

星期一食谱			
凉瓜排骨汤	蜜桃炒鸡柳	豉椒鲜鱿	酱鸭舌
材料: 猪肋骨(氽水) 三份二斤 苦瓜(切件) 半斤 步骤: 1. 煲滚清水, 下所有材料煮沸, 改慢火煲四十五分钟 2. 下盐调味即成	材料: 鸡柳 四份一斤 蜜桃肉 二两 红尖椒(切碎) 适量 步骤: 1. 鸡柳加腌料拌匀 2. 爆香红尖椒碎、葱段、姜及蒜蓉, 下鸡柳炒熟 3. 蜜桃肉略炒, 加入汁液, 鸡柳回镬, 煮滚即可	材料: 鱿鱼(切件) 五份四斤 青灯笼椒 一个 红灯笼椒 一个 西芹菜 少量 步骤: 1. 鲜鱿氽水, 盛起 2. 爆香蒜蓉、干葱片及豆豉, 下西芹菜、青及红灯笼椒, 鲜鱿回镬, 煮酒 3. 调味勾芡即可	材料: 鸭舌 四份一斤 步骤: 1. 鸭舌用姜及蒜同煮二十分钟, 盛起 2. 烧热油, 爆香姜、葱及蒜, 下鸭舌略炒 3. 加入蚝油、酱油及糖同煮, 至汁干即成
星期二食谱			
花旗参生鱼汤	虾仁豆腐炒唐芹	蒜蓉蒸牛肉片	栗子炆鸡
材料: 生鱼 一条 花旗参 二两 红枣 适量 步骤: 1. 生鱼用姜片略煎 2. 煲滚清水, 下所有材料煮沸, 改慢火煲一个半小时 3. 下盐调味即成	材料: 虾仁 半斤 唐芹(切段) 四份一斤 豆腐 一块 步骤: 1. 虾仁腌好, 泡油至熟 2. 爆香姜蓉、蒜蓉及唐芹 3. 加入豆腐略炒, 虾仁回镬, 炒匀即可	材料: 牛肉(切片) 四份一斤 蒜头(切蓉) 适量 步骤: 1. 牛肉腌好, 上铺蒜蓉 2. 隔水蒸至熟即成	材料: 鸡(切件) 半只 栗子 四份一斤 步骤: 1. 鸡件腌好, 栗子用油略炸, 沥油 2. 下油爆香姜葱, 加入鸡件略炒 3. 加入蚝油、酱油、糖及清水煮沸, 下栗子同炆, 至汁收即成
星期三食谱			
合掌瓜鱈鱼排骨汤	青蒜猪肝	麻婆豆腐	西生菜鲮鱼肉
材料: 合掌瓜(切件) 半斤 猪肋骨(切件) 八两 鱈鱼干 一只 步骤: 1. 煲滚清水, 下所有材料煮沸, 改慢火煲两小时 2. 下盐调味即成	材料: 猪肝(切片) 三份一斤 蒜苗(切段) 半斤 步骤: 1. 猪肝用清水冲泡干净 2. 锅中加入清水, 下葱、姜、酒爆香猪肝, 捞出 3. 蒜苗炒香, 下酒、酱油及盐同炒, 猪肝回镬翻炒一分钟, 勾芡即成	材料: 免治猪肉 五份二斤 豆腐(氽水切丁) 两件 红尖椒(切丝) 少量 步骤: 1. 爆香葱蓉、姜蓉、蒜蓉、红尖椒丝、豆鼓蓉及豆瓣酱 2. 下免治猪肉及豆腐丁同炒 3. 加入上汤及调味, 下葱, 勾芡即成	材料: 西生菜 一个 绞鲮鱼肉 四份一斤 步骤: 1. 绞鲮鱼肉煎至金黄, 切条备用 2. 下油爆香蒜蓉, 将西生菜炒熟 3. 鲮鱼肉条回镬同炒, 下调味即成
星期四食谱			
冬瓜肉片汤	香茅蒜香鸡	莲藕肉片焖芋丝	银芽韭菜炒烧肉
材料: 猪肉(切片) 四份一斤 冬瓜 半斤 步骤: 1. 猪肉片略腌 2. 下油将猪肉片略炒, 加入上汤煮沸 3. 下冬瓜滚十五分钟, 下盐调味即成	材料: 鸡(切件) 半只 香茅 少量 步骤: 1. 鸡件腌二十分钟 2. 鸡件炸成金黄色 3. 爆香葱、蒜、香茅及黄姜粉等香料, 将炸鸡件回镬即成	材料: 莲藕(切片) 半斤 猪肉(切片) 三份一斤 芋头(切丝)半斤 半斤 步骤: 1. 莲藕片氽水备用 2. 爆香蒜蓉, 下所有材料及调味料 3. 焖至熟透即成	材料: 烧肉 三份二斤 韭菜 四份一斤 芽菜 四份一斤 步骤: 1. 下油爆香烧肉, 加入韭菜及芽菜同炒 2. 下调味即成
星期五食谱			

莲藕核桃仁汤	大白菜炒猪肝	姜葱鱼头煲	冲菜蒸细鳞
材料: 核桃仁 一兩 莲藕(切块) 五份二斤 步骤: 1. 核桃仁与莲藕块放煲中及加入清水 2. 先用大火煮沸, 改改用小火煮熟 3. 下盐及麻油调味即成	材料: 猪肝(切片) 四份一斤 大白菜(切段) 一斤 步骤: 1. 爆香葱花、姜丝及红甜椒 2. 下猪肝片, 加入酱油翻炒 3. 下酒、盐下糖炒至猪肝片入味 4. 加入大白菜略炒即可	材料: 大鱼鱼头 一个 步骤: 1. 大鱼鱼头用盐, 胡椒粉及生粉略腌, 下油略煎 2. 下油爆香姜葱, 加入大鱼鱼头同炒 3. 下生抽、老抽、蚝油、清水及糖煮至汁略干即成	材料: 细鳞 一条 冲菜 适量 步骤: 1. 鱼底铺葱段, 冲菜铺在鱼身上 2. 隔水蒸至熟, 倒去多余水份 3. 淋上熟油及豉油即可
星期六 / 日食谱			
苋菜肉片汤	椒盐濑尿虾	韭黄炒蛋	花雕醉鸡
材料: 猪肉(切片) 三份一兩 苋菜 一斤 步骤: 1. 猪肉片略腌, 下油爆香姜片 2. 猪肉片回镬略炒及加入上汤煮沸 3. 下苋菜煮至熟, 下盐调味即可	材料: 濑尿虾 一斤 步骤: 1. 濑尿虾用油泡后沥油 2. 下油爆香红尖椒及蒜蓉, 濑尿虾回镬炒匀 3. 加入淮盐略炒即成	材料: 鸡蛋 四个 韭黄(切段) 六份一斤 步骤: 1. 鸡蛋发匀, 下盐拌匀 2. 下油将韭黄段略炒 3. 加入已发匀鸡蛋快炒即成	材料: 鸡 一只 金针 二兩 云耳 二兩 步骤: 1. 鸡腌好, 下油爆香姜葱, 加入鸡略炒 2. 下蚝油、酱油、麻油、花雕油、糖及清水煮沸 3. 加入金针及云耳煮至汁略干即成