

星期一食譜			
津菜粉絲鹹肉湯	韮菜炒油鴨絲	香炸多春魚	豆角炒肉片
材料： 鹹肉 二兩 粉絲 一紮 津菜 十兩 步驟： 1.水燒開，放鹹肉及薑片煮沸 2.下津菜及粉絲同煮 3.下鹽即成	材料： 油鴨腿(切絲) 一隻 韮菜 三份一斤 唐芹(切段) 兩棵 步驟： 1.油鴨腿蒸十分鐘，拆肉及切絲 2.爆香薑蒜，放韮菜及唐芹段，加水焗，瀝酒放入鴨絲 3.下糖、鹽及上湯拌勻即成	材料： 多春魚 十二兩 步驟： 1.多春魚用薑汁醃好，炸粉加入五香粉、鹽及胡椒粉備用 2.多春魚沾上生粉，放油炒至金黃 3.佐以檸檬汁食用	材料： 豬肉(切片) 三份一斤 青豆角(切段) 三份二斤 步驟： 1.豬肉片醃好備用 2.爆香薑絲，下青豆角翻炒及瀝酒 3.放豬肉略炒，下水煮熟，下鹽調味
星期二食譜			
番茄豆腐湯	古法蒸撻沙	沙嗲肥牛煲	上湯菠菜
材料： 番茄 三份二斤 豆腐(切片) 一塊 步驟： 1.豆腐片汆水，番茄洗好切塊 2.薑絲起鑊，下番茄、加鹽及糖炒，放清湯及豆腐燒開 3.下鹽及胡椒粉即成	材料： 撻沙 一條 豬肉(切絲) 適量 乾冬菇(切絲) 適量 陳皮(切絲) 適量 步驟： 1.豬肉切絲醃好備用 2.撻沙放在碟上，底鋪蔥結薑片，上鋪肉絲、冬菇及陳皮 3.猛火蒸至熟，澆上熟油即成	材料： 肥牛 半斤 金菇 適量 粉絲 一紮 沙嗲醬 適量 步驟： 1.肥牛醃好，爆香備用 2.砂窩內爆香乾蔥及薑蒜，加粉絲炒，下沙嗲醬及水煮滾 3.放牛肉及金菇，汁收濃即成	材料： 菠菜 一斤 步驟： 1.燒開水，放薑片及菠菜，焯熟盛起 2.爆香蒜子，下高湯煮滾 3.淋在菠菜上即成
星期三食譜			
雪梨無花果豬 湯	南乳炆豬腳	榨菜蒸肉餅	野菌浸莧菜
材料： 豬 十二兩 梨 一個 乾無花果 四個 步驟： 1.燒開水，放所有材料煮滾 2.改小火煮兩小時，下鹽調味	材料： 豬腳(汆水) 一隻 南乳 適量 步驟： 1.豬腳醃好，以薑蔥及八角爆香 2.加南乳炒香，瀝酒，加水煮沸 3.加生抽、蠔油及糖，用中火炆至稔，勾芡即成	材料： 豬肉(剁碎) 三份二斤 榨菜 一兩 步驟： 1.豬肉剁碎，醃好，放碟上備用 2.榨菜切絲，放肉面上，隔水蒸約十分鐘至熟 3.撒蔥花即成	材料： 雞腿菇 二兩 秀珍菇 三兩 莧菜 一斤 步驟： 1.油鹽水灼熟菜，盛在盤子上 2.薑片爆香，放所有菇菌略炒，瀝酒，放上湯煮沸 3.放在莧菜上即成
星期四食譜			
西洋菜臘鴨腎湯	紅燒腩肉	青豆乾燒明蝦	蒜蓉炒菜心
材料： 西洋菜 一斤 陳腎 兩個 蜜棗 兩個 步驟： 1.燒開水，放所有材料煮滾 2.改小火煮兩小時，下鹽調味	材料： 豬腩肉 十二兩 步驟： 1.豬腩肉切丁方塊，放沸水煮至五成熟，過冷河 2.爆香蔥、薑及蒜，下肉塊略炒，瀝酒，下鹽、糖及水煮 3.加八角，轉小火煮三十分鐘，下生抽、老抽及蔥段，勾薄芡即成	材料： 蝦(去腸) 四份三斤 青毛豆(汆水) 半兩 步驟： 1.蝦汆水，瀝乾水分 2.爆香薑及蒜，下調味，放入蝦及青毛豆，加入上湯煮滾 3.改小火煎至湯汁將乾，勾芡撒蔥	材料： 菜心 一斤 蒜蓉 兩茶匙 步驟： 1.爆香蒜蓉，放菜心炒至軟 2.下鹽及糖煮沸即成
星期五食譜			
節瓜牛肉湯	金華火腿炆鴿	鹹蛋肉碎浸小棠菜	洋葱豬扒
材料： 牛肉(切片) 三份一斤 節瓜(切片) 一個 步驟： 1.燒開水，下牛肉、白胡椒粒及薑煮四十五分鐘 2.放節瓜煲稔，下鹽調味	材料： 鴿 一隻 金華火腿(切片) 六份一斤 步驟： 1.鴿子放蔥、薑、酒及鹽，放蒸籠蒸至七分熟，去骨 2.鴿肉及熟火腿放碗內各一邊 3.將高湯倒入碗內，蒸至鴿肉爛熟取出 4.食用時可切片上	材料： 小棠菜(切半) 十二兩 鹹鴨蛋 一隻 豬肉(剁碎) 四兩 步驟： 1.爆香薑、蒜，放肉碎及鹹鴨蛋炒香 2.放小棠菜炒，下高湯炒勻，下調味即成	材料： 豬扒 四塊 洋葱(切絲) 一個 步驟： 1.豬扒拍鬆，醃好 2.油熱，放豬扒煎，轉小火，至兩面煎黃，備用 3.爆香蒜及洋葱絲，下調味煮沸，豬扒回鑊，汁濃即成

星期六／日食譜			
淮山杞子燉雞湯		XO 醬炒東風螺	
材料： 雞(余水) 一隻 淮山 一兩 杞子 半兩 陳皮 適量 步驟： 1. 將所有材料放入燉盅內，再放薑片及清水四碗，加蓋 2. 放入燉鍋，隔水大火燉三十分鐘 3. 改小火再燉三小時，下鹽調味		材料： 東風螺(余水) 四份三斤 步驟： 1. 爆香辣椒碎、蒜蓉及乾蔥蓉，瀝酒，加螺肉略炒 2. 加鹽、蠔油、XO 醬及水同炒 3. 拌勻至水份收乾即成	
茄子燴豆腐		枝竹火腩	
材料： 豆腐 兩塊 茄子 一個 步驟： 1. 爆香蒜蓉及乾蔥蓉，放茄子略炒 2. 放豆腐翻炒，下調味及開水煮 3. 材料煮熟即成		材料： 燒腩 三份二斤 枝竹 三兩 步驟： 1. 爆香燒腩，下乾蔥、蒜及薑炒香，放枝竹 2. 下調味料及開水，煮至汁濃即成	