

星期一食谱			
花胶冬菇猪脷汤	京葱炒烧肉	豆腐炆鱼头	腐乳炒菠菜
材料： 猪脷 (余水) 十両 花胶(浸发) 两个 干冬菇 三両 步骤： 1. 水烧开，放所有材料及姜片煮滚 2. 煮沸后转中火煲三小时 3. 下盐即成	材料： 烧肉 三份二斤 京葱(切段) 一条 步骤： 1. 爆香葱姜蒜，放烧肉炒香，下调味 2. 加京葱段，下高汤、酱油、糖及胡椒粉烧开 3. 拌匀，盛起	材料： 豆腐 两块 大鱼鱼头(切件) 一个 步骤： 1. 爆香葱姜蒜，放鱼头，灑酒，大火转小火煎熟 2. 放豆腐，下清水、胡椒粉、生抽、老抽及糖 3. 煮沸后加葱丝及红椒丝	材料： 菠菜(切段) 半斤 腐乳 一両 步骤： 1. 焯熟菠菜，备用 2. 爆香姜丝、米酒，放腐乳及红尖椒丝炒香 3. 菠菜回镬，拌匀
星期二食谱			
粉丝肉片汤	芹菜炒蜆	鸡丝什菜煲	西兰花炒鱼松
材料： 猪肉(切片) 六両 粉丝 一扎 雪菜 适量 步骤： 1. 姜爆香，放猪肉丝炒散，加清水煮沸 2. 下粉丝及雪菜煮片刻，下盐	材料： 西芹菜(切段) 一棵 沙蜆 六両 红尖椒 两个 步骤： 1. 沙蜆煮熟取肉；生姜捣烂，西芹余水 2. 爆姜，下蜆肉炒熟，再放西芹菜及红尖椒略炒，调味即可	材料： 鸡胸(切丝) 四両 西兰花(切朵) 五份二斤 云耳 适量 粉丝 适量 干冬菇(切丝) 两朵 步骤： 1. 爆香姜、蒜，放鸡丝炒散，下西兰花及冬菇丝同炒 2. 下清水煮沸，再下其他材料以及生抽、蚝油及糖 3. 煮熟，下胡椒粉	材料： 绞鲮鱼肉 四份一斤 西兰花(切朵) 五份三斤 步骤： 1. 鲮鱼肉下胡椒粉，煎成鱼饼并切条 2. 爆姜炒西兰花，灑酒，下水煮熟 3. 加鲮鱼肉饼，下蚝油、糖、老抽及葱
星期三食谱			
响螺鸡汤	香蒜骨	鲍片扒冬菇	XO 酱炒西兰花带子
材料： 鸡(余水) 一只 响螺头 一只 猪脷 六両 淮山 半両 杞子 半両 步骤： 1. 水烧开，放所有材料及姜片煮滚 2. 煮沸后转中火煲三小时 3. 下盐即成	材料： 猪肋骨(切段) 十二両 步骤： 1. 猪肋骨腌好，炸熟备用 2. 爆香干姜蒜片，放排骨回镬炒匀 3. 放葱花及红尖椒丝即成	材料： 鲍片 一罐 干冬菇 十朵 小棠菜 八両 步骤： 1. 灼熟小棠菜，放在碟上 2. 将鲍片连水倒入镬，下生抽、蚝油、糖及水，煮至汁浓 3. 爆香冬菇，用鲍汁炆熟，盛出放在小棠菜上，再放上鲍片	材料： 带子 半斤 西兰花(切朵余水) 半斤 步骤： 1. 带子腌二十分钟，以蒜蓉及姜蓉爆香至刚熟 2. 放西兰花，加盐、蚝油、XO酱及水同炒至熟
星期四食谱			
粟米鱼肚羹	香煎红衫鱼	酱炒三丝	芋头扣鸭肉
材料： 粟米 三両 鱼肚(浸发) 三両 鸡蛋 一只 步骤： 1. 鱼肚以姜葱略煮，盛出 2. 烧开上汤，放鱼肚及粟米粒煮沸 3. 放蛋浆及芫荽拌匀，勾芡	材料： 红衫 一条 步骤： 1. 红衫鱼腌好 2. 爆姜丝，放鱼，先大火后中小火煎至两面金黄 3. 上碟淋上生抽	材料： 猪肉(切丝) 四両 鲜冬菇(切丝) 三両 竹笋(切丝) 三両 步骤： 1. 竹笋余水，以姜蒜葱爆香 2. 加冬菇丝及肉丝同炒 3. 下蚝油、生抽、甜面浆及清水，煮至汁浓	材料： 鸭(切件) 半只 芋头(切方块) 半个 步骤： 1. 芋头片摆入盘底备用 2. 鸭肉腌好，倒入芋头碗中，撒上胡椒粉及盐 3. 大火将鸭肉及芋头蒸熟，取出扣入盘中即可

星期五食谱			
冬菇凤爪汤	淮山杞子醉鸡窝	炸脆鳝	肉丝娃娃菜
<p>材料： 鸡脚 八只 干冬菇(切片) 一両</p> <p>步骤： 1. 水烧开，放所有材料及姜片煮滚 2. 煮沸后转中火煲三小时 3. 下盐即成</p>	<p>材料： 鸡(切件) 半只 淮山 一両 杞子 半両</p> <p>步骤： 1. 鸡件以盐及花雕略为腌好 2. 爆香姜片，下绍酒、上汤煮沸，加淮山及杞子煮三十分种 3. 加鸡件煮熟即可</p>	<p>材料： 白膳 五份四斤 芝麻(炒香) 少许</p> <p>步骤： 1. 取鳝背切段，炸至金黄色干身 2. 爆姜丝，下绍酒，老抽，浙醋及糖煮沸 3. 脆鳝回镬，洒下芝麻即成</p>	<p>材料： 娃娃菜(切丝) 两棵 猪肉(切丝) 四両</p> <p>步骤： 1. 爆香蒜姜，下猪肉丝炒散 2. 加娃娃菜，下上汤、蚝油及生抽煮沸 3. 下盐即成</p>
星期六 / 日食谱			
牛蒡炖鸡汤	虾仁豆腐烧	蒜香炒油麦菜	莲藕炆排骨
<p>材料： 牛蒡(切段) 四両 鸡(余水) 一只 红枣 八颗</p> <p>步骤： 1. 将所有材料放入炖盅内，再放姜片及清水四碗，加盖 2. 放入炖锅，隔水大火炖三十分种 3. 改小火再炖三小时，下盐即成</p>	<p>材料： 豆腐(切块) 两块 虾仁(去肠) 四份一斤</p> <p>步骤： 1. 锅中加油煮沸，放入豆腐炸至金黄色捞出 2. 加油热锅，爆香姜、蒜，放入虾仁及高汤 3. 再加入调味料，勾芡，淋在豆腐上即可</p>	<p>材料： 油麦菜 一斤</p> <p>步骤： 1. 爆香蒜蓉，放菜炒至软 2. 下盐及糖即成</p>	<p>材料： 莲藕(切件) 八両 猪肋骨 八両</p> <p>步骤： 1. 排骨腌好，以姜葱及八角爆香，下莲藕同炒 2. 加南乳炒香，讚酒，加水煮沸 3. 加生抽、蚝油及糖，用中火炆至稔，勾芡</p>