

星期一食譜			
紅棗生魚湯	奇異果炒素肉	豉椒雞片	牛柳絲煎豆腐
材料： 生魚 一條 紅棗(去核) 十粒 步驟： 1. 爆香薑絲，下生魚煎至兩面呈金黃色，瀝油備用 2. 下薑片及紅棗略煮，鯽魚回鑊同煮 3. 加入適量清水煮滾 4. 煮滾後改以慢火煲兩小時 5. 下鹽調味即成	材料： 素肉(切片) 一條 奇異果(切片) 兩個 步驟： 1. 爆香紅尖椒絲，下素肉片略炒 2. 加入少量蠔油及少許糖炒勻 3. 下奇異果片略炒後上碟即可	材料： 雞肉(切片) 三份一斤 青、紅燈籠椒 各一個 步驟： 1. 雞肉片醃好 2. 爆香青、紅燈籠椒、蔥、薑蓉、蒜蓉及豆豉 3. 下雞肉片略炒 4. 加入少量清水、少許鹽及糖，炒勻至汁濃即可	材料： 牛柳(切絲) 四份一斤 豆腐(切件) 兩磚 步驟： 1. 牛柳絲醃好，豆腐件略浸鹽水後備用 2. 下豆腐件煎至兩面呈金黃色，瀝油後上碟 3. 爆香紅尖椒絲，加入牛柳絲炒熟，放在豆腐件上即成
星期二食譜			
大白菜素湯	果皮蒸鯪魚	小棠菜冬菇蘿蔔	香煎芋頭肉餅
材料： 津菜(切段) 五份二斤 蘿蔔(切片) 四兩 豆腐(余水後切條) 一塊 京蔥 一棵 步驟： 1. 下津菜段略灼，盛出備用 2. 加入適量清水，下紅棗及適量高湯煮滾 3. 津菜段回鑊與蘿蔔片同煮 4. 煮滾後下鹽調味即成	材料： 鯪魚 一條 果皮(切絲) 適量 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，果皮絲鋪在鯪魚上 2. 以大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 用少許熟油及豉油淋在魚身上調味即成	材料： 小棠菜 半斤 乾冬菇 二兩 蘿蔔 四兩 步驟： 1. 下油爆香蒜茸，下小棠菜炒，加入少許上湯及鹽炒熟，上碟備用 2. 下油炒乾冬菇及蘿蔔，加入上湯煮至熟，放在小棠菜上即可	材料： 免治豬肉 四兩 芋頭(刨絲) 半斤 步驟： 1. 免治豬肉醃好並與芋頭絲拌勻，整成一個個圓形肉餅 2. 燒熱油，將肉餅煎至兩面金黃即可
星期三食譜			
栗子豬手湯	西芹炒鮮魷	蒜苗炒雞絲	芥蘭炒魚鬆
材料： 栗子 四兩 豬手 十兩 步驟： 1. 栗子煮熟去衣，豬手斬件余水 2. 煲滾清水，下所有材料煮沸，改慢火煲兩個半小時 3. 下鹽調味即成	材料： 魷魚(切塊) 半斤 西芹菜(切段) 三份二斤 步驟： 1. 魷魚余水 2. 爆薑、蒜及紅尖椒絲炒鮮魷、瀝酒及加入清水煮熟 3. 加入西芹菜炒勻，下上湯、糖及胡椒粉即成	材料： 雞胸(切絲) 四兩 蒜苗 八兩 步驟： 1. 雞絲醃好備用，蒜苗切段余水 2. 下油爆香蒜蓉，加入雞絲及蒜苗炒勻 3. 加入調味即成	材料： 絞鯪魚肉 四份一斤 芥蘭 三份二斤 步驟： 1. 鯪魚肉下胡椒粉，煎成魚餅並切條 2. 爆薑炒芥蘭，加入清水煮至熟 3. 下鯪魚肉條、鹽、糖及老抽煮熟即可
星期四食譜			
椰子烏雞湯	草菇扒煎豆腐	豬肝炒椰菜花	豉汁蒸鱸魚
材料： 烏雞(余水) 一隻 椰子 一個 步驟： 1. 椰子起肉切小塊 2. 煲滾清水，加入所有材料煮沸，改慢火煮兩個半小時 3. 下鹽調味即成	材料： 豆腐 兩塊 草菇 三兩 步驟： 1. 豆腐用鹽水略浸，瀝乾 2. 下油先將豆腐煎好，上碟備用 3. 下油炒草菇，加入調味，放在豆腐上即可	材料： 豬肝(切片) 四份一斤 椰菜花(切朵) 半斤 步驟： 1. 椰菜花略灼，撈出 2. 炒豬肝，加入蔥、薑、蒜片、花柳粉及椰菜花翻炒 3. 下調味及酒，勾芡，撒香菜即成	材料： 鱸魚 一條 豆豉 適量 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，蒜蓉及豆豉鋪在魚身上 2. 以大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 用少許熟油淋在魚身上調味即成

星期五食譜

娃娃菜肉片湯	核桃雞丁	梅菜蒸鱸魚	莧菜炒牛肉
材料： 娃娃菜(切塊) 三棵 豬肉(切片) 半斤 步驟： 1. 下油爆香薑片，加入肉片略炒 2. 加入上湯及娃娃菜同煮 3. 下鹽調味即成	材料： 雞胸(切丁) 三份二斤 核桃仁(炸透) 二兩 雞蛋 兩隻 步驟： 1. 雞胸醃製二十分鐘，加入鹽、糖、胡椒粉及麻油，雞湯調成汁 2. 下油泡雞丁，撈出及起鍋，下蔥、薑及蒜稍煸炒 3. 雞丁下鍋，醬汁倒入鍋，再下核桃仁炒勻，汁收即成	材料： 黃腳鱸 一條 梅菜 適量 步驟： 1. 黃腳鱸底放蔥段，魚身鋪上梅菜 2. 隔清水蒸至熟 3. 淋熟油及豉油在魚身上即成	材料： 莧菜 一斤 牛肉(切片) 四兩 步驟： 1. 爆香蒜蓉，加入菜炒至軟，下鹽調味並上碟 2. 下油爆香薑絲，下牛肉炒至熟，放在莧菜上即成

星期六/日食譜

金銀菜雞腳豬脰湯	麵豉醬豆角炒雞絲	蒜蓉白菜	彩絲炒燒肉
材料： 豬脰(氽水) 八兩 白菜 六兩 菜乾 三兩 雞腳 八兩 步驟： 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	材料： 雞肉(切絲) 四份一斤 白豆角 六兩 步驟： 1. 下油爆香麵豉醬，加入雞肉絲略炒，再下白豆角同炒 2. 下調味炒至熟即成	材料： 白菜 三份二斤 蒜蓉 兩茶匙 步驟： 1. 爆香蒜蓉，下白菜快炒至熟 2. 下鹽翻炒 3. 盛碟放蔥即成	材料： 燒肉 半斤 青、紅燈籠椒 各一個 步驟： 1. 青、紅燈籠椒切絲 2. 下油爆香薑蔥，加入燒肉略炒 3. 再下青、紅燈籠椒絲同炒，下調味即成