

星期一食谱			
草菇豆腐排骨汤	鱼香茄子煲	豉汁蒸排骨	蒜蓉椒丝煮青口
材料： 猪肋骨(余水) 五份二斤 草菇(余水) 四兩 豆腐(余水) 一块 步骤： 1. 煲滚清水，下猪肋骨煮滚 2. 煮滚后改以慢火煲一小时 3. 加入草菇及豆腐同煮 4. 煮滚后下盐调味即成	材料： 茄子(切块) 一斤 免治猪肉 二兩 咸鱼 一兩 步骤： 1. 免治猪肉腌好，爆香后备用 2. 爆香姜蒜及葱白，下咸鱼粒略炒，免治猪肉回镬同炒 3. 下豆瓣酱调味，渍酒 4. 加入少量上汤略煮，下茄子块煮熟 5. 下蚝油及醋等调味略煮即成	材料： 猪肋骨(切块) 五份四斤 豆豉 适量 步骤： 1. 猪肋骨块以豆豉、生抽、盐、葱段及姜片拌匀后腌三十分钟 2. 猪肋骨块平铺在碟上，用大火隔水煮熟即成	材料： 青口 一斤 红尖椒(切丝) 四只 蒜肉 四粒 步骤： 1. 爆香蒜肉，下牛油、青口、清酒及少许盐煮五分钟 2. 加入红尖椒丝略煮即成
星期二食谱			
西红柿马铃薯牛肉汤	清炒芥兰	萝卜腊味	蒜苗炒牛肉片
材料： 西红柿(切块) 三个 马铃薯(切片) 两个 牛肉(切片余水) 六兩 步骤： 1. 煲滚清水，下牛肉片、白胡椒粒及姜片煮四十五分钟 2. 加入西红柿块及马铃薯片再煲四十五分钟 3. 煲滚后下盐及糖调味即成	材料： 芥兰 三份二斤 步骤： 1. 爆香姜片，下芥兰翻炒 2. 下盐、糖及少量清水炒熟即成	材料： 萝卜(切丝) 三份二斤 腊鸭腿(余水切丝) 一只 步骤： 1. 腊鸭腿蒸十分钟，盛出后拆肉并切丝 2. 爆香腊鸭腿丝，下萝卜丝同炒 3. 下蚝油、盐及糖调味，煮至萝卜变软身即可	材料： 牛肉(切片) 半斤 蒜苗 半斤 步骤： 1. 牛肉片腌好，以姜蒜爆香 2. 加入蒜苗同炒至熟 3. 下盐、糖及生抽调味，略炒即成
星期三食谱			
豆腐蟹羹	椒丝腐乳西生菜	大豆芽炒肉丝	京葱鸵鸟肉
材料： 豆腐 两块 鸡蛋蛋白 两只 花蟹(切件) 一只 步骤： 1. 爆香姜片，渍酒，加入上汤煮滚 2. 下花蟹件及豆腐煮熟 3. 下盐及胡椒粉调味 4. 加入鸡蛋蛋白及芫荽拌匀，勾芡即成	材料： 西生菜 一个 腐乳 两块 红尖椒(切丝) 一茶匙 步骤： 1. 煲滚清水，下西生菜焯熟，盛出上碟 2. 爆香姜丝及米酒，下腐乳及红尖椒丝炒香 3. 炒熟后淋在西生菜上即可	材料： 大豆芽(余水) 五份四斤 猪肉(切丝) 四兩 步骤： 1. 爆香姜蒜及葱白，下猪肉丝炒至半熟 2. 加入大豆芽同炒，渍酒后加入少量清汤同煮 3. 下生抽、蚝油、盐及糖调味，略炒即成	材料： 鸵鸟肉(切丝) 半斤 京葱 一条 步骤： 1. 爆香姜蒜及葱白，下鸵鸟肉丝炒至半熟 2. 加入京葱同炒，渍酒后加入少量清汤同煮 3. 下生抽、蚝油、盐及糖调味，略炒即成
星期四食谱			
北芪杞子牛展汤	青豆角炒腊肉	虾米扒白菜	咸柠蒸乌头
材料： 牛展 (切块) 五份二斤 北芪 半兩 杞子 五份二兩 莲子 适量 步骤： 1. 煲滚清水，下所有材料及姜片煮滚 2. 改以中火煲三小时 3. 下盐调味即成	材料： 青豆角 半斤 腊肉 三兩 步骤： 1. 煲滚清水，下腊肉煮熟 2. 盛出后薄切，再炸至卷起，捞出备用 3. 爆香姜、葱及蒜，渍酒，下青豆角略炒，腊肉回镬同炒 4. 加入少量上汤及调味翻炒，勾芡	材料： 白菜(切齐) 三份二斤 虾米 六份一斤 步骤： 1. 下白菜白焯至八分熟，盛出备用 2. 将上汤、酒、盐及虾米同煮 3. 白菜回镬同煮，用慢火煨至上汤只剩三份一 4. 加入姜汁调味，勾芡，翻炒白菜即可	材料： 乌头 一条 咸柠(切碎) 一个 步骤： 1. 鱼底铺姜片及葱段 2. 咸柠碎、姜葱丝、陈皮丝及红尖椒丝铺在乌头上 3. 用大火隔水蒸熟，倒去多余水份 4. 爆香姜丝并淋在乌头上

	即可		5. 用少许老抽淋面即成
星期五食谱			
荳苗羹	生菜羊肉末	咸鱼炒芥兰	翡翠鸡块南瓜
材料: 芫荽 四份一斤 荳苗 十兩 粟米(去粒) 半根 鸡蛋蛋白 两只 步骤: 1. 煲滚上汤，下粟米粒煮滚 2. 加入荳苗同煮 3. 下盐及胡椒粉调味 4. 加入鸡蛋蛋白及芫荽拌匀，勾芡即成	材料: 羊肉(剥碎) 四份一斤 西生菜(片上) 四份三斤 马蹄(切粒) 十粒 干冬菇(浸好切粒) 三只 洋葱(切粒) 半个 唐芹(切粒) 三份一棵 步骤: 1. 爆香姜蒜，下洋葱粒及羊肉碎炒香 2. 加入其他材料同炒 3. 下少量鸡汤、盐及胡椒粉翻炒 4. 下芫荽及葱粒勾芡即成 5. 食用时配以西生菜片同吃	材料: 芥兰(切片) 半斤 咸鱼(切粒) 半兩 蒜蓉 一汤匙 红尖椒碎 一茶匙 步骤: 1. 咸鱼粒用少许油炸香，捞出备用 2. 爆香蒜蓉及红尖椒碎，下芥兰片略炒，咸鱼粒回镬同炒 3. 下盐调味，略炒即成	材料: 南瓜(切块) 半斤 鸡胸肉(切块) 四份一斤 青毛豆(氽水) 四份一斤 步骤: 1. 鸡胸块腌好，炸熟后捞出备用 2. 南瓜块蒸熟后铺在碟上 3. 煮滚上汤，下鸡胸块及青毛豆同煮 4. 下盐调味，勾芡 5. 煮熟后鸡胸块及青毛豆浇在南瓜上，下麻油调味即可
星期六 / 日食谱			
悉尼雪耳炖鸡汤	姜葱炒蟹	茄汁虾仁	田园扒豆腐
材料: 鸡(氽水) 一只 雪耳(剪小朵) 一兩 悉尼 一个 瘦肉(氽水) 四兩 步骤: 1. 将所有材料放入炖盅内，加入姜片及四碗清水，加盖 2. 放入炖锅内，用大火隔水炖三十分鐘 3. 改以慢火再炖三小时 4. 下盐调味即成	材料: 青蟹(切件) 一斤 步骤: 1. 爆香姜丝及葱段，下青蟹件同炒 2. 灑酒，加入少量上汤、生抽、油、糖及胡椒粉调味 3. 炒至汁浓、下红尖椒丝及葱段炒匀即成	材料: 虾(去壳挑肠) 一斤 步骤: 1. 爆香姜蒜，下虾仁炒至半熟 2. 加入茄汁、糖、盐、醋及少量清水调味，加盖焗 3. 煮熟后埋芡 4. 下麻油调味并撒上葱花即成	材料: 磨菇 二兩 草菇(切半) 三兩 干冬菇(切片) 二兩 豆腐(切片) 一块 笋片 适量 云耳 适量 雪耳 适量 步骤: 1. 将豆腐片煎至两面呈微黄色，上碟备用 2. 爆香姜及蒜，下所有菇及菌略炒，灑酒 3. 下笋片、云耳及雪耳同炒 4. 加入适量上汤、蚝油、盐及糖调味 5. 略炒后盛出，铺在豆腐上即可