

星期一食谱			
花胶冬菇猪腰汤	京葱炒烧肉	豆腐炆鱼头	腐乳炒菠菜
材料: 猪腰(汆水) 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, 潢酒, 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	芹菜炒蚬	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 沙蚬 六両 红尖椒 两个 步骤: 1. 沙蚬煮熟取肉; 生姜捣烂, 西芹菜汆水 2. 爆姜, 下蚬肉炒熟, 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, 潢酒, 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(汆水) 一只 响螺头 一只 猪腰 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(切朵汆水) 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. 竹笋汆水, 以姜蒜葱爆香 2. 加冬菇丝及肉丝同炒 3. 下蚝油、生抽、甜面酱及清水, 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	
材料: 鸡脚 八只 干冬菇(切片) 一両	材料: 鸡(切件) 半只 淮山 一両 杞子 半両	材料: 白膳 五份四斤 芝麻(炒香) 少许	材料: 娃娃菜(切丝) 两棵 猪肉(切丝) 四両	
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	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钟 3. 加鸡件煮熟即可	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	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	
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	
材料: 牛蒡(切段) 四両 鸡(汆水) 一只 红枣 八颗	材料: 豆腐(切块) 两块 虾仁(去肠) 四份一斤	材料: 油麦菜 一斤	材料: 莲藕(切件) 八両 猪肋骨 八両	
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，隔水大火炖三分钟 3. 改小火再炖三小时，下盐即成	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	步骤: 1. 爆香蒜蓉，放菜炒至软 2. 下盐及糖即成	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，瀝酒，加水煮沸 3. 加生抽、蚝油及糖，用中火炆至稔，勾芡	