丝 材料: 猪肉(切丝) 四份一斤 白菜仔 半斤 步骤: 1. 爆香蒜蓉, 下猪肉丝略炒, 加入白菜仔同炒 2. 加入少许上汤煮熟, 下调味略煮即可
星期三食谱			
合掌瓜眉豆瘦肉汤 材料: 猪肉(余水) 十兩 合掌瓜(切条) 一条 眉豆 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	冬菇扣海参 材料: 海参 一条 干冬菇 四兩 步骤: 1. 爆香蒜茸, 下海参及干冬菇同炒 2. 加入少量上汤、蚝油及少许糖煮至汁收即成	粒粒牛柳丝 材料: 牛柳(切丝) 四份一斤 鲜冬菇(切粒) 二兩 青毛豆 二兩 甘笋 二兩 步骤: 1. 牛柳丝腌好备用 2. 下牛柳丝略炒, 加入余下材料同炒 3. 下调味略炒即成	陈皮蒸泥鯧 材料: 泥鯧 一斤 陈皮 适量 步骤: 1. 将陈皮铺在泥鯧上及加入调味 2. 隔水蒸熟后倒去多余水份 3. 把豉油及熟油淋在泥鯧上调味即成
星期四食谱			
莲子冬瓜汤 材料: 冬瓜(切片) 半斤 莲子 二兩 步骤: 1. 煲滚适量清水, 下所有材料煲至熟烂 2. 下盐调味即成	甘笋鸡腿菇炒鸡块 材料: 鸡肉(切块) 五份二斤 甘笋 六份一斤 鸡腿菇 三兩 青及红灯笼椒 各一个 步骤: 1. 鸡块腌好备用 2. 爆香蒜蓉, 下鸡肉块略炒 3. 加入余下材料同炒及少许上汤炒熟 4. 下调味略炒即成	油淋茄子 材料: 茄子(切块) 半斤 步骤: 1. 将茄子块炸至两面呈金黄色, 盛出备用 2. 爆香姜葱, 茄子块回镬与豆瓣酱同煮, 加入少许高汤及调味 3. 焖至入味即可	柱候薯仔炆猪软骨 材料: 猪软骨 半斤 马铃薯(切角) 三份一斤 洋葱 半个 柱候酱 适量 步骤: 1. 猪软骨腌十五分钟后备用 2. 下猪软骨炒至半熟 3. 加入柱候酱、马铃薯角及洋葱同炆至熟即成
星期五食谱			

<p align="center">黄瓜肉片汤</p>	<p align="center">菜心炒鲜鱿</p>	<p align="center">大头菜蒸牛肉饼</p>	<p align="center">西兰花磨菇</p>
<p>材料: 黄瓜(切片) 一条 猪肉(切片) 半斤</p> <p>步骤: 1. 煲滚适量清水, 下黄瓜片及猪肉片煮滚 2. 煮滚后下盐调味即成</p>	<p>材料: 鱿鱼(氽水) 半斤 菜心 三份二斤 红尖椒(切丝) 适量</p> <p>步骤: 1. 爆香姜蒜及红尖椒丝, 下鲜鱿略炒, 灑酒及加入少量清水煮熟 2. 下菜心炒匀, 加入少许上汤、糖及胡椒粉调味, 略炒即成</p>	<p>材料: 牛肉(剁碎) 半斤 大头菜 适量</p> <p>步骤: 1. 牛肉碎腌好后加入大头菜拌匀 2. 隔水蒸熟后撒上葱花即成</p>	<p>材料: 西兰花(切朵) 三份二斤 磨菇 三兩</p> <p>步骤: 1. 爆香蒜蓉, 下西兰花炒熟 2. 加入调味略炒后盛碟备用 3. 磨菇用少许上汤略煮, 淋在西兰花上即成</p>
<p>星期六 / 日食谱</p>			
<p align="center">沙参玉竹栗子鸡汤</p>	<p align="center">大豆芽煮鱼腩</p>	<p align="center">黑椒生抽煎猪扒</p>	<p align="center">蛋白蒸虾仁</p>
<p>材料: 鸡(氽水) 一只 沙参玉竹 适量 栗子 四兩</p> <p>步骤: 1. 煲滚适量清水, 下所有材料煮滚 2. 改用慢火煲两个半小时 3. 下盐调味即成</p>	<p>材料: 鲩鱼鱼腩 十兩 大豆芽 半斤</p> <p>步骤: 1. 爆香姜片, 下鲩鱼鱼腩煎至两面呈金黄色 2. 加入少量清水, 下调味及大豆芽略煮片刻 3. 勾芡即成</p>	<p>材料: 猪扒 四件 黑椒粒(拍碎) 一汤匙</p> <p>步骤: 1. 猪扒腌料拌匀 2. 将猪扒煎至两面呈金黄色, 盛出备用 3. 下黑椒粒碎, 加入少许上汤煮滚, 下糖及生抽调味 4. 猪扒回镬拌匀即可</p>	<p>材料: 虾仁 三份一斤 鸡蛋蛋白 四只</p> <p>步骤: 1. 虾仁用盐及胡椒粉腌好备用 2. 将鸡蛋蛋白发匀, 加入少量清水及虾仁拌匀 3. 隔水蒸熟即成</p>