

星期一食谱			
虾米笋片汤	草菇烩冬瓜	茄汁猪扒	萝卜片炒猪肝
材料： 虾米 一兩 竹笋(切片) 六份一斤 雪菜(切块) 适量 步骤： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 煮滾后下雪菜略煮 3. 下盐调味即成	材料： 冬瓜(切块) 一斤 瑶柱(浸软及切碎) 一兩 草菇 半斤 步骤： 1. 爆香冬瓜块，加入瑶柱碎及上汤同煮，煮二十分钟盛起 2. 爆香姜片，下草菇略煮，瀝酒 3. 加入调味煮熟 4. 冬瓜块及瑶柱碎回镬，炒匀即成	材料： 猪扒 半斤 洋葱(切丝) 二兩 西红柿(切块) 两个 步骤： 1. 猪扒拍松并腌好，煎至两面金黄 2. 爆香蒜，下洋葱丝及西红柿块同炒，瀝酒 3. 加入茄汁及调味 4. 猪扒回镬炒匀，炒至汁料收干即成	材料： 猪肝(切片) 三份一斤 萝卜(切片) 五份二斤 步骤： 1. 起镬炒萝卜片至八成熟，盛起 2. 爆炒猪肝片，快速翻炒 3. 萝卜片回镬与猪肝片同炒 4. 撒上葱段及下调味即成
星期二食谱			
西红柿蛋花汤	豉汁南瓜蒸猪肋骨	香煎鸡翼	蒜蓉炒双冬
材料： 西红柿(切块) 三个 鸡蛋(已发成浆) 两只 步骤： 1. 爆香姜丝，加入清水煮滾，下西红柿块煮滾 2. 下盐调味及加入鸡蛋浆同煮 3. 撒葱段及下花椒粉调味即成	材料： 猪肋骨 六块 南瓜(切片) 一个 豆豉 少量 步骤： 1. 猪肋骨以豆豉、生抽、盐、葱及姜拌匀后腌三十分钟 2. 将猪肋骨放在南瓜片上，隔水蒸猪肋骨至嫩熟 3. 撒上香菜末即可	材料： 鸡翼 三份二斤 步骤： 1. 鸡翼腌好，加入热油煎至两面金黄，盛起 2. 鸡翼涂上蜜糖水，再稍为煎香即可	材料： 竹笋(切块后氽水) 五份二斤 鲜冬菇(已浸) 六朵 步骤： 1. 爆香葱段及鲜冬菇，瀝米酒翻炒 2. 下竹笋块，加入上汤及调味煮滾 3. 勾芡即可
星期三食谱			
莲子雪耳菠菜汤	芦笋炒百合	咕嚕肉	西红柿煮红衫鱼
材料： 菠菜 半斤 莲子 二十粒 雪耳(切块) 一兩半 步骤： 1. 爆香姜丝，加入高汤煮滾，下莲子煮五分钟 2. 下菠菜及雪耳块煮滾 3. 下盐调味即成	材料： 芦笋(切段) 三份一斤 百合(切块) 三份一斤 甘笋(切片) 一汤匙 步骤： 1. 下芦笋段炒至半熟，加入百合块及甘笋片拌炒 2. 加入上汤及调味翻炒片刻 3. 勾芡及洒上炸蒜蓉即可	材料： 猪肋骨(切件) 三份一斤 菠萝(切片) 四兩 青灯笼椒(切块) 一个 红灯笼椒(切块) 一个 步骤： 1. 猪肋骨件腌匀 2. 加入鸡蛋浆，沾上生粉，炸熟至硬身 3. 爆香蒜蓉，下茄汁、镇江醋、糖及盐炒匀 4. 加入青、红灯笼椒块及菠萝片同炒 5. 猪肋骨件回镬炒匀，撒上葱段即可	材料： 红衫 一条 西红柿(切块) 两个 步骤： 1. 爆香姜片及葱段，下红衫两面煎香，盛出 2. 爆香西红柿块，加入上汤煮滾，红衫回镬略煮即成
星期四食谱			
大荳芽蚬肉汤	咸鸭蛋蒸肉饼	盐焗鸡	蚝油双菇
材料： 大荳芽 一斤 沙蚬 三份二斤 步骤： 1. 下大荳芽略炒至软身，沙蚬加入清水吐沙 2. 爆香姜片，下沙蚬略炒，加入适量清水煮滾 3. 下盐调味即成	材料： 猪肉(剁碎) 三份二斤 咸鸭蛋(分开蛋黄蛋白) 一只 步骤： 1. 猪肉剁碎，与咸鸭蛋蛋白、糖及盐拌匀 2. 将猪肉碎压成饼状并平铺在碟上 3. 把咸鸭蛋蛋黄放在猪肉饼中间，隔水蒸约十分钟至熟 4. 撒上葱花及淋熟油即成	材料： 鸡 一只 步骤： 1. 鸡用牛油纸包好放入煲内 2. 把锡纸铺在煲内并加盖 3. 烧热镬，下粗盐炒至黄色，盛出 4. 将三份一分量的粗盐平均铺于镬底 5. 把煲内已铺锡纸的煲放入镬内 6. 余下的粗盐铺在煲面上，加盖以慢火焗熟即成	材料： 蘑菇 半斤 草菇 半斤 步骤： 1. 爆香姜蒜，下蘑菇及草菇翻炒 2. 瀝酒，下蚝油、糖及盐煮至入味 3. 撒上葱花即成

星期五食谱			
粟米草菇豆腐羹	清蒸鲢沙	清酒煮青口	蛋白蟹柳扒草菇
材料： 豆腐 半斤 草菇 三份一斤 粟米(起粒) 两条 步骤： 1. 爆香姜丝，下草菇略炒， 渍酒 2. 加入高汤煮滚，下豆腐及粟米粒同煮 3. 加入鸡蛋浆煮熟，勾芡即可	材料： 鲢沙 一条 步骤： 1. 鱼底铺姜片及葱结，冬菜及姜丝铺在鱼身上 2. 用大火蒸鱼至熟，爆香姜丝并撒在鱼身上 3. 将生抽淋在鱼身上调味即可	材料： 青口 十五只 洋葱(切丝) 半个 红洋葱(切丝) 半个 步骤： 1. 爆香蒜蓉、洋葱丝、红洋葱丝及红尖椒丝，下青口同煮 2. 加入上汤及清酒拌匀，煮至汤汁收干 3. 下盐调味，撒上香草即可	材料： 草菇 半斤 蟹柳 五条 鸡蛋蛋白 一只 步骤： 1. 爆香姜蒜，下草菇略炒， 渍酒 2. 加入调味，煮至入味，盛出 3. 烧热镬，加入上汤、糖及盐，下蟹柳及鸡蛋蛋白同煮，勾芡 4. 淋在草菇上即成
星期六 / 日食谱			
绿豆陈皮猪肋骨汤	冬菜细鳞	冬菇扒小棠菜	蚝油杂菌
材料： 猪肋骨 半斤 绿豆 半斤 陈皮 半两 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： 细鳞 一条 冬菜 少许 步骤： 1. 鱼底铺姜片及葱结，冬菜及姜丝铺在鱼身上 2. 用大火蒸鱼至熟，爆香姜丝并撒在鱼身上 3. 将生抽淋在鱼身上调味即可	材料： 小棠菜 三份一斤 干冬菇 三份一斤 步骤： 1. 煲滚清水，下小棠菜煮，待变色后捞出 2. 爆香姜葱，加入高汤、干冬菇及盐煮滚，小棠菜回镬略煮 3. 焖两至三分钟，下麻油调味即成	材料： 草菇 二两 鸡腿菇 二两 秀珍菇 二两 步骤： 1. 爆香姜，下草菇、鸡腿菇及秀珍菇略炒， 渍酒 2. 下蚝油、糖及胡椒粉调味炒熟即可