

星期一食谱							
罗汉果陈肾汤		杂菌竹笋煮菜心		梅菜蒸鲛鱼		马铃薯丝炒腊鸭	
<b>材料：</b> 陈肾 两个 金银菜 八両 罗汉果 一个		<b>材料：</b> 菜心(切段) 半斤 冬菇、磨菇(切片) 各三両 竹笋(切片) 四份一斤		<b>材料：</b> 鲛鱼 一片 梅菜 适量		<b>材料：</b> 马铃薯(切丝) 两个 腊鸭肫 一只	
<b>步骤：</b> 1. 烧开水，放所有材料及姜片煮滚 2. 改小火煮两小时，下盐饮用		<b>步骤：</b> 1. 爆姜片，放菜心，下盐、糖及米酒，煮熟盛出 2. 下冬菇、磨菇及笋片，渍酒，加盐、糖及上汤煮十五分钟 3. 盛碟放葱即成		<b>步骤：</b> 1. 鱼底铺葱结姜片，上铺姜丝及梅菜 2. 蒸至熟即可		<b>步骤：</b> 1. 腊鸭肫蒸十分钟，拆肉及切丝 2. 爆香姜蒜，放马铃薯丝，加水焗，渍酒放入鸭片 3. 下糖、盐及上汤拌匀即成	
星期二食谱							
莲子百合木耳西施骨汤		东坡肉		蒜子炒菠菜		甜豆炒鲜魷	
<b>材料：</b> 西施骨(余水) 八両 莲子 二両 百合 一両 木耳 一両		<b>材料：</b> 五花腩 半斤 竹笋(余水) 适量		<b>材料：</b> 菠菜 一斤 蒜子 适量		<b>材料：</b> 鲜魷(切块) 半斤 甜豆 五份二斤	
<b>步骤：</b> 1. 烧开水，放所有材料及姜片煮滚 2. 改小火煮两小时，下盐饮用		<b>步骤：</b> 1. 爆香姜片、蒜末、豆豉、南乳及米酒，下五花腩炒拌 2. 下笋片炒约五分钟，加水三杯，炆煮四十五分钟至酥软即成		<b>步骤：</b> 1. 炸香蒜头，放菜炒至软 2. 下盐、糖及葱即成		<b>步骤：</b> 1. 爆姜、蒜及辣椒丝炒鲜魷，渍酒及加水煮熟 2. 加甜豆炒匀，放上汤及糖即成	
星期三食谱							
花生眉豆鲫鱼汤		咕嚕虾球		冲菜蒸细鳞		群菇炒肉片	
<b>材料：</b> 鲫鱼 一条 花生 二両 眉豆 二両		<b>材料：</b> 虾仁(去肠) 十二只 红灯笼甜椒(切块) 一只 青灯笼甜椒(切块) 一只 菠萝(切片) 一片		<b>材料：</b> 细鳞 一条 冲菜 适量		<b>材料：</b> 猪肉(切片) 六両 金针菇 二両 草菇 适量 鸡腿菇 适量	
<b>步骤：</b> 1. 爆姜，鱼两面煎香，加清水 2. 烧开，放所有材料煮滚 3. 下盐调味即成		<b>步骤：</b> 1. 虾仁腌好，沾生粉，炸至金黄色 2. 爆红、青灯笼椒，加水、醋、茄汁及生粉 3. 煮滚加入虾肉及菠萝拌匀即成		<b>步骤：</b> 1. 鱼底铺葱结姜片，上铺姜丝及冲菜 2. 蒸至熟即可		<b>步骤：</b> 1. 肉片腌好，以姜丝爆香 2. 放菇菌，渍酒，同炒至熟，下盐、糖及葱略炒即成	
星期四食谱							
银耳瘦肉汤		双花炒花蛤		干葱豆豉爆滑鸡		腐皮卷	
<b>材料：</b> 瘦肉(切片) 六両 雪耳(已浸) 一両 蜜枣 两粒 甘笋(切片) 六両		<b>材料：</b> 花蛤 一斤 西兰花(切朵) 八両 椰菜花(切朵) 八両		<b>材料：</b> 鸡(切件) 半只 洋葱(切丝) 半个 干葱 适量 豆豉 适量		<b>材料：</b> 腐皮 一张 芽菜 一斤 猪肉(切丝) 四両	
<b>步骤：</b> 1. 将瘦肉、蜜枣、甘笋及姜片放入清水煮滚 2. 放入雪耳再煮二十分钟，下盐调味即成		<b>步骤：</b> 1. 西兰花及椰菜花盐水稍灼，备用 2. 爆香姜及干葱，下花蛤炒香 3. 西兰花及椰菜花回镬炒熟，下调味即成		<b>步骤：</b> 1. 鸡腌好，爆至金黄，盛起 2. 爆香姜、干葱、豆豉蓉及洋葱，鸡回镬，加生抽、蚝油、糖及胡椒粉煮滚，盖上盖 3. 改用中火炆熟，勾芡即成		<b>步骤：</b> 1. 爆香姜丝及葱头，加入芽菜，猪肉丝，调味，炒至收干 2. 腐皮抹净，放入馅料，包成腐皮卷，以面粉黏合 3. 用小火炸至金黄色即成	
星期五食谱							
鱼汤煲芥菜		白菜仔炒鱼松		香菇烩豆腐		猪肝肉饼	
<b>材料：</b> 鲫鱼 三条 芥菜(切块) 一斤 瑶柱 一両		<b>材料：</b> 绞鲛鱼肉 四份一斤 白菜仔 三份二斤		<b>材料：</b> 豆腐 两块 干冬菇 二両		<b>材料：</b> 猪肝(切块) 三両 猪肉(剁碎) 三両	
<b>步骤：</b> 1. 爆姜，鱼两面煎香，加清水 2. 烧开，放所有材料煮滚 3. 下盐调味即成		<b>步骤：</b> 1. 鲛鱼肉下调味，煎成鱼饼并切条 2. 爆姜蒜炒白菜仔，下水煮至熟 3. 放回鲛鱼条，下调味即成		<b>步骤：</b> 1. 冬菇浸好，以姜及葱爆香，下调味，备用 2. 爆香姜丝，下豆腐煎香，冬菇回镬 3. 下调味及水，汁浓，勾芡即成		<b>步骤：</b> 1. 猪肉腌好，与猪肝碎拌匀，放碟上 2. 隔水蒸熟，撒葱即成	

星期六 / 日食谱			
悉尼百合炖鸡汤	苋菜炒鲜鱿	清蒸花蟹	鱼滑浸荳苗
<b>材料:</b> 鸡(余水) 一只 干百合(已浸) 一両 梨(切块) 两个	<b>材料:</b> 苋菜 一斤 鲜鱿(切块) 八両	<b>材料:</b> 红蟹 一只	<b>材料:</b> 绞鲛鱼肉 四份一斤 荳苗 半斤
<b>步骤:</b> 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 钟 3.改小火再炖三小时，下盐调味即成	<b>步骤:</b> 1. 爆姜、蒜及辣椒丝炒鲜鱿，瀋酒，加水煮熟 2. 加苋菜炒匀，放上汤及糖即成	<b>步骤:</b> 1. 将蟹洗净冷冻 2. 烧开水，将蟹倒转碟上蒸熟 3. 蘸酱汁同吃	<b>步骤:</b> 1. 爆姜、蒜，下上汤及水，放鱼肉煮熟 2. 放荳苗煮熟，下调味即成