

星期一食谱			
茺荳皮蛋鯪鱼汤	凉拌辣青瓜	土魷蒸肉饼	清炒虾仁
材料： 鯪鱼(切片) 一条 皮蛋(切块) 一只 茺荳 适量 步骤： 1. 煲滚适量清水，下鯪鱼片及茺荳煲滚 2. 加入皮蛋块稍滚 3. 下盐调味即成	材料： 青瓜(切条) 两个 蒜头(切蓉) 适量 红尖椒 适量 步骤： 1. 用盐腌青瓜条十五分钟 2. 再用食用冻水冲洗青瓜条 3. 加入蒜蓉、红尖椒、糖及醋拌匀 4. 再放入雪柜冷藏九十分钟即成	材料： 猪肉(剁碎) 六両 土魷(切粒) 适量 步骤： 1. 猪肉碎腌好，加入生粉及清水拌匀，再下土魷粒 2. 放在碟上压平成饼状，隔水蒸十二分钟 3. 下葱花及熟油蒸至熟即可	材料： 虾(去壳挑肠) 一斤 步骤： 1. 把虾腌好 2. 用姜及花椒起镬，取出花椒，加入虾略炒 3. 灑酒，以中火炒虾至虾身转红色，下盐调味即成
星期二食谱			
赤小豆腐豆老黄瓜汤	蒜蓉炒白菜仔	古法蒸黄脚鱸	茄汁牛扒
材料： 老黄瓜(切件) 一个 赤小豆 二両 扁豆 一両 蜜枣 两个 瘦肉 十二両 步骤： 1. 瘦肉余水，把所有材料浸洗干净 2. 煲滚清水，下所有材料煮滚 3. 改以慢火煲两小时 4. 下盐调味即成	材料： 白菜仔 一斤 蒜头(切蓉) 半个 步骤： 1. 爆香蒜蓉，下白菜仔炒至软身 2. 下盐及糖调味，略炒至熟即成	材料： 黄脚鱸 一条 猪肉(切丝) 少量 干冬菇(切丝) 少量 陈皮(切丝) 少量 步骤： 1. 鱼底铺姜及葱结，猪肉丝、干冬菇丝及陈皮丝铺在鱼身上 2. 大火蒸鱼至熟，爆香姜丝及生抽淋在鱼身上即可	材料： 牛扒 三份二斤 洋葱(切丝) 半个 步骤： 1. 拍松牛扒，腌好及沾上蛋液，再沾上生粉 2. 下油煎香牛扒，以中火煎至呈淡黄色，再改以细火煎熟，盛起上碟 3. 爆香蒜及洋葱丝，灑酒，下茄汁及喼汁同煮 4. 煮熟后淋在牛扒上即可
星期三食谱			
西红柿牛肉汤	叉烧炒蛋	荷叶蒸虾	蚝油草菇煮豆腐
材料： 牛肉(切丁) 三份一斤 马铃薯(切丁) 六両半 西红柿(切块) 三份一斤 洋葱(切丁) 四両 甘笋(切丁) 六両半 步骤： 1. 爆香洋葱丁及甘笋丁，加入西红柿酱及茺荳末同炒 2. 加入适量清水，煲滚后下牛肉丁、马铃薯丁及西红柿块煮三十分 3. 下盐及胡椒粉调味即成	材料： 叉烧(切丝) 三份二斤 鸡蛋(发成蛋浆) 四只 甘笋(切丝) 少量 步骤： 1. 爆香姜丝，下甘笋丝翻炒及灑酒 2. 加入叉烧丝略炒，倒下蛋浆炒至凝固 3. 下盐调味即成	材料： 虾 一斤 荷叶 一张 步骤： 1. 荷叶洗净及余水，盛起，用冻水中浸泡至冷却 2. 把荷叶铺入蒸笼，上放虾及调味料后包好 3. 隔水大火蒸十分钟即可	材料： 豆腐(放冰箱冷藏一天) 两块 草菇 半杯 蒜头(拍碎) 两粒 步骤： 1. 豆腐煮二十分钟，挤去水分，加入上汤煮十分钟 2. 爆香蒜头，下草菇炒匀及灑酒 3. 下蚝油、糖及上汤煮滚，加入豆腐再煮十分钟即成
星期四食谱			
豆腐大眼鸡汤	芽菜炒肉松	椒盐九肚鱼	香芒金菇牛柳
材料： 大眼鸡 一条 豆腐(切片) 两块 步骤： 1. 豆腐用盐水烫五分钟，大眼鸡抹上黄酒及用盐腌好 2. 爆香姜，大眼鸡煎至两面呈淡黄色，加入清水煲滚 3. 改以慢火煲两小时 4. 下豆腐片煮熟，加入调味及撒葱	材料： 免治猪肉 四両 芽菜(去尾) 四份三斤 步骤： 1. 免治猪肉加入腌料拌匀 2. 加油热锅，下芽菜略炒，加入姜汁酒及盐调味 3. 下免治猪肉翻炒，煮熟盛起即成	材料： 九肚鱼(切段) 一斤半 步骤： 1. 九肚鱼去头尾，用盐、绍酒及姜汁腌好，沥干水份 2. 加椒盐和生粉拌匀，先沾蛋浆，再黏上面粉 3. 油八成热，放鱼段炸至硬身，改小火炸至刚熟，再大火炸一分	材料： 牛柳(切丝) 半斤 金菇 一両半 芒果(切丝) 一个 步骤： 1. 爆香姜蓉，下牛柳丝及金菇拌炒，下盐及糖调味 2. 下芒果丝炒匀，盛碟即成

花即成		钟，盛起	
星期五食谱			
莲子百合木耳牛腩汤		香菇小棠菜	
材料： 牛腩(余水) 半斤 木耳 一兩 百合 半兩 莲子 半兩 步骤： 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		材料： 小棠菜(切段) 六份一斤 鲜冬菇(已浸) 三朵 步骤： 1. 爆香蒜末，下鲜冬菇略炒，加入调味料煮至入味 2. 下小棠菜同炒，加入盐、油及米酒炒熟即可	
		甜豆炒牛肉	
		材料： 牛肉(切片) 三份二斤 甜豆(余水) 半斤 步骤： 1. 爆香蒜，下甜豆略炒，再加入牛肉片翻炒至熟 2. 下盐、糖、老抽及略煮即成	
		材料： 鸡(切块) 六份五斤 雪耳(切小朵) 六份一斤 木耳(切小朵) 六份一斤 步骤： 1. 加油热锅，下鸡块爆香，加入酱油及蚝油替鸡块上色 2. 加入高汤、雪耳及木耳同炒，下盐煮至入味即可	
星期六 / 日食谱			
青红萝卜猪肋骨汤		墨鱼炒韭菜	
材料： 猪肋骨(余水) 三份二斤 甘笋(切块) 三份一斤 青萝卜(切块) 三份一斤 蜜枣 两颗 步骤： 1. 煲滚清水，下所有材料煮滚 2. 改以慢火煲两小时 3. 下盐调味即可		材料： 墨鱼(切粒) 半斤 韭菜(切段) 六份一斤 步骤： 1. 起镬下墨鱼炒，加入黄酒及酱油等炒散 2. 墨鱼粒炒至将熟时，下韭菜段同炒至熟即成	
		清蒸桂花鱼	
		材料： 桂花鱼 三份二斤 步骤： 1. 鱼底铺姜片及葱结，姜丝铺在鱼身上 2. 大火蒸鱼至熟，爆香姜丝及生抽淋在鱼身上即可	
		西兰花鸡柳	
		材料： 西兰花(切朵) 一斤 鸡柳 半斤 步骤： 1. 爆香姜蒜，下鸡柳翻炒，再加入西兰花同炒 2. 下少许清水、生抽及糖，煮至汁收干即可	