

| 星期一食譜 | | | |
|--|---|--|---|
| 滬菜牛丸豆腐湯 | 清蒸黃花魚 | 白切雞 | 蒜苗炒牛肉絲 |
| 材料： 豆腐 兩塊 牛肉丸 三份一斤 滬菜 十二兩 步驟： 1. 煲滾清水，加入適量上湯煮滾 2. 下豆腐及牛肉丸煲十分鐘 3. 加入滬菜煲滾 4. 煲滾後下鹽調味即成 | 材料： 黃花魚 一條 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，薑絲鋪在魚身上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 爆香薑絲並淋在魚身上即成 | 材料： 雞 一隻 步驟： 1. 將雞洗淨，用薑、蔥及鹽抹勻雞身內外 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 伴以薑、蔥及油同吃即可 | 材料： 牛肉(切絲) 三份一斤 蒜苗(切段) 半斤 步驟： 1. 牛肉絲醃好備用 2. 蒜苗段汆水後盛出備用 3. 爆香蒜蓉，下牛肉絲及蒜苗段炒勻 4. 加入調味略炒即成 |
| 星期二食譜 | | | |
| 番茄粟米湯 | 金針雲耳蒸肉片 | 菜心炒雞肉 | 椒絲黃金豆腐 |
| 材料： 番茄 兩個 粟米(切塊) 三份一斤 步驟： 1. 用大火煲滾適量高湯 2. 下番茄及粟米塊煲滾 3. 煲滾後下鹽及胡椒粉調味 4. 再煲五分鐘即成 | 材料： 豬肉(切片) 半斤 金針 二兩 雲耳 二兩 步驟： 1. 豬肉片醃好 2. 加入金針及雲耳伴勻 3. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份即成 | 材料： 雞肉(切片) 三份一斤 菜心(切段) 三份二斤 步驟： 1. 雞肉片醃好，汆水後盛出備用 2. 爆香蒜頭、薑片及蔥段，下雞肉片及菜心段炒勻，瀝酒 3. 下蠔油、生抽及胡椒粉調味 4. 略炒後盛碟即成 | 材料： 豆腐 兩塊 鹹鴨蛋蛋黃 一隻 紅尖椒(切絲) 一隻 步驟： 1. 燒熱油，下豆腐以半煎炸方式炸熟，瀝油後盛碟備用 2. 爆香紅尖椒絲及鹹鴨蛋蛋黃 3. 將紅尖椒絲及鹹鴨蛋蛋黃淋在豆腐上即可 |
| 星期三食譜 | | | |
| 南北杏無花果豬脹湯 | 柱侯薯仔甘筍炆豬軟骨 | 紅燒雞翼 | 蒜蓉炒娃娃菜 |
| 材料： 豬脹(汆水) 十兩 南北杏 適量 乾無花果 兩個 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： 豬軟骨 八兩 馬鈴薯(切角) 兩個 甘筍(切角) 半個 步驟： 1. 爆香薑片、蔥段及柱侯醬，下豬軟骨略煮，瀝酒 2. 加入冰糖調味，下八角、陳皮及適量清水煮十分鐘 3. 下馬鈴薯角及甘筍角同煮，炆至豬軟骨變稔即可 | 材料： 雞翼 三份二斤 紅燈籠椒(切片) 少許 步驟： 1. 雞翼醃五分鐘 2. 起鍋下雞翼炸至兩面呈金黃色，瀝油備用 3. 爆香蒜片及薑片，雞翼回鑊略煮 4. 下少許鹽、醬油、料酒、醋及糖同煮 5. 加入紅燈籠椒片及少量清水，煮至熟透即可 | 材料： 娃娃菜(切塊) 三份二斤 蒜蓉 兩茶匙 步驟： 1. 爆香蒜蓉，下娃娃菜塊略煮 2. 加入少許上湯及鹽煮熟即可 |
| 星期四食譜 | | | |
| 紫菜蝦米湯 | 沙嗲雞串 | 蝦仁炒蛋 | 瑤柱扒西蘭花 |
| 材料： 蝦米 六份一斤 乾紫菜 四份一兩 瑤柱(撕絲) 少許 步驟： 1. 爆香薑絲，加入適量清水煲滾 2. 煲滾後下所有材料煮滾 3. 下鹽調味即可 | 材料： 雞腿(切塊) 兩隻 青瓜(切片) 一隻 紅燈籠椒(切塊) 一隻 步驟： 1. 雞腿塊醃兩小時 2. 用竹籤將雞腿塊串上 3. 起鍋下雞腿塊串炸至兩面呈金黃色，瀝油盛碟 4. 爆香紅燈籠椒塊並淋在雞腿塊串上 5. 以沙嗲醬及青瓜片拌食即可 | 材料： 蝦仁 三份一斤 雞蛋 四隻 步驟： 1. 蝦仁用少許鹽及胡椒粉略醃 2. 將雞蛋發勻，下鹽調味 3. 爆香蔥段，先炒蝦仁，再加入雞蛋漿略炒即成 | 材料： 西蘭花(切朵) 十二兩 瑤柱(撕絲) 二兩 步驟： 1. 爆香薑片，下西蘭花翻炒 2. 加入少許鹽、糖及少量清水，炒勻至全熟 3. 下瑤柱絲略炒，加入蠔油及糖同炒 4. 勾芡後淋在西蘭花上即可 |

星期五食譜

| 雲耳老鴨湯 | 芝麻手撕雞 | 彩絲炒排骨 | 冬菇扒津菜 |
|--|--|--|--|
| <p>材料： 鴨(余水) 一隻 絲瓜(切片) 兩個 雲耳 二兩</p> <p>步驟： 1. 煲滾清水，下生薑及鴨煮滾 2. 改以慢火煲一小時 3. 加入絲瓜片及雲耳煲滾 4. 下鹽調味即可</p> | <p>材料： 雞肉(撕絲) 四兩 芝麻 適量</p> <p>步驟： 1. 雞肉用生抽搽面，放入熱油中炸至兩面呈金黃色，瀝油備用 2. 爆香薑蔥，加入少許米酒、蠔油、糖及胡椒同炒 3. 加入適量清水煲滾，雞肉回鑊煮二十分鐘，盛出放涼 4. 用手將雞肉撕成絲狀，排在碟上，灑上芝麻即可</p> | <p>材料： 豬肋骨 八兩 紅燈籠椒(切段) 一個 青燈籠椒(切段) 一個</p> <p>步驟： 1. 豬肋骨醃好備用 2. 爆香薑片，下豬肋骨炒熟 3. 加入青、紅燈籠椒段同炒 4. 下調味即成</p> | <p>材料： 津菜(切塊) 半斤 乾冬菇 三兩 蝦米 適量</p> <p>步驟： 1. 爆香薑片，下津菜塊略炒 2. 加入少量上湯、乾冬菇及蝦米煮熟 3. 下鹽調味即可</p> |

星期六/日食譜

| 鱒魚豬腳湯 | 白灼蝦 | 芋絲煮魚腩 | 豇苗腐皮 |
|---|---|---|---|
| <p>材料： 豬腳(余水) 一隻 鱒魚 一隻</p> <p>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</p> | <p>材料： 草蝦(去腸) 一斤</p> <p>步驟： 1. 煲滾清水，下薑片、蔥段及草蝦灼熟 2. 配以豉油同吃即可</p> | <p>材料： 鮭魚腩 一個 芋絲 六兩</p> <p>步驟： 1. 鮭魚腩用鹽、胡椒粉及生粉略醃 2. 爆香薑片，下鮭魚腩煎至兩面呈金黃色 3. 加入少量上湯煮滾 4. 下芋絲及調味略煮即成</p> | <p>材料： 豇苗 三份二斤 腐皮 二兩</p> <p>步驟： 1. 爆香蒜茸，下豇苗略炒 2. 加入少量上湯及腐皮煮滾 3. 下調味即成</p> |