

| 星期一食譜 | | | |
|---|--|--|---|
| 西生菜魚肉湯 | 蒜芯炒豬肝 | 清蒸桂花魚 | 涼拌海蜇青瓜絲 |
| 材料： 西生菜(切絲) 三份二斤 絞鯪魚肉 三份一斤 步驟： 1. 爆香薑絲，下絞鯪魚肉煎香，加入適量清水煮滾 2. 煮滾後下西生菜絲同煮 3. 下鹽調味即可 | 材料： 豬肝(切片) 半斤 蒜心 半斤 步驟： 1. 爆香薑絲，下豬肝片爆炒，瀆酒 2. 加入蒜芯同炒至熟 3. 下鹽調味即成 | 材料： 桂花魚 一條 沖菜 適量 步驟： 1. 魚底鋪薑片及蔥結，薑絲鋪在魚身上 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 | 材料： 青瓜(切絲) 一條 海蜇 一斤 步驟： 1. 海蜇絲汆水，過冷河，放入凍開水浸一會 2. 盛起海蜇絲並瀝乾，加入魚露、麻油、浙醋及辣椒油拌勻 3. 青瓜絲醃一小時，與海蜇絲拌勻 4. 撒上芝麻即成 |
| 星期二食譜 | | | |
| 百合綠豆湯 | 咖喱薯仔牛腩 | 芽菜韮菜炒肉片 | 清炒西蘭花 |
| 材料： 百合(已浸) 一兩半 綠豆(已浸) 半斤 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： 牛腩(切塊汆水) 五份三斤 馬鈴薯(切角) 兩個 洋蔥 一個 步驟： 1. 馬鈴薯角炸至金黃，炒香洋蔥 2. 爆香蒜蓉、咖喱醬用糖，下牛腩塊爆透 3. 加入適量清水燉一小時 4. 下馬鈴薯角與牛腩塊同煮 5. 加入鹽，生抽及蠔油等調味煮半小時即成 | 材料： 豬肉(切片) 三份一斤 韮菜 半斤 芽菜 三份一斤 步驟： 1. 爆香薑蒜，下豬肉片炒散 2. 加入韮菜及芽菜同炒至熟 3. 下鹽調味即可 | 材料： 西蘭花 三份二斤 蒜頭 適量 步驟： 1. 爆香蒜頭，下西蘭花快炒，瀆酒 2. 加入調味料炒熟即可 |
| 星期三食譜 | | | |
| 紫菜蛋花湯 | 蔥蒜炒羊肉絲 | 奶油津菜 | 菜甫蒸牛肉餅 |
| 材料： 紫菜 適量 雞蛋(已發成漿) 兩隻 步驟： 1. 爆香乾蔥，加入高湯煮滾 2. 煮滾後，下紫菜同煮 3. 加入雞蛋漿煮熟 4. 下鹽調味即成 | 材料： 羊肉(切絲) 五份二斤 蔥(切絲) 一兩半 甜椒(切絲) 兩個 蒜苗(切段) 一兩半 步驟： 1. 羊肉絲用黃酒及鹽醃好 2. 下熱油，依次序加入羊肉絲、薑絲、甜椒絲、蔥絲及蒜苗翻炒至熟 3. 下甜麵醬調味，淋上芡汁即成 | 材料： 津菜 八兩 步驟： 1. 爆香薑片，下津菜並加入調味煮脛，盛碟備用 2. 煮滾上湯，下糖、鹽、麻油、胡椒粉、鮮奶及適量清水同煮 3. 淋在津菜上即可 | 材料： 牛肉(切絲) 三份一斤 菜甫(切粒) 適量 步驟： 1. 牛肉絲醃好 2. 把牛肉絲及菜甫粒拌勻 3. 壓成餅狀並平鋪在碟上用大火隔水蒸約十五分鐘 4. 撒上紅尖椒絲即成 |
| 星期四食譜 | | | |
| 竹筍雲腿冬瓜湯 | 酥炸南乳雞 | 蝦米青豆角 | 節瓜炒魚鬆 |
| 材料： 冬瓜 三份一斤 竹筍 三份一斤 雲腿 四兩 步驟： 1. 爆香薑片，加入適量清水 2. 下所有材料煮滾 3. 待冬瓜煮至酥爛，下鹽調味即成 | 材料： 雞(切件) 半斤 南乳 適量 步驟： 1. 雞件用南乳及調味醃好 2. 蘸上麵糊，用細火略炸 3. 轉中火炸至金黃熟透即可 | 材料： 青豆角 三份一斤 蝦米 六份一斤 步驟： 1. 爆香薑片，下青豆角及蝦米翻炒 2. 加入適量清水炒熟 3. 下鹽調味即可 | 材料： 絞鯪魚肉 半斤 節瓜(切條) 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. 爆香薑片炒節瓜條，加入適量清水煮熟 3. 絞鯪魚肉條回鑊，下蠔油、糖、老抽蔥花略炒即可 |

| 星期五食譜 | | | |
|--|---|---|--|
| 番茄薯仔牛肉湯 | 雞藕丁 | 豉椒蒸肉排 | 雙菇燴絲瓜 |
| 材料： 番茄(切塊) 三個 馬鈴薯(切塊) 兩個 牛肉(切片) 三份一斤 步驟： 1. 爆香薑片，下牛肉片略炒，加入適量清水煮滾 2. 加入番茄塊及馬鈴薯塊同煮至變濃 3. 下鹽及糖調味即成 | 材料： 雞脯肉(切丁) 三份一斤 蓮藕(切丁) 六份一斤 青燈籠椒(切丁) 六份一斤 步驟： 1. 雞脯肉丁醃好，炒至淡黃色，盛起備用 2. 下香蔥、薑、蓮藕丁及青燈籠椒略炒，雞脯肉丁回鑊同炒 3. 加入紹酒、鹽及適量高湯炒勻，淋上麻油即可 | 材料： 豬小排 六兩 豆豉 適量 步驟： 1. 豆豉與蒜末泡油，放入碗中 2. 加蠔油、醬油、糖、胡椒粉、麻油、紹酒調拌均勻，製成蒜泥豉汁 3. 將豉汁與肉排拌勻，大火蒸熟後，撒蔥粒即成 | 材料： 絲瓜 三份一斤 蘑菇 六份一斤 草菇 六份一斤 步驟： 1. 爆香薑蒜，下蘑菇及草菇略炒，瀝酒 2. 下調味及少許清水煮至入味 3. 加入絲瓜同煮至熟即成 |
| 星期六／日食譜 | | | |
| 洋蔥湯 | 蘿蔔炆豬肋骨 | 椰菜花炒豬腰 | 蘑菇扒豆腐 |
| 材料： 洋蔥(切絲) 三份一斤 芫荽 適量 步驟： 1. 燒熱油，下洋蔥略炒 2. 下鹽及胡椒粉調味，炒至呈深棕色 3. 加入清湯煮滾，下芫荽即成 | 材料： 蘿蔔(切片) 一斤 豬肋骨 半斤 步驟： 1. 爆香豬肋骨，下薑蒜略炒，加入蘿蔔片同炒 2. 加入上湯、調味及少許清水同煮至入味即成 | 材料： 椰菜花 三份一斤 豬腰 六份一斤 步驟： 1. 豬腰除去腰臊，斜十字花，醃好及爆香備用 2. 爆香蔥花及薑蒜，下椰菜花快炒 3. 豬腰回鑊同炒，下調味炒熟即可 | 材料： 豆腐 兩磚 蘑菇 六份一斤 步驟： 1. 豆腐用鹽水略浸，瀝乾，再煎香上碟備用 2. 爆香薑蒜，下蘑菇炒香，瀝酒及加入調味 3. 蘑菇盛起，淋在豆腐上即成 |