

星期一食谱			
红枣生鱼汤	奇异果炒素肉	豉椒鸡片	牛柳丝煎豆腐
材料: 生鱼 一条 红枣(去核) 十粒 步骤: 1. 爆香姜丝, 下生鱼煎至两面呈金黄色, 沥油备用 2. 下姜片及红枣略煮, 鲫鱼回镬同煮 3. 加入适量清水煮滚 4. 煮滚后改以慢火煲两小时 5. 下盐调味即成	材料: 素肉(切片) 一条 奇异果(切片) 两个 步骤: 1. 爆香红尖椒丝, 下素肉片略炒 2. 加入少量蚝油及少许糖炒匀 3. 下奇异果片略炒后上碟即可	材料: 鸡肉(切片) 三份一斤 青、红灯笼椒 各一个 步骤: 1. 鸡肉片腌好 2. 爆香青、红灯笼椒、葱、姜蓉、蒜蓉及豆豉 3. 下鸡肉片略炒 4. 加入少量清水、少许盐及糖, 炒匀至汁浓即可	材料: 牛柳(切丝) 四份一斤 豆腐(切件) 两砖 步骤: 1. 牛柳丝腌好, 豆腐件略浸盐水后备用 2. 下豆腐件煎至两面呈金黄色, 沥油后上碟 3. 爆香红尖椒丝, 加入牛柳丝炒熟, 放在豆腐件上即成
星期二食谱			
大白菜素汤	果皮蒸鲛鱼	小棠菜冬菇萝卜	香煎芋头肉饼
材料: 津菜(切段) 五份二斤 萝卜(切片) 四两 豆腐(余水后切条) 一块 京葱 一棵 步骤: 1. 下津菜段略灼, 盛出备用 2. 加入适量清水, 下红枣及适量高汤煮滚 3. 津菜段回镬与萝卜片同煮 4. 煮滚后下盐调味即成	材料: 鲛鱼 一条 果皮(切丝) 适量 步骤: 1. 鱼底铺葱段, 果皮丝铺在鲛鱼上 2. 以大火隔水蒸熟, 倒去多余水份 3. 用少许熟油及豉油淋在鱼身上调味即成	材料: 小棠菜 半斤 干冬菇 二两 萝卜 四两 步骤: 1. 下油爆香蒜茸, 下小棠菜炒, 加入少许上汤及盐炒熟, 上碟备用 2. 下油炒干冬菇及萝卜, 加入上汤煮至熟, 放在小棠菜上即可	材料: 免治猪肉 四两 芋头(刨丝) 半斤 步骤: 1. 免治猪肉腌好并与芋头丝拌匀, 整成一个个圆形肉饼 2. 烧热油, 将肉饼煎至两面金黄即可
星期三食谱			
栗子猪手汤	西芹炒鲜鱿	蒜苗炒鸡丝	芥兰炒鱼松
材料: 栗子 四两 猪手 十两 步骤: 1. 栗子煮熟去衣, 猪手斩件余水 2. 煲滚清水, 下所有材料煮沸, 改慢火煲两个半小时 3. 下盐调味即成	材料: 鱿鱼(切块) 半斤 西芹菜(切段) 三份二斤 步骤: 1. 鱿鱼余水 2. 爆姜、蒜及红尖椒丝炒鲜鱿、渍酒及加入清水煮熟 3. 加入西芹菜炒匀, 下上汤、糖及胡椒粉即成	材料: 鸡胸(切丝) 四两 蒜苗 八两 步骤: 1. 鸡丝腌好备用, 蒜苗切段余水 2. 下油爆香蒜蓉, 加入鸡丝及蒜苗炒匀 3. 加入调味即成	材料: 绞鲛鱼肉 四份一斤 芥兰 三份二斤 步骤: 1. 鲛鱼肉下胡椒粉, 煎成鱼饼并切条 2. 爆姜炒芥兰, 加入清水煮至熟 3. 下鲛鱼肉条、盐、糖及老抽煮熟即可
星期四食谱			
椰子乌鸡汤	草菇扒煎豆腐	猪肝炒椰菜花	豉汁蒸鲳鱼
材料: 乌鸡(余水) 一只 椰子 一个 步骤: 1. 椰子起肉切小块 2. 煲滚清水, 加入所有材料煮沸, 改慢火煮两个半小时 3. 下盐调味即成	材料: 豆腐 两块 草菇 三两 步骤: 1. 豆腐用盐水略浸, 沥干 2. 下油先将豆腐煎好, 上碟备用 3. 下油炒草菇, 加入调味, 放在豆腐上即可	材料: 猪肝(切片) 四份一斤 椰菜花(切朵) 半斤 步骤: 1. 椰菜花略灼, 捞出 2. 炒猪肝, 加入葱、姜、蒜片、花椒粉及椰菜花翻炒 3. 下调味及酒, 勾芡, 撒香菜即成	材料: 鲳鱼 一条 豆豉 适量 步骤: 1. 鱼底铺葱段, 蒜蓉及豆豉铺在鱼身上 2. 以大火隔水蒸熟, 倒去多余水份 3. 用少许熟油淋在鱼身上调味即成

星期五食谱			
娃娃菜肉片汤	核桃鸡丁	梅菜蒸鱈鱼	苋菜炒牛肉
材料: 娃娃菜(切块) 三棵 猪肉(切片) 半斤 步骤: 1. 下油爆香姜片, 加入肉片略炒 2. 加入上汤及娃娃菜同煮 3. 下盐调味即成	材料: 鸡胸(切丁) 三份二斤 核桃仁(炸透) 二两 鸡蛋 两只 步骤: 1. 鸡胸腌制二十分钟, 加入盐、糖、胡椒粉及麻油, 鸡汤调成汁 2. 下油泡鸡丁, 捞出及起锅, 下葱、姜及蒜稍煸炒 3. 鸡丁下锅, 酱汁倒入锅, 再下核桃仁炒匀, 汁收即成	材料: 黄脚鱈 一条 梅菜 适量 步骤: 1. 黄脚鱈底放葱段, 鱼身铺上梅菜 2. 隔清水蒸至熟 3. 淋熟油及豉油在鱼身上即成	材料: 苋菜 一斤 牛肉(切片) 四两 步骤: 1. 爆香蒜蓉, 加入菜炒至软, 下盐调味并上碟 2. 下油爆香姜丝, 下牛肉炒至熟, 放在苋菜上即成
星期六 / 日食谱			
金银菜鸡脚猪脷汤	面豉酱豆角炒鸡丝	蒜蓉白菜	彩丝炒烧肉
材料: 猪脷(余水) 八两 白菜 六两 菜干 三两 鸡脚 八两 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: 鸡肉(切丝) 四份一斤 白豆角 六两 步骤: 1. 下油爆香面豉酱, 加入鸡肉丝略炒, 再下白豆角同炒 2. 下调味炒至熟即成	材料: 白菜 三份二斤 蒜蓉 两茶匙 步骤: 1. 爆香蒜蓉, 下白菜快炒至熟 2. 下盐翻炒 3. 盛碟放葱即成	材料: 烧肉 半斤 青、红灯笼椒 各一个 步骤: 1. 青、红灯笼椒切丝 2. 下油爆香姜葱, 加入烧肉略炒 3. 再下青、红灯笼椒丝同炒, 下调味即成