

星期一食谱			
香菇豆腐汤	香煎挞沙	豉油鸡	豆角炒蛋
<b>材料：</b> 干冬菇(浸开切半)      四至六朵 干豆腐                      两块 <b>步骤：</b> 1. 爆香姜丝，下冬菇略炒 2. 加水烧开，下豆腐 3. 下盐	<b>材料：</b> 挞沙                              一条 <b>步骤：</b> 1. 鱼身以盐调味 2. 爆香姜片，下鱼两面煎金黄 3. 撒葱花即成	<b>材料：</b> 鸡                                      一只 <b>步骤：</b> 1. 下油爆香姜葱，加上汤、生抽、老抽、冰糖煮滚 2. 将鸡放下，用慢火煮约半小时，熄火再浸十五分钟，取出斩件上碟	<b>材料：</b> 青豆角                              八两 鸡蛋                                  三只 <b>步骤：</b> 1. 青豆角洗净切细段；鸡蛋加盐或生抽打匀 2. 下油先把青豆角炒熟，下蛋略炒上碟即成
星期二食谱			
甘笋马蹄汤	肉松蒸水蛋	梅菜蒸黄脚鱔	榄菜肉碎炒四季豆
<b>材料：</b> 甘笋(切块)                      四份一斤 马蹄(切块)                      四份一斤 <b>步骤：</b> 1. 水烧开，下所有材料再煮沸 2. 改慢火煮两小时，下盐调味即成	<b>材料：</b> 鸡蛋                                      三只 猪肉(切末)                      四两 <b>步骤：</b> 1. 猪肉剁碎腌好；鸡蛋加少许盐或生抽打匀 2. 猪肉平铺碟上，加入鸡蛋 3. 隔水蒸至熟即可	<b>材料：</b> 黄脚鱔                                  一条 <b>步骤：</b> 1. 鱼下放葱结，面放姜丝及梅菜 2. 隔水大火蒸至熟，淋下熟油豉油即可	<b>材料：</b> 免治猪肉                              六份一斤 四季豆                                  半斤 榄菜                                      一汤匙 <b>步骤：</b> 1. 猪肉腌好，下油将猪肉炒至八成熟 2. 加入余下材料炒熟，下调味即成
星期三食谱			
圆肉淮山炖乳鸽汤	甘笋冬菇牛柳丝	叉烧炒蛋	蒜蓉鲜鱿蒸茄子
<b>材料：</b> 乳鸽(余水)                      一只 干龙眼肉                          二两 淮山                                  二两 <b>步骤：</b> 1. 将所有材料加姜一片放入炖盅内，加入水 2. 隔水用慢火炖两个半小时，下盐调味即成	<b>材料：</b> 牛肉(切丝)                      四两 干冬菇                                  三两 甘笋(切丝)                      四两 <b>步骤：</b> 1. 用上汤将甘笋及冬菇煮熟，上碟备用 2. 牛肉腌好，以姜丝炒熟 3. 放在甘笋及冬菇面即成	<b>材料：</b> 叉烧(切粒)                      三份二斤 鸡蛋                                      三只 <b>步骤：</b> 1. 爆香姜丝，下叉烧翻炒，放鸡蛋，下盐炒至凝固 2. 撒葱花即可成	<b>材料：</b> 茄子                                      一条 鱿鱼                                      八两 蒜蓉                                      两茶匙 <b>步骤：</b> 1. 茄子与鲜鱿铺在碟上，加上红椒粒、蒜蓉，隔水蒸至熟 2. 倒去多余水份，淋上熟油豉油即可
星期四食谱			
悉尼海底椰瘦肉汤	银粉牛肉丝	竹笙炖鸡	节瓜虾米粉丝煮鱼腩
<b>材料：</b> 猪肉(余水)                      八两 悉尼                                  两个 海底椰                              适量 <b>步骤：</b> 1. 水烧开，下所有材料再煮沸 2. 改慢火煮两小时，下盐调味即成	<b>材料：</b> 牛肉(切丝)                      三份一斤 粉丝                                  六份一斤 韭菜                                  一又十份三兩 <b>步骤：</b> 1. 牛肉丝腌好备用；粉丝灼熟备用 2. 下油将牛肉略炒，再加入韭菜炒熟，放在粉丝上即可	<b>材料：</b> 竹笙(切段)                      五份二兩 鸡    一只 红枣                                  数粒 <b>步骤：</b> 1. 锅内放清水、鸡、红枣，放入姜片同煮，焖煮至鸡肉软烂 2. 放入竹笙，加少许盐，再稍煮一下即可	<b>材料：</b> 鱼腩                                      十二兩 节瓜                                      一个 虾米                                      适量 粉丝                                      适量 <b>步骤：</b> 1. 鱼腩略腌，煎至金黄备用 2. 爆香姜葱，下节瓜略炒，加入上汤、盐煮沸 3. 鱼腩回镬，加入粉丝煮至节瓜熟

星期五食谱			
韭黄鲜虾汤	金黄西兰花	干煸四季豆	琵琶豆腐
<b>材料：</b> 韭黄(切段)                四份一斤 虾(去肠)                五份二斤  <b>步骤：</b> 1. 将镬中加适量水烧开 2. 放鲜虾，煮至熟后放韭黄，撒盐即可	<b>材料：</b> 西兰花                        一斤 咸鸭蛋蛋黄                一个  <b>步骤：</b> 1. 爆香蒜蓉，放菜炒至软，下盐 2. 捣碎咸鸭蛋黄，下镬同炒	<b>材料：</b> 免治猪肉                    六份一斤 四季豆                        半斤 榨菜                            适量 虾干                            适量  <b>步骤：</b> 1. 烧热油将四季豆略炸，备用 2. 爆香姜、蒜蓉、葱，加入猪肉、虾干、榨菜略炒 3. 四季豆回镬，洒入绍酒，加调味，煮至汁收	<b>材料：</b> 豆腐                            两块 虾                                二両 猪肉                            二両  <b>步骤：</b> 1. 猪肉和虾腌好，搅至起胶，加菇粒、果皮、蛋白、芫荽、豆腐和生粉搅匀 2. 用汤匙将豆腐绞肉逐次放入滚油中，炸至金黄色熟透，盛出
星期六 / 日食谱			
花生炖猪脚汤	雪里红毛豆腐	清炒豇苗	炒三丁
<b>材料：</b> 猪脚(切块)                两只 花生                        五份二斤  <b>步骤：</b> 1. 水烧开，下所有材料再煮沸 2. 改慢火煮两小时，下盐调味即成	<b>材料：</b> 豆腐(切块)                一块 雪菜(切粒)                六份一斤 青毛豆                        一両  <b>步骤：</b> 1. 爆香蒜头，加红尖椒蓉和雪菜炒香 2. 下青毛豆同炒，加适量水	<b>材料：</b> 豇苗                            一斤  <b>步骤：</b> 1. 爆香蒜蓉，放菜炒至软 2. 下盐及糖 3. 盛碟即成	<b>材料：</b> 羊肉(切丁)                六份一斤 竹笋(切丁)                六份一斤 西芹菜(切丁)            六份一斤 咸鸭蛋蛋白                一个  <b>步骤：</b> 1. 羊肉丁加入鸭蛋白、盐拌匀 2. 爆香葱、姜、蒜，加羊肉、竹笋丁、西芹菜丁，大火翻炒 3. 加调味，急火收汁，再淋入麻油