

星期一食谱			
雪耳圆肉炖老鸽汤	咖喱牛腩煲	白灼虾	冬笋烩鲜菇
材料: 鸽子(氽水) 一只 雪耳(切朵) 二两 干龙眼肉 二两 步骤: 1. 将所有材料放入炖盅内,再下姜片及四碗清水,加盖 2. 放入炖锅内,用大火隔水炖三十分钟 3. 改以慢火再炖三小时 4. 下盐调味即成	材料: 牛腩 一斤 马铃薯 三份一斤 甘笋 三份一斤 步骤: 1. 牛腩腌好,爆香后盛出备用 2. 砂窝内爆香干葱及姜蒜,下咖喱酱及适量清水煮滚 3. 牛腩回镬,下马铃薯及甘笋同煮,煮至牛腩变软身即成	材料: 草虾(去肠) 一斤 步骤: 1. 煲滚适量清水,下姜片及葱段同煮 2. 加入草虾灼熟即成	材料: 干冬菇 三两 竹笋(切片) 四两 步骤: 1. 爆香姜片,下干冬菇略炒,加入竹笋片同炒 2. 下调味及适量高汤同煮,煮至汁浓即成
星期二食谱			
鲍片花旗参炖鸭汤	双椒鱿鱼仔	京葱云耳豆腐肉片	椰菜花炒鱼松
材料: 青边鲍(切片) 一只 鸭(氽水) 一只 花旗参 一两 步骤: 1. 将所有材料放入炖盅内,再下姜片及四碗清水,加盖 2. 放入炖锅内,用大火隔水炖三十分钟 3. 改以慢火再炖三小时 4. 下盐调味即成	材料: 鱿鱼 半斤 青、红灯笼椒 各一个 步骤: 1. 鱿鱼氽水,灼熟后盛出备用 2. 爆香葱花及蒜片,鱿鱼回镬略炒 3. 加入青、红灯笼椒同炒 4. 下调味及勾芡,淋上辣椒油即成	材料: 猪肉(切片) 三两 京葱 一条 云耳 一两 豆腐 一块 步骤: 1. 猪肉片用姜丝爆香,略炒 2. 加入京葱及云耳同炒 3. 下调味煮滚 4. 煮滚后下豆腐同煮,煮至汁浓即成	材料: 绞鲑鱼肉 四份一斤 椰菜花(切朵) 三份二斤 步骤: 1. 将绞鲑鱼肉压扁,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,下椰菜花略炒,加入少量清水炒熟 4. 绞鲑鱼肉条回镬同炒,下盐、糖及老抽调味,炒匀即成
星期三食谱			
猴头菇瘦肉汤	鲜柠蒸乌头	叉烧炒蛋	沙茶酱烧猪仔骨
材料: 猪肉(氽水) 十两 猴头菇 二两 芡实 二两 步骤: 1. 煲滚清水,下所有材料及姜片煮滚 2. 改以慢火煲两小时 3. 下盐调味即成	材料: 乌头 一条 柠檬(切碎) 一个 步骤: 1. 将乌头放在碟上,鱼底铺姜片及葱结 2. 柠柠碎、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 5. 用少许老抽淋面及撒上葱花即成	材料: 叉烧 四两 鸡蛋(已发成浆) 三个 步骤: 1. 爆香叉烧,盛出备用 2. 锅内倒油烧热,加入鸡蛋浆炒至刚熟 3. 叉烧回镬炒熟即成	材料: 猪肋骨 四份三斤 洋葱 适量 蒜头 适量 步骤: 1. 猪肋骨用沙茶酱及调味料腌好 2. 预热焗炉至一百九十度,将猪肋骨放于焗炉内焗 3. 完成后盛出放在碟上 4. 爆香干葱、蒜及洋葱,加入少量清水煮滚至汁浓,淋在猪肋骨上即成
星期四食谱			
花胶炖乌鸡汤	清蒸鲛鱼	榄菜肉碎炒芥兰	麻酱棒棒鸡
材料: 乌鸡(氽水) 一只 花胶 两个 红枣 二两 步骤: 1. 将所有材料放入炖盅内,再下姜片及四碗清水,加盖 2. 放入炖锅内,用大火隔水炖三十分钟 3. 改以慢火再炖三小时 4. 下盐调味即成	材料: 鲛鱼 四份三斤 步骤: 1. 鱼底铺姜片及葱结,姜丝铺在鲛鱼上 2. 用大火隔水蒸熟,倒去多余水份 3. 爆香姜丝并淋在鲛鱼上 4. 用少许老抽淋面及撒上葱花即成	材料: 芥兰(切段) 四份三斤 免治猪肉 四两 榄菜 适量 步骤: 1. 爆香姜葱,下免治猪肉炒香 2. 加入芥兰段同炒,渍酒 3. 下榄菜及调味炒熟即成	材料: 鸡胸肉 半斤 青瓜(切丝) 适量 魔芋(氽水) 适量 步骤: 1. 鸡胸肉用适量鲜汤煮熟 2. 煮熟后盛出放凉,将鸡胸肉撕成丝状 3. 与青瓜丝及魔芋拌匀,淋上麻酱即成

星期五食谱			
霸王花排骨汤	腐皮油麦菜	砂窝鱼头煲	西兰花炒牛肋骨
材料: 猪肋骨(氽水) 十二両 霸王花 三両 无花果 六个 步骤: 1. 煲滚清水,下所有材料及姜片煮滚 2. 改以中火煲两小时 3. 下盐调味即成	材料: 油麦菜 一斤 腐皮 适量 步骤: 1. 爆香姜葱,下油麦菜炒香 2. 加入腐皮同炒 3. 下调味略炒即成	材料: 大鱼鱼头(切件) 一个 豆腐 一块 红尖椒(切丝) 适量 步骤: 1. 大鱼鱼头件腌好 2. 用姜片煎至两面呈金黄色 3. 砂窝内爆香干葱及姜蒜,下大鱼鱼头件及适量清水煮滚 4. 加入调味料同煮 5. 下豆腐及红尖椒丝煮熟即成	材料: 牛肋骨 八両 西兰花(切朵) 八両 红尖椒(切丝) 适量 步骤: 1. 牛肋骨腌好,用姜蒜及红尖椒丝煎香 2. 加入西兰花炒匀, 渍酒 3. 下调味煮熟即成
星期六 / 日食谱			
龙眼莲子百合炖牛 汤	蚝油冬菇木耳生菜	清蒸黄花鱼	花生栗子焗猪手
材料: 牛 (氽水) 十二両 干龙眼肉 二両 莲子 二両 百合 一両 步骤: 1. 将所有材料放入炖盅内,再下姜片及四碗清水, 加盖 2. 放入炖锅内,用大火隔水炖三十分 3. 改以慢火再炖三小时 4. 下盐调味即成	材料: 西生菜 一个 干冬菇 十朵 木耳 适量 步骤: 1. 将西生菜灼至软身,灼软后盛出备用 2. 爆香姜蒜,下干冬菇及木耳炒香 3. 加入蚝油、生抽及糖同炒 4. 西生菜回镬炒匀 5. 炒匀后埋芡即成	材料: 黄花鱼 一条 步骤: 1. 鱼底铺姜片及葱结,姜丝铺在鲛鱼上 2. 用大火隔水蒸熟,倒去多余水份 3. 爆香姜丝并淋在鲛鱼上 4. 用少许老抽淋面及撒上葱花即成	材料: 猪手(切件) 五份四斤 花生 四份一斤 栗子 四份一斤 步骤: 1. 猪手件氽水 2. 用姜片、干葱及八角爆香 3. 加入花生、栗子及调味焗一小时即成