

星期一食譜			
沙蔘玉竹豬脰湯	荳苗叉燒	豆腐豆卜煮火腩	梅菜蒸撻沙
<b>材料：</b> 豬脰(余水)                    十二兩 沙蔘                            二兩 玉竹                            二兩 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料及薑片煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 豆苗                            十兩 叉燒                            四兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香叉燒，加入薑蒜及荳苗同炒，灑酒 2. 下調味略煮即成	<b>材料：</b> 燒肉                            六兩 豆腐                            一塊 豆腐卜                        三兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香燒肉，加入薑蒜、乾蔥、豆腐及豆腐卜同炒 2. 下調味及少量清水，以大火煮至汁料收乾即成	<b>材料：</b> 撻沙                            一條 梅菜                            適量 <b>步驟：</b> 1. 魚底鋪薑片及蔥結，薑絲及梅菜鋪在撻沙上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 爆香薑絲並淋在撻沙上 4. 用少許老抽淋面及撒上蔥花即成
星期二食譜			
芥菜鯽魚湯	蒜苗炒蜆肉	群菇炒蝦仁	椒絲南乳蒸滑雞
<b>材料：</b> 鯽魚                            一條 芥菜                            六兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，下鯽魚煎至兩面呈金黃色，瀝油備用 2. 加入適量清水煮滾，下芥菜略煮 3. 鯽魚回鑊同煮，下鹽調味即成	<b>材料：</b> 蜆肉                            六兩 蒜苗                            八兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蔥，下蜆肉略炒 2. 加入蒜苗同炒，灑酒並拌勻 3. 下調味即成	<b>材料：</b> 蝦仁(去腸)                    六兩 草菇                            三兩 磨菇                            三兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蔥，加入蝦仁略炒 2. 下草菇及磨菇同炒 3. 灑酒並拌勻 4. 加入調味略炒即成	<b>材料：</b> 雞(切件)                      半隻 雲耳                            適量 紅尖椒(切絲)                適量 南乳                            適量 <b>步驟：</b> 1. 雞件醃好，下雲耳、紅尖椒絲、南乳、薑絲及調味拌勻 2. 用大火蒸二十分鐘 3. 蒸熟後撒上蔥絲即成
星期三食譜			
黃豆花生豬腳湯	大蒜燒肚條	芥蘭炒帶子	甘筍炒雞片
<b>材料：</b> 豬腳(切塊)                    兩隻 黃豆                            二兩 花生                            二兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香豬腳塊，瀝油備用 2. 加入適量清水煮滾 3. 下所有材料及薑片煮滾 4. 改以慢火煲兩小時 5. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 豬肚(切條)                    六份五斤 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下豬肚煮一個半小時至軟身，盛出備用 2. 爆香蒜瓣，加入豬肚條同炒，灑酒 3. 加入少量清湯、鹽、胡椒粉及糖調味，略炒即成	<b>材料：</b> 帶子                            六兩 芥蘭(切段)                    十二兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蔥，下帶子略炒 2. 加入芥蘭段同炒 3. 灑酒並拌勻 4. 下調味略炒即成	<b>材料：</b> 雞胸(切片)                    三份一斤 甘筍(切絲)                    三份一斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蔥，下雞胸片略炒 2. 加入甘筍絲同炒 3. 灑酒並拌勻 4. 下調味略炒即成
星期四食譜			
淮山芡實牛鯪魚湯	豆豉枝竹炆雞	娃娃菜炒臘鴨絲	菜脯西蘭花
<b>材料：</b> 牛鯪                            一條 淮山                            二兩 芡實                            二兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑片，下牛鯪煎至兩面呈金黃色，瀝油備用 2. 加入適量清水煮滾 3. 下所有材料煮滾 4. 石九公回鑊同煮，下鹽調味即成	<b>材料：</b> 雞(切件)                      半隻 枝竹                            三兩 豆豉                            少量 <b>步驟：</b> 1. 爆熟雞件，下調味略炒，盛出備用 2. 爆香薑、乾蔥、豆豉蓉及枝竹 3. 雞件回鑊同炒，下生抽、蠔油、糖及胡椒粉煮滾，加蓋 4. 用慢火煮至汁濃，撒下蔥段，勾芡即成	<b>材料：</b> 臘鴨(切絲)                    四兩 娃娃菜                        兩棵 <b>步驟：</b> 1. 臘鴨蒸十分鐘 2. 盛出後拆肉及切絲備用 3. 爆香薑蒜，加入適量清水焗娃娃菜 4. 灑酒及加入臘鴨絲 5. 下糖、鹽及少量上湯拌勻即成	<b>材料：</b> 西蘭花(切朵)                三份二斤 菜脯                            二兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香蒜蓉，下西蘭花炒熟 2. 加入菜脯同炒 3. 下鹽調味，略炒即成

星期五食譜			
肉骨茶湯	清湯羊腩	日式煮大眼雞	金針菇炒雞絲
<b>材料：</b> 豬肋骨                    八兩 肉骨茶湯包            一個 鮮冬菇                   二兩 時菜                      二兩 蒜頭                      二兩 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下豬肋骨、肉骨茶湯包及鮮冬菇煲滾 2. 用慢火煲三小時 3. 加入時菜及蒜頭煮約兩分鐘 4. 煮熟後盛出，趁熱以油炸鬼伴食即可	<b>材料：</b> 羊腩                      一斤 甘筍                      一條 蘿蔔                      一條 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑、乾蔥頭及白胡椒，下羊腩炒透，瀝酒 2. 將羊腩轉放瓦煲內，加入適量清水用慢火煮半小時 3. 加入甘筍、蘿蔔及調味再煮四十五分鐘即成	<b>材料：</b> 大眼雞                   一條 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑片，下大眼雞煎至兩面呈金黃色，瀝油備用 2. 爆香薑及蔥段，拌入日本木魚汁、醬油及調味 3. 大眼雞回鑊略煮即成	<b>材料：</b> 雞胸(切絲)              五份二斤 金針菇(切段汆水)      四份一斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香雞胸絲，下金針菇段同炒 2. 瀝酒，加入調味炒勻即可
星期六／日食譜			
南北杏蘋果燉瘦肉湯	京蔥炒肉片	七彩海鮮小炒	香辣茄子
<b>材料：</b> 豬肉(汆水)              十二兩 南北杏                   適量 蘋果                      兩個 <b>步驟：</b> 1. 將所有材料放入燉盅內，再下薑片及四碗清水，加蓋 2. 放入燉鍋內，用大火隔水燉三十分鐘 3. 改以慢火再燉三小時 4. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 豬肉(切片)              八兩 京蔥                      一條 <b>步驟：</b> 1. 豬肉片醃三十分鐘，炒至熟透後盛出備用 2. 爆香京蔥，豬肉片回鑊同炒 3. 加入調味炒勻即可	<b>材料：</b> 蝦肉(去腸)              三份一斤 帶子                      五份一斤 紅燈籠椒(切塊)        半個 蘆筍(切片)              二兩 白果(去殼)              一兩 <b>步驟：</b> 1. 蝦肉、帶子及白果汆水後盛出備用 2. 爆香蝦肉及帶子，下白果、紅燈籠椒塊及蘆筍片炒勻 3. 炒熟後加入調味略炒即可	<b>材料：</b> 茄子(切條)              六份五斤 <b>步驟：</b> 1. 茄子條汆水後盛出備用 2. 放在碟上，加入豉汁及辣椒醬拌勻 3. 放入蒸鍋中用慢火蒸十分鐘即可