

星期一食谱			
合掌瓜牛鳅鯮鱼汤	京都骨	清炒菜心	青瓜炒鲜鱿
材料： 合掌瓜 一斤 牛鳅 一条 瘦肉 四兩 鯮鱼 两只 步骤： 1. 爆香姜片，下牛鳅煎至两面呈金黄色 2. 加入适量清水煮滚 3. 下所有材料同煮至滚 4. 改以慢火煲两小时 5. 下盐调味即成	材料： 猪肋骨 一斤 步骤： 1. 猪肋骨切细件 2. 切件后用生抽、鸡蛋浆及面粉腌好 3. 将猪肋骨件炸透，沥油备用 4. 爆香姜葱，加入生抽、茄汁、酒、糖、醋、麻油及适量清水煮滚 5. 煮滚后勾芡，猪肋骨件回镬拌匀即成	材料： 菜心 一斤 步骤： 1. 爆香姜片，下菜心炒熟 2. 下盐调味即成	材料： 鱿鱼(余水切块) 半斤 青瓜(切片) 一条 步骤： 1. 爆香姜片、蒜及红尖椒丝，下鲜鱿块略炒，渍酒 2. 加入适量清水炒熟 3. 下青瓜片同炒 4. 加入少量上汤、糖及胡椒粉炒熟即成
星期二食谱			
萝卜蚬汤	芙蓉蛋	鲜虾烩白菜	甘笋冬菇扒肉丝
材料： 沙蚬(起肉) 半斤 萝卜(切块) 三份一斤 步骤： 1. 爆香姜片，下沙蚬肉翻炒 2. 加入适量清水煮滚 3. 下萝卜块同煮 4. 下盐调味即成	材料： 叉烧(切丝) 三份二斤 鸡蛋(已发成浆) 四只 鲜冬菇(切丝) 两朵 步骤： 1. 叉烧及鲜冬菇切丝备用 2. 鸡蛋浆加入盐、胡椒粉及麻油拌匀 3. 拌匀后，下叉烧丝及鲜冬菇丝拌匀 4. 将鸡蛋浆下镬，用中火煎至两面呈金黄色即可	材料： 白菜(切段) 十二兩 虾肉 四兩 步骤： 1. 煲滚清鸡汤，下所有材料煮滚 2. 下盐及胡椒粉调味，煮十分钟 3. 勾芡后淋上麻油即可	材料： 猪肉(切丝) 四兩 甘笋(切片) 四兩 鲜冬菇(已浸) 适量 步骤： 1. 爆香姜片，下猪肉丝炒散 2. 加入甘笋片及鲜冬菇同炒 3. 下调味炒熟，勾芡即成
星期三食谱			
苹果瘦肉汤	腰果西芹鸡丁	银耳三鲜	冬菇油麦菜
材料： 瘦肉(余水切片) 四份一斤 苹果(切块) 一个 蜜枣 适量 步骤： 1. 加入适量上汤煮滚 2. 下瘦肉片，以大火煮滚后改以慢火煮二十分钟 3. 下苹果块及蜜枣续煮十分钟 4. 下盐调味即成	材料： 鸡胸(切粒) 四兩 西芹菜(切段) 一棵 腰果 适量 步骤： 1. 腰果炸至两面呈金黄色备用 2. 鸡胸粒腌好备用 3. 爆香姜片，下鸡胸粒炒熟，加入西芹菜段及腰果炒匀 4. 下盐及少许麻油调味即成	材料： 木耳及银耳 各半兩 海参(切片) 三份二兩 大虾 三份二兩 火腿 三份二兩 竹笋(切片) 三份二兩 步骤： 1. 加入适量上汤，下木耳、银耳、海参片、大虾、火腿、竹笋片、小许酒及盐煮滚 2. 下调味煮熟即可	材料： 油麦菜 一斤 鲜冬菇 八朵 步骤： 1. 爆香姜片，加入适量上汤煮滚 2. 下油麦菜煮熟后上碟 3. 下鲜冬菇炒熟，加入少许上汤、蚝油及糖调味 4. 炒熟后淋在油麦菜上即可
星期四食谱			
豆腐鲑鱼汤	蒜苗炒牛肉末	彩丝炒虾仁	冬菇素菜锅
材料： 鲑鱼(切片) 半斤 豆腐(切块) 一块 步骤： 1. 加入三碗分量的清水煮滚 2. 下鲑鱼片及豆腐块煮滚 3. 改以慢火煮约两小时，待鲑鱼片熟透 4. 下盐调味即成	材料： 牛肉(切片) 四兩 蒜苗(切段) 八兩 步骤： 1. 牛肉片腌好备用 2. 蒜苗段余水，沥干备用 3. 爆香蒜茸，下牛肉片及蒜苗段同炒 4. 下蚝油、糖及少许清水调味，炒熟即可	材料： 虾仁 八兩 青及红灯笼椒(切丝) 各一个 步骤： 1. 虾仁用盐及胡椒粉腌好备用 2. 爆香蒜蓉，下虾仁略炒 3. 加入青及红灯笼椒丝炒熟即成	材料： 鲜冬菇(切片) 四兩 椰菜(切大片余水) 半个 素肉 适量 步骤： 1. 煲滚清汤，下所有材料煮滚 2. 改以慢火煲熟 3. 下盐调味即成

星期五食谱			
豆芽鲫鱼汤	粉丝甘笋炒牛肉丝	三杯鸡	鲜虾虾干炒四季豆
材料： 鲫鱼 一条 大豆芽 五份二斤 步骤： 1. 爆香姜片，下鲫鱼煎香，盛出备用 2. 爆香葱花，下大豆芽炒香，加入适量清水 3. 鲫鱼回镬同煮至熟 4. 下盐调味即成	材料： 牛肉(切丝) 三份一斤 粉丝 六份一斤 甘笋(切丝) 二两 步骤： 1. 下粉丝炸至酥脆取出，上碟备用 2. 爆香牛肉丝，加入甘笋丝同炒 3. 加入酱汁同煮，煮至汁浓，倒在粉丝上即可	材料： 鸡(切块) 六份五斤 洋葱 一个 甜米酒 五份四两 步骤： 1. 鸡块、洋葱及姜放入沙锅中 2. 下油、酱油及甜米酒调味 3. 以慢火炖约三十分钟 4. 炖至鸡汁渐干，淋上麻油即成	材料： 四季豆(切段) 半斤 虾仁 四两 虾干 二两 步骤： 1. 煲滚清水，下四季豆段煮一分 钟，盛出备用 2. 虾仁以盐及胡椒粉腌好备用 3. 虾干以清水浸软备用 4. 爆香姜蒜，下虾仁及虾干同炒 5. 四季豆回镬炒熟，下调味即成
星期六 / 日食谱			
黄瓜扁豆排骨汤	豆瓣加州鲈	肉酱排骨锅	上汤浸豇苗
材料： 黄瓜(切段) 三份二斤 排骨(氽水切块) 一斤 扁豆 五份四两 麦冬 半两 步骤： 1. 煲滚清水，下所有材料煮滚 2. 改以慢火煲两小时 3. 下盐调味即成	材料： 鲈鱼(起肉) 一条 步骤： 1. 鲈鱼肉沾上面粉煎熟，上碟备用 2. 爆香姜，下蒜末、豆瓣酱、白醋、葱花及少量清水煮滚 3. 煮滚后勾芡 4. 将煮好的酱料淋在鲈鱼肉上即成	材料： 猪肋骨(切块) 一斤 干冬菇 四两 西红柿 四个 步骤： 1. 煲滚清水，下猪肋骨块煮熟，盛出备用 2. 爆香姜蒜，加入适量清水，猪肋骨块回镬煮二十分钟 3. 加入干冬菇及西红柿同煮至熟 4. 下调味即成	材料： 豇苗 一斤 步骤： 1. 爆香蒜蓉，下豇苗略炒 2. 下盐及少许米酒调味 3. 加入上汤煮滚即成