

星期一食譜			
老黃瓜扁豆鴨腎湯	馬蹄冬菇蒸肉餅	三色蒸蛋	筍片四季豆
材料： 老黃瓜 四兩 鴨腎 六份一斤 扁豆 二兩 蜜棗 兩顆 步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	材料： 免治豬肉 半斤 馬蹄(切碎) 五粒 乾冬菇(切碎) 三朵 步驟： 1. 將免治豬肉、馬蹄碎及乾冬菇碎拌勻 2. 加入薑蓉、生抽及胡椒粉等調味拌勻 3. 將免治豬肉壓成餅狀，隔水蒸十分鐘即成	材料： 雞蛋兩隻 兩隻 鹹鴨蛋 一隻 皮蛋 一隻 步驟： 1. 煮熟鹹鴨蛋 2. 煮熟後與皮蛋一同切成粒狀 3. 雞蛋發勻成為雞蛋漿 4. 將鹹鴨蛋粒及皮蛋粒加入雞蛋漿中拌勻，下調味並倒入碟中 5. 以細火蒸至凝固即可	材料： 竹筍(切片) 五份三斤 四季豆(切段) 四份一斤 紅尖椒(切絲) 三隻 步驟： 1. 將竹筍片及四季豆余水並盛撈起 2. 以油及鹽起鑊，加入薑片及蒜粒炒香 3. 下竹筍片及四季豆同炒 4. 加入調味及紅尖椒絲炒勻，勾芡即可
星期二食譜			
椰菜花豬肉丸湯	子薑牛肉	燴炒馬鈴薯	絲瓜炒魚鬆
材料： 豬肉丸 四兩 椰菜花 半斤 步驟： 1. 爆香薑絲，加入適當清水，下椰菜花略煮 2. 加入豬肉丸，煮滾後下鹽調味即成	材料： 牛柳(切片) 五份二斤 酸子薑(切片) 二兩 青蒜(切絲) 一條 紅尖椒(切絲) 一隻 步驟： 1. 牛柳絲用醃料醃十分鐘 2. 爆香牛柳絲，下酸子薑片、青蒜絲及紅尖椒絲略炒 3. 加入調味同炒，勾芡即可	材料： 馬鈴薯(切絲) 兩個 紅辣椒乾 適量 步驟： 1. 用熱油炸紅辣椒乾，下蔥段 2. 加入馬鈴薯絲同炒至熟 3. 下調味略炒即可	材料： 絞鯪魚肉(切條) 半斤 絲瓜(切片) 一個 步驟： 1. 將胡椒粉撒在絞鯪魚肉上，並煎成餅狀及切成條狀 2. 爆香薑炒絲瓜片，加入適量清水煮熟 3. 絞鯪魚肉條回鑊，下蠔油、糖、老抽及蔥花略炒即可
星期三食譜			
豆腐魚頭湯	涼瓜煮蛤肉	節瓜粉絲蝦米	七彩炒雞柳
材料： 魚頭(切塊) 一個 豆腐 兩塊 步驟： 1. 魚頭清理後與豆腐瀝乾備用 2. 爆香薑，下魚頭煎並加入適量清水煮滾 3. 將豆腐略煮，煮好後放回煲內 4. 煮滾後下鹽及胡椒粉調味即可	材料： 花蛤(起肉) 半斤 涼瓜(切片及余水) 一條 步驟： 1. 爆香蒜蓉，下花蛤肉，鹽及米酒炒勻並盛起 2. 將涼瓜、糖、鹽及米酒煮滾，加適量清水 3. 花蛤肉回鑊，煮至湯汁變濃即成	材料： 節瓜(切塊) 一個 粉絲 一紮 蝦米 適量 步驟： 1. 爆香薑絲，加入高湯及適量清水煮滾 2. 下節瓜塊、粉絲及蝦米略煮 3. 用中火煮十分鐘，加入調味即成	材料： 腰果 一兩半 西芹(切菱形) 四份一斤 甘筍(切菱形) 一兩半 雞柳 四兩 步驟： 1. 雞柳醃十分鐘後泡油並盛起 2. 爆香薑及彩椒塊，下西芹及甘筍同炒 3. 加入調味料略炒 4. 雞柳回鑊，下腰果拌炒，勾芡即成
星期四食譜			
番茄肉絲湯	杞子蘿蔔絲鯽魚	可樂雞翼	蒜末冬瓜
材料： 瘦肉(切絲) 六份一斤 番茄(切條) 六份一斤 粉絲(已浸) 一兩半 步驟： 1. 爆香薑絲，下瘦肉絲略炒 2. 加入適量清水，下番茄條及粉絲煮滾 3. 瘦肉絲放回煲內，煮滾後下鹽及胡椒粉調味即可	材料： 鯽魚 六份一斤 蘿蔔(切絲) 適量 杞子 適量 步驟： 1. 以薑片起鑊，將鯽魚兩面煎黃 2. 加入適量清水，下蘿蔔絲及杞子煮熟 3. 煮熟後，下鹽及胡椒粉調味即成	材料： 雞翼 八隻 檸檬皮(切絲) 半茶匙 可樂 一杯 步驟： 1. 將雞翼浸入醃料及可樂，醃三十分鐘 2. 雞翼用油炸至金黃熟透 3. 炸熟後，灑上檸檬皮絲即成	材料： 冬瓜(切粒) 六份五斤 蒜頭(磨末) 三瓣 步驟： 1. 將冬瓜燙熟變軟身，切粒及放涼 2. 炒熟冬瓜粒並加入調味 3. 灑上蒜末即成

星期五食譜							
節瓜鯪魚排骨湯		肉鬆煎豆腐		沙茶醬蒸牛仔骨		古法蒸撻沙	
材料： 節瓜(切片) 兩個 乾鯪魚(浸好) 一隻 豬肋骨 半斤		材料： 豆腐(切件) 兩塊 乾冬菇(已浸切粒) 四朵 蝦米(已浸) 一湯匙 菜脯(切粒) 一湯匙 肉鬆 三湯匙		材料： 牛仔骨 五份三斤 沙茶醬 兩湯匙		材料： 撻沙 三份二斤 豬肉(切絲) 適量 鮮冬菇(切絲) 適量 陳皮(切絲) 少許	
步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成		步驟： 1. 豆腐撲上生粉，煎至金黃色並盛起 2. 爆香乾冬菇粒及蝦米 3. 下菜脯粒及蔥花炒熟 4. 炒熟後淋在豆腐上，撒上肉鬆即可		步驟： 1. 牛仔骨以沙茶醬拌勻並醃十五分鐘 2. 將牛仔骨排在碟上，撒上蒜蓉及紅尖椒絲 3. 用大火蒸八分鐘即成		步驟： 1. 魚底鋪薑片及蔥結，豬肉絲、鮮冬菇絲及陳皮絲鋪在魚身上 2. 用大火蒸魚至熟，爆香薑絲並撒在魚身上 3. 將生抽淋在魚身上調味即可	
星期六／日食譜							
蘋果木耳瘦肉湯		蝦乾肉丁炒青瓜		蒜蓉蘑菇炒牛柳絲		蛋白扒鮮菇	
材料： 蘋果(切塊) 三個 木耳 半兩 瘦肉(汆水) 六份五斤 紅棗 十一顆		材料： 青瓜(切條) 半斤 蝦乾 適量 豬肉(切丁) 六兩		材料： 牛柳(切絲) 半斤 蘑菇(切片) 半兩 紅尖椒(切絲) 少許		材料： 草菇(切半) 十粒 雞蛋蛋白 一隻	
步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成		步驟： 1. 爆香薑蒜，下青瓜條、蝦乾及豬肉丁同炒 2. 加入調味，拌炒至熟即成		步驟： 1. 爆香蒜蓉，下牛柳絲炒熟 2. 加入蘑菇片及紅尖椒絲炒勻即可		步驟： 1. 爆香薑蒜，下草菇略炒，瀝酒 2. 加入調味，煮至入味並盛起 3. 燒熱鑊，加入上湯、糖、鹽及雞蛋蛋白煮滾，勾芡 4. 煮滾後淋在草菇上即成	