

星期一食谱			
茺荑豆腐九肚鱼汤	双冬烩牛肉	西汁青口	蒜蓉炒通菜
<b>材料：</b> 九肚鱼                    十二両 豆腐                        两块 茺荑                        适量  <b>步骤：</b> 1. 爆香姜丝，下九肚鱼煎至两面呈金黄色，沥油 2. 加入适量清水煮滚，下所有材料煮滚 3. 煮滚后下盐调味即成	<b>材料：</b> 牛肉(切片)                五份二斤 竹笋(切片)                二両 鲜冬菇                      八朵 青椒                        一只  <b>步骤：</b> 1. 牛肉片用姜葱水汆熟后备用 2. 竹笋片汆水后备用 3. 下竹笋片及鲜冬菇略炒，瀝酒，加入牛肉片同炒 4. 下生抽，蚝油及糖调味 5. 炒匀后勾芡，上碟即成	<b>材料：</b> 青口(汆水)                十二只 烟肉碎                      一汤匙 蒜蓉                        一汤匙  <b>步骤：</b> 1. 爆香烟肉碎及蒜蓉 2. 下调味料煮滚 3. 加入青口炒熟即可	<b>材料：</b> 通菜                        三份二斤  <b>步骤：</b> 1. 爆香蒜蓉，下通菜翻炒 2. 下盐及糖调味 3. 加入少量清水炒熟 4. 上碟即成
星期二食谱			
豆腐鱼肚瘦肉汤	西兰花煮鱼腩	韭王银芽炒三丝	芋头腊鸭
<b>材料：</b> 猪肉                        六両 豆腐                        两块 鱼肚                        适量  <b>步骤：</b> 1. 煲滚清水，下猪肉煮略煮 2. 改以慢火煲一小时 3. 加入豆腐及鱼肚煮三十分种 4. 煮熟后下盐调味即成	<b>材料：</b> 鲩鱼鱼腩                    十二両 西兰花                      十二両  <b>步骤：</b> 1. 下鲩鱼鱼腩煎至两面呈金黄色 2. 加入少量清水及调味，下西兰花同煮 3. 煮熟后上碟即成	<b>材料：</b> 韭王                        八両 芽菜                        八両 甘笋                        四両 鱿鱼                        半斤  <b>步骤：</b> 1. 爆香姜丝及红尖椒丝，下鱿鱼略炒，加入调味炒匀 2. 下其余材料同炒 3. 下调味炒熟即成	<b>材料：</b> 腊鸭肫                      一只 芋头                        八両  <b>步骤：</b> 1. 爆香姜丝，下腊鸭肫及芋头同炒 2. 加入适量清水炆熟即成
星期三食谱			
淮山芡实牛鳊汤	榄菜肉碎炒芥兰	清蒸细鳞	枝竹炆火腩
<b>材料：</b> 牛鳊                        一条 淮山                        二両 芡实                        二両  <b>步骤：</b> 1. 爆香姜丝，下牛鳊煎至两面呈金黄色，沥油 2. 加入适量清水煮滚，下所有材料煮滚 3. 改以慢火煲两小时 4. 煮滚后下盐调味即成	<b>材料：</b> 芥兰                        十二両 免治猪肉                    三両 榄菜                        适量  <b>步骤：</b> 1. 煮滚清水，下芥兰、油、盐及糖一同汆水 2. 免治猪肉腌好后炒熟 3. 加入其余材料炒香后淋上芡汁即可	<b>材料：</b> 细鳞                        一条  <b>步骤：</b> 1. 鱼底铺葱段，姜丝铺在细鳞上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多余水份 3. 爆香姜丝并淋在细鳞上 4. 用少许老抽淋面及撒上葱花即成	<b>材料：</b> 烧肉                        十二両 枝竹                        三両  <b>步骤：</b> 1. 爆香烧肉，下蚝油、麻油、糖及少量清水炆煮 2. 加入枝竹煮至汁收干即成
星期四食谱			
豆腐西红柿瘦肉汤	煎酿芋饼	津菜炒鱼松	香煎鱼块
<b>材料：</b> 猪肉                        八両 豆腐                        一块 西红柿                      两个  <b>步骤：</b> 1. 煲滚清水，下所有材料煮滚 2. 改以慢火煲半小时 3. 下盐调味即成	<b>材料：</b> 芋头                        六份五斤 免治猪肉                    一両半  <b>步骤：</b> 1. 芋头蒸熟后压成蓉 2. 加入免治猪肉与芋蓉拌匀 3. 压成饼状，煎至两面呈金黄色 4. 沥油后上碟即成	<b>材料：</b> 绞鲮鱼肉                    四份一斤 津菜                        三份二斤  <b>步骤：</b> 1. 将绞鲮鱼肉压扁，下胡椒粉调味 2. 煎成饼状并盛出，切成条状备用 3. 爆香姜丝，下津菜略炒，加入少量清水炒熟 4. 绞鲮鱼肉条回镬同炒，下盐、	<b>材料：</b> 银鳕鱼                      八両  <b>步骤：</b> 1. 银鳕鱼洗净后沥干，用盐及胡椒略腌 2. 下银鳕鱼煎至两面呈金黄色 3. 沥油后上碟即成

		糖及老抽调味，炒匀即成	
星期五食谱			
木瓜雪耳猪尾骨汤	南乳猪手	椒丝炒通菜	青瓜炒猪肝
<b>材料：</b> 猪尾骨 一条 木瓜 半个 雪耳 适量 <b>步骤：</b> 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	<b>材料：</b> 猪手 一只 南乳 适量 <b>步骤：</b> 1. 爆香干葱、蒜蓉、姜茸及南乳，下猪手炒匀 2. 加入少量清水、冰糖、绍酒、生抽及老抽煮滚 3. 改以慢火煮四十五分钟至汁收干即可	<b>材料：</b> 通菜 一斤 红尖椒(切丝) 适量 <b>步骤：</b> 1. 爆香红尖椒丝及蒜蓉，下通菜略炒 2. 下调味炒熟即成	<b>材料：</b> 猪肝 八両 青瓜(切条) 一个 <b>步骤：</b> 1. 猪肝略腌后爆香 2. 加入青瓜条同炒 3. 下调味炒熟即成
星期六/日食谱			
西洋菜陈肾汤	松子黄鱼	雪里红炒鸡丝	金银蛋苋菜
<b>材料：</b> 西洋菜 一斤 陈肾 两个 南北杏 适量 <b>步骤：</b> 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	<b>材料：</b> 黄花鱼 一条 松子仁 一両 <b>步骤：</b> 1. 黄花鱼洗净后起骨 2. 在鱼身切十字，用盐、麻油、胡椒粉及蛋白略腌 3. 在鱼身上扑上生粉 4. 下黄花鱼炸至两面呈金黄色，沥油后上碟备用 5. 下青及红灯笼椒丝略炒 6. 加入茄汁、醋及其他调味煮成芡汁 7. 芡汁淋在黄花鱼上，再撒上松子仁即成	<b>材料：</b> 豆腐(切粒) 一块 鸡胸(切丝) 四両 雪菜(切粒) 六份一斤 <b>步骤：</b> 1. 鸡胸丝腌好后爆香 2. 加入豆腐粒及雪菜粒同炒 3. 下调味炒熟后上碟即成	<b>材料：</b> 苋菜 一斤 皮蛋 一只 咸鸭蛋 一只 <b>步骤：</b> 1. 皮蛋及咸鸭蛋蒸熟后切粒备用 2. 爆香蒜头，下苋菜略炒，加入调味炒熟 3. 皮蛋及咸鸭蛋粒铺在苋菜上即可