

星期一食譜			
粉葛生魚湯	清蒸桂花魚	雙菇扒冬瓜	豇苗炒蝦仁
材料： 粉葛(切片) 五份二斤 生魚 一條 步驟： 1. 爆香薑絲，魚煎至兩面微黃，加水燒開 2. 沸後放粉葛煮兩小時，下鹽即成	材料： 桂花魚 一條 步驟： 1. 魚放碟上，底鋪蔥結和薑片，上鋪薑絲 2. 大火蒸魚至熟，爆薑絲生抽淋上魚上	材料： 冬瓜 三份一斤 茶樹菇 六份一斤 蘑菇 六份一斤 步驟： 1. 燙熟冬瓜，再將冬瓜炒透，加調味 2. 爆香薑蒜，下雙菇同炒，下調味煮至入味 3. 盛起，淋在冬瓜上	材料： 豇苗 半斤 花蝦 三份一斤 步驟： 1. 爆香薑絲，放蝦仁、豇苗同炒 2. 下生抽、糖、水炒勻即成
星期二食譜			
玉米豬肋骨湯	三絲炒蛋	香芒牛柳條	燒肉煮娃娃菜
材料： 豬肋骨(余水) 三份二斤 甘筍(切段) 四份一斤 粟米(切段) 一根 蜜棗 兩顆 步驟： 1. 燒開水，放所有材料煮滾，改小火 2. 煲兩小時，下鹽	材料： 雞蛋 三隻 甘筍(切絲) 三份一斤 松子 二兩 豬肉(切絲) 二兩 西芹菜 二兩 步驟： 1. 雞蛋攪勻，煎成蛋皮，切條 2. 爆香薑蒜，放甘筍絲、豬肉絲同炒 3. 下調味，放蛋皮、西芹菜同炒至熟 4. 最後撒下松子即成	材料： 牛柳(切片) 三份一斤 芒果 一個 燈籠椒 兩個 步驟： 1. 起油鑊，爆香薑絲，倒入牛柳和燈籠椒炒勻 2. 加調味炒熟，下香芒拌勻，上碟	材料： 娃娃菜 一斤 燒肉 半斤 步驟： 1. 爆香燒肉，下薑蒜略炒 2. 下娃娃菜，加調味煮熟即成
星期三食譜			
海鮮豆腐羹	生抽魷魚筒	蠔皇扒三菇	香橙鴨胸
材料： 豆腐 兩塊 花蝦 四兩 蟹柳 三條 韭黃 四份一兩 步驟： 1. 海鮮和豆腐余水待用 2. 爆香薑片，瀆酒，加上湯煮沸，放豆腐、韭黃和海鮮煮滾 3. 下蛋白煮滾，勾芡，下蔥花，調味即成	材料： 魷魚筒 三份一斤 生抽 兩湯匙 步驟： 1. 魷魚用生抽醃好，大火蒸熟取出，切圈 2. 煮滾生抽、糖、鹽汁料，勾芡，淋在魷魚圈上	材料： 鮮冬菇 四份一斤 鮑魚菇 四份一斤 草菇 四份一斤 步驟： 1. 爆香薑蔥蒜，加鮮冬菇略炒 2. 加蠔油、生抽和糖，放草菇、鮑魚菇同煮 3. 勾芡即成	材料： 鴨胸 三份一斤 橙 一個 步驟： 1. 鴨胸加醃料拌勻，煎成金黃色 2. 下橙汁、橙皮、橙肉粒、水和鹽，慢火煮滾 3. 勾芡，加入排骨拌勻汁料即可
星期四食譜			
花膠瑤柱西施骨湯	辣子牛肉丁青瓜	冬瓜蓉燴鮮蝦	涼拌海蜇皮
材料： 豬骨 半斤 瑤柱 五粒 花膠(余水) 兩個 淮山 二兩 步驟： 1. 燒開水，放所有材料煮滾，改小火 2. 煲兩小時，下鹽	材料： 牛肉(切丁) 三份一斤 青瓜 三份一斤 步驟： 1. 油燒熱，放牛肉丁翻炒，加豆瓣醬同炒 2. 放入青瓜同炒，下調味略煮滾 3. 勾芡上碟	材料： 蝦仁 三份一斤 冬瓜 半斤 雞蛋(蛋白打勻) 一隻 步驟： 1. 蝦醃好，冬瓜剝成蓉，加薑片蒸熟 2. 熱油鑊，下冬瓜蓉，加酒、鹽和上湯煮滾，加蝦仁，勾芡，加蛋白 3. 下調味，汁收乾即成	材料： 海蜇 三份一斤 步驟： 1. 海蜇切片，余水，瀝乾，排在碟上 2. 將上湯，生抽、醋、麻油煮滾，澆在海蜇上

星期五食譜

酸辣湯	清炒蘆筍	香焗牛柳	鹹鴨蛋白菜仔
材料： 豬肉(切絲) 三份一斤 乾冬菇(切絲) 二兩 木耳(切絲) 二兩 豬紅 二兩 蝦仁 二兩 豆腐 二兩 步驟： 1. 爆香肉絲，加木耳絲、冬菇絲同炒，加水煮沸 2. 放豬紅、蝦仁、豆腐同煮，下香醋、辣油、胡椒粉和調味燒滾 3. 勾芡，下蛋漿，撒蔥粒、芫荽即成	材料： 蘆筍 三份一斤 步驟： 1. 爆香蒜蓉，下蘆筍快炒 2. 下調味即可	材料： 牛柳(切片) 三份一斤 西生菜 適量 步驟： 1. 牛柳醃好，熱油煎至兩面轉褐色 2. 將香草撒在牛柳上，放入焗爐焗五分鐘，取出回鑊 3. 加紅酒、牛油略煎，用西生菜伴碟即可	材料： 白菜仔 三份二斤 鹹鴨蛋 一隻 步驟： 1. 鹹鴨蛋焗熟，切粒 2. 爆香薑蒜，下白菜翻炒，下蛋粒略炒 3. 下調味即成

星期六/日食譜

淮山螺頭烏雞湯	肉鬆蒸水蛋	白菜炒蜆肉	蒸茄子
材料： 烏雞 一隻 螺頭 四份一斤 淮山 二兩 杞子 適量 步驟： 1. 燒開水，放所有材料煮滾，改小火 2. 煲兩小時，下鹽	材料： 豬肉(絞碎) 三份一斤 雞蛋 三隻 步驟： 1. 碎肉調味 2. 雞蛋加水及少許鹽攪勻，再加入碎肉拌勻 3. 隔水蒸約八分鐘至熟	材料： 白菜 半斤 花蜆 三份一斤 步驟： 1. 爆香薑蒜，下蜆肉翻炒，下調味料 2. 放白菜拌勻，下調味即成	材料： 茄子(切條) 三份一斤 指天椒 適量 步驟： 1. 茄條放在碟上，蒸七分鐘後取出 2. 爆香指天椒，下調味煮滾，淋在茄子上