

星期一食譜			
<b>雪耳圓肉燉老鴿湯</b>	<b>咖喱牛腩煲</b>	<b>白灼蝦</b>	<b>冬筍燴鮮菇</b>
<b>材料：</b> 鴿子(余水) 一隻 雪耳(切朵) 二兩 乾龍眼肉 二兩 <b>步驟：</b> 1. 將所有材料放入燉盅內，再下薑片及四碗清水，加蓋 2. 放入燉鍋內，用大火隔水燉三十分鐘 3. 改以慢火再燉三小時 4. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 牛腩 一斤 馬鈴薯 三份一斤 甘筍 三份一斤 <b>步驟：</b> 1. 牛腩醃好，爆香後盛出備用 2. 砂窩內爆香乾蔥及薑蒜，下咖喱醬及適量清水煮滾 3. 牛腩回鑊，下馬鈴薯及甘筍同煮，煮至牛腩變軟身即成	<b>材料：</b> 草蝦(去腸) 一斤 <b>步驟：</b> 1. 煲滾適量清水，下薑片及蔥段同煮 2. 加入草蝦灼熟即成	<b>材料：</b> 乾冬菇 三兩 竹筍(切片) 四兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑片，下乾冬菇略炒，加入竹筍同炒 2. 下調味及適量高湯同煮，煮至汁濃即成
星期二食譜			
<b>鮑片花旗參燉鴨湯</b>	<b>雙椒魷魚仔</b>	<b>京蔥雲耳豆腐肉片</b>	<b>椰菜花炒魚鬆</b>
<b>材料：</b> 青邊鮑(切片) 一隻 鴨(余水) 一隻 花旗參 一兩 <b>步驟：</b> 1. 將所有材料放入燉盅內，再下薑片及四碗清水，加蓋 2. 放入燉鍋內，用大火隔水燉三十分鐘 3. 改以慢火再燉三小時 4. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 魷魚 半斤 青、紅燈籠椒 各一個 <b>步驟：</b> 1. 魷魚余水，灼熟後盛出備用 2. 爆香蔥花及蒜片，魷魚回鑊略炒 3. 加入青、紅燈籠椒同炒 4. 下調味及勾芡，淋上辣椒油即成	<b>材料：</b> 豬肉(切片) 三兩 京蔥 一條 雲耳 一兩 豆腐 一塊 <b>步驟：</b> 1. 豬肉片用薑絲爆香，略炒 2. 加入京蔥及雲耳同炒 3. 下調味煮滾 4. 煮滾後下豆腐同煮，煮至汁濃即成	<b>材料：</b> 絞鯪魚肉 四份一斤 椰菜花(切朵) 三份二斤 <b>步驟：</b> 1. 將絞鯪魚肉壓扁，下胡椒粉調味 2. 煎成餅狀並盛出，切成條狀備用 3. 爆香薑絲，下椰菜花略炒，加入少量清水炒熟 4. 絞鯪魚肉條回鑊同炒，下鹽、糖及老抽調味，炒勻即成
星期三食譜			
<b>猴頭菇瘦肉湯</b>	<b>鮮檸蒸烏頭</b>	<b>叉燒炒蛋</b>	<b>沙茶醬燒豬仔骨</b>
<b>材料：</b> 豬肉(余水) 十兩 猴頭菇 二兩 芡實 二兩 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料及薑片煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 烏頭 一條 檸檬(切碎) 一個 <b>步驟：</b> 1. 將烏頭放在碟上，魚底鋪薑片及蔥結 2. 檸檬碎、薑蔥絲、陳皮絲及紅尖椒絲鋪在烏頭上 3. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 4. 爆香薑絲並淋在烏頭上 5. 用少許老抽淋面及撒上蔥花即成	<b>材料：</b> 叉燒 四兩 雞蛋(已發成漿) 三個 <b>步驟：</b> 1. 爆香叉燒，盛出備用 2. 鍋內倒油燒熱，加入雞蛋漿炒至剛熟 3. 叉燒回鑊炒熟即成	<b>材料：</b> 豬肋骨 四份三斤 洋蔥 適量 蒜頭 適量 <b>步驟：</b> 1. 豬肋骨用沙茶醬及調味料醃好 2. 預熱焗爐至一百九十度，將豬肋骨放於焗爐內焗 3. 完成後盛出放在碟上 4. 爆香乾蔥、蒜及洋蔥，加入少量清水煮滾至汁濃，淋在豬肋骨上即成
星期四食譜			
<b>花膠燉烏雞湯</b>	<b>清蒸鮫魚</b>	<b>欖菜肉碎炒芥蘭</b>	<b>麻醬棒棒雞</b>
<b>材料：</b> 烏雞(余水) 一隻 花膠 兩個 紅棗 二兩 <b>步驟：</b> 1. 將所有材料放入燉盅內，再下薑片及四碗清水，加蓋 2. 放入燉鍋內，用大火隔水燉三十分鐘 3. 改以慢火再燉三小時 4. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 鮫魚 四份三斤 <b>步驟：</b> 1. 魚底鋪薑片及蔥結，薑絲鋪在鮫魚上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 爆香薑絲並淋在鮫魚上 4. 用少許老抽淋面及撒上蔥花即成	<b>材料：</b> 芥蘭(切段) 四份三斤 免治豬肉 四兩 欖菜 適量 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蔥，下免治豬肉炒香 2. 加入芥蘭段同炒，灑酒 3. 下欖菜及調味炒熟即成	<b>材料：</b> 雞胸肉 半斤 青瓜(切絲) 適量 魔芋(余水) 適量 <b>步驟：</b> 1. 雞胸肉用適量鮮湯煮熟 2. 煮熟後盛出放涼，將雞胸肉撕成絲狀 3. 與青瓜絲及魔芋拌勻，淋上麻醬即成

星期五食譜

霸王花排骨湯	腐皮油麥菜	砂窩魚頭煲	西蘭花炒牛肋骨
<b>材料：</b> 豬肋骨(余水) 十二兩 霸王花 三兩 無花果 六個 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料及薑片煮滾 2. 改以中火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 油麥菜 一斤 腐皮 適量 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蔥，下油麥菜炒香 2. 加入腐皮同炒 3. 下調味略炒即成	<b>材料：</b> 大魚魚頭(切件) 一個 豆腐 一塊 紅尖椒(切絲) 適量 <b>步驟：</b> 1. 大魚魚頭件醃好 2. 用薑片煎至兩面呈金黃色 3. 砂窩內爆香乾蔥及薑蒜，下大魚魚頭件及適量清水煮滾 4. 加入調味料同煮 5. 下豆腐及紅尖椒絲煮熟即成	<b>材料：</b> 牛肋骨 八兩 西蘭花(切朵) 八兩 紅尖椒(切絲) 適量 <b>步驟：</b> 1. 牛肋骨醃好，用薑蒜及紅尖椒絲煎香 2. 加入西蘭花炒勻，澆酒 3. 下調味煮熟即成

星期六／日食譜

龍眼蓮子百合燉牛湯	蠔油冬菇木耳生菜	清蒸黃花魚	花生栗子燜豬手
<b>材料：</b> 牛(余水) 十二兩 乾龍眼肉 二兩 蓮子 二兩 百合 一兩 <b>步驟：</b> 1. 將所有材料放入燉盅內，再下薑片及四碗清水，加蓋 2. 放入燉鍋內，用大火隔水燉三十分鐘 3. 改以慢火再燉三小時 4. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 西生菜 一個 乾冬菇 十朵 木耳 適量 <b>步驟：</b> 1. 將西生菜灼至軟身，灼軟後盛出備用 2. 爆香薑蒜，下乾冬菇及木耳炒香 3. 加入蠔油、生抽及糖同炒 4. 西生菜回鑊炒勻 5. 炒勻後埋芡即成	<b>材料：</b> 黃花魚 一條 <b>步驟：</b> 1. 魚底鋪薑片及蔥結，薑絲鋪在鮫魚上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 爆香薑絲並淋在鮫魚上 4. 用少許老抽淋面及撒上蔥花即成	<b>材料：</b> 豬手(切件) 五份四斤 花生 四份一斤 栗子 四份一斤 <b>步驟：</b> 1. 豬手件余水 2. 用薑片、乾蔥及八角爆香 3. 加入花生、栗子及調味炆一小時即成