

星期一食譜			
香菇雞湯	蒜蓉蝦	莧菜豬肉絲	薑蔥蒸桂花魚
材料： 雞(切塊) 一隻 乾冬菇(浸開及切半) 三兩 杞子 一兩 步驟： 1. 雞塊氽水後再煮一分鐘，盛出備用 2. 加入適量清水，雞塊回鑊與乾冬菇、杞子及薑片同煮 3. 煲三小時，煲熟後撒香蔥及下鹽調味即成	材料： 草蝦(去腸) 三份二斤 步驟： 1. 蒜蓉用細火略炒，下鹽拌勻，盛出備用 2. 草蝦平鋪在碟上，蒜蓉撒在草蝦上 3. 隔水蒸四分鐘 4. 蒸熟後撒香蔥調味即可	材料： 莧菜 一斤 豬肉(切絲) 四份一斤 步驟： 1. 爆香蒜蓉，下莧菜炒至軟身 2. 加入調味略炒後盛碟 3. 豬肉絲醃好備用 4. 下油將豬肉絲炒熟，炒熟後鋪在莧菜上即成	材料： 桂花魚 一條 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，薑片及蔥絲鋪在魚身上 2. 用大火隔水蒸熟，倒去多餘水份 3. 淋上熟油及豉油調味即可
星期二食譜			
雪耳川貝螺頭湯	雙耳滑雞窩	三丁茄子	排骨蒸腸粉
材料： 螺頭 兩個 雪耳(切朵) 二兩 川貝 二兩 豬肉(氽水) 六兩 步驟： 1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾 2. 改用慢火煲兩個半小時 3. 下鹽調味即成	材料： 雞(切件) 半隻 雲耳 二兩 步驟： 1. 將雞件醃好，窩內下油爆香薑蔥，加入雞件略爆 2. 下蠔油、豉油、麻油、少許糖及少量清水煮滾 3. 加入雲耳煮至汁略收，瀝酒後略煮即成	材料： 茄子(切丁) 半斤 青燈籠椒(切丁) 半個 火腿(切丁) 二兩 洋蔥(切丁) 二兩 步驟： 1. 茄子丁表面沾上生粉 2. 下油將茄子丁炸熟 3. 爆香薑蔥及蒜，下茄子丁、青燈籠椒丁、火腿丁及洋蔥丁翻炒 4. 加入調味略炒，勾芡即成	材料： 豬肋骨(切件) 三份二斤 腸粉 三份一斤 步驟： 1. 豬肋骨件醃好備用 2. 腸粉平鋪在碟上，豬肋骨件放在腸粉上面 3. 撒薑絲，隔水蒸熟即成
星期三食譜			
苦瓜肉排湯	蒜苗炒排骨	魚鬆扒豆腐	香燻藕片
材料： 豬肋骨(氽水) 三份二斤 苦瓜(切塊) 五份二斤 步驟： 1. 煲滾清水，下豬肋骨煲三十分鐘 2. 加入苦瓜塊同煲 3. 煲熟後下鹽調味即成	材料： 豬肋骨 三份一斤 蒜苗 半斤 步驟： 1. 將豬肋骨醃好，蒜苗氽水備用 2. 爆香薑蒜，下豬肋骨略炒 3. 加入蒜苗同炒至熟 4. 下調味略炒即可	材料： 絞鯪魚肉 三份一兩 豆腐 兩塊 步驟： 1. 將絞鯪魚肉調味，下油煎至兩面呈金黃色，盛出後切條備用 2. 爆香豆瓣醬，下豆腐炒熟，絞鯪魚肉條回鑊炒勻 3. 下調味略炒即成	材料： 蓮藕(切片) 三份二斤 海帶(切段) 五片 步驟： 1. 起鑊並加入適量上湯，下蓮藕片及薑片同煮 2. 用大火煮滾 3. 煮滾後改用中火煮三十分鐘 4. 加入海帶及調味略煮，煮至湯汁濃稠即可
星期四食譜			
涼瓜黃豆魚尾湯	榨菜蒸牛肉片	青豆角炒蛋	南瓜雞柳
材料： 涼瓜 半斤 大魚魚尾 一條 黃豆 二兩 步驟： 1. 爆香薑片，下大魚魚尾煎至兩面呈金黃色 2. 加入適量清水煮滾，下所有材料煮滾 3. 下鹽調味即成	材料： 牛肉(切片) 三份一斤 榨菜 適量 步驟： 1. 牛肉片醃好，加入榨菜拌勻 2. 隔水蒸熟即成	材料： 青豆角 三份二斤 雞蛋 三隻 步驟： 1. 青豆角切粒，雞蛋用鹽或生抽發成漿 2. 下油將青豆角炒熟，加入雞蛋漿略炒即成	材料： 雞肉(切片) 四份一斤 南瓜 三份二斤 紅尖椒(切絲) 適量 步驟： 1. 南瓜用上湯煮熟，盛碟備用 2. 雞肉片醃好 3. 爆香薑片及紅尖椒絲，下雞肉片炒熟 4. 炒熟後盛出，鋪在南瓜上即成

星期五食譜			
瑤柱排骨節瓜湯	香辣豆瓣醬炒雞翼	芽菜韮菜炒肉片	香菇豆腐牛柳絲
材料： 節瓜(切件) 一個 豬肋骨(余水) 半斤 瑤柱(撕碎) 兩粒 步驟： 1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾 2. 改用慢火煲約三十分鐘 3. 下鹽調味即成	材料： 雞翼 三份二斤 豆瓣醬 適量 步驟： 1. 雞翼醃好備用 2. 下油將雞翼煎至兩面呈金黃色 3. 加入豆瓣醬炒勻即成	材料： 豬肉(切碎) 三份一斤 韮菜(切段) 四份一斤 芽菜 四份一斤 步驟： 1. 豬肉碎醃好備用 2. 下豬肉碎略炒，加入韮菜段及芽菜同炒 3. 下調味略炒即成	材料： 牛肉(切絲) 四份一斤 豆腐 兩塊 乾冬菇(切絲) 三兩 步驟： 1. 爆香辣豆瓣醬，下牛肉絲炒至九成熟 2. 加入豆腐及乾冬菇絲炒勻 3. 下調味略炒即成
星期六／日食譜			
甘筍洋蔥馬鈴薯牛尾湯	菠菜炒蝦仁	柚皮煨海參	清炒小棠菜
材料： 牛尾(余水切段) 一條 甘筍(切粒) 半斤 馬鈴薯(切粒) 四份一斤 洋蔥(切粒) 一個 步驟： 1. 煲滾適量清水，下所有材料煮滾 2. 改用慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	材料： 花蝦(去腸) 三份一斤 菠菜 半斤 步驟： 1. 將花蝦炒至九成熟，盛出備用 2. 菠菜灼熟後盛出備用 3. 燒熱油，花蝦及菠菜回鑊同炒 4. 下鹽調味，炒熟即可	材料： 海參(切件後余水) 一條 柚皮 八兩 步驟： 1. 爆香蒜頭、青蔥、青蒜及薑至金黃色，下少量黃酒及上湯煮滾作煨湯 2. 下海參件及柚皮同煨，煨後撈起盛碟 3. 勾芡並淋在海參件及柚皮上即成	材料： 小棠菜 三份二斤 步驟： 1. 爆香薑蓉，下小棠菜炒熟 2. 下鹽、蠔油及麻油炒勻即可