

星期一食譜			
花旗參蓮子瘦肉湯	椰菜炒牛肉	雞蓉小棠菜	燒茄子
材料： 花旗參 一兩 蓮子 二兩 瘦肉 八兩 步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩個半小時 3. 下鹽調味即成	材料： 牛肉 四兩 椰菜 半個 步驟： 1. 爆香薑蓉，下牛肉炒熟，盛出備用 2. 燒熱油，下椰菜炒熟 3. 牛肉回鑊同炒，上碟即成	材料： 雞胸肉 六份一斤 小棠菜(切段) 半斤 火腿(切條) 四份一兩 步驟： 1. 雞胸肉醃好，爆香後盛出備用 2. 燒熱油，下小棠菜段略炒，加入雞胸肉及火腿條同炒 3. 下米酒及花椒粉調味，翻炒至熟即成	材料： 茄子(切塊) 兩根 番茄(切粒) 一個 步驟： 1. 下適量分量的油於鍋內，燒熱油 2. 下茄子塊炸至兩面呈金黃色，盛出備用 3. 爆香蔥、薑及蒜，茄子塊回鑊翻炒 4. 下調味，加入半碗清水及番茄粒同炒至熟即可
星期二食譜			
南北杏無花果豬肺湯	蝦仁炒粒粒	蘿蔔絲炒肉絲	冬菜蝦米炒絲瓜
材料： 豬肺 一個 南北杏 適量 無花果 五個 步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩個半小時 3. 下鹽調味即成	材料： 鮮蝦仁(去腸) 二兩 鮮冬菇(切粒) 三兩 豆腐(切粒) 一磚 步驟： 1. 爆香薑片，下鮮蝦仁略炒 2. 加入鮮冬菇粒及豆腐粒同炒至熟 3. 下少許鹽調味，炒勻上碟即成	材料： 豬肉(切絲) 四兩 蘿蔔(切絲) 半個 步驟： 1. 爆香薑蒜，下豬肉絲炒香 2. 加入蘿蔔絲同炒至熟，下鹽調味即成	材料： 絲瓜(切段) 兩條 冬菜 一湯匙 蝦米 一湯匙 步驟： 1. 燒熱油，爆香蔥花及蒜蓉，下絲瓜段略炒 2. 加入冬菜及蝦米同炒，下調味略炒，勾芡即成
星期三食譜			
潺菜豆腐魚尾湯	醬爆雞丁	香煎大眼雞	洋蔥火腿炒蛋
材料： 大魚魚尾 一條 潺菜 四兩 豆腐 一塊 步驟： 1. 燒熱油，大魚魚尾煎至兩面呈金黃色 2. 加入適量清水煮滾，煮滾至呈奶白色 3. 下潺菜及豆腐同煮至熟 4. 下鹽調味即成	材料： 雞胸(切丁) 半斤 竹筍(切丁) 半兩 步驟： 1. 燒熱油，分別下雞胸丁及竹筍丁泡油，盛出備用 2. 爆香甜麵醬，下白糖翻炒 3. 加入調味炒至發黏 4. 雞胸丁及竹筍丁回鑊快炒，與醬汁炒勻 5. 淋上麻油調味即成	材料： 大眼雞 一條 步驟： 1. 爆香薑絲，下大眼雞煎至兩面呈金黃色 2. 煎熟後把魚皮去掉 3. 上碟後淋上熟油及豉油調味即成	材料： 雞蛋(已發成漿) 四隻 洋蔥 一個 火腿(切末) 少許 步驟： 1. 將雞蛋漿、鹽、生粉及適量清水用筷子攪勻 2. 燒熱油，下洋蔥翻炒至兩面呈棕色，加入雞蛋漿拌炒 3. 炒至快熟呈濃縮狀，盛出上碟 4. 上碟後撒上火腿末圍邊即可
星期四食譜			
醋椒鯽魚湯	雲腿蒸水蛋	蓮藕炒肉片	南瓜煮雙菇
材料： 鯽魚(切塊) 一條 鹹酸菜 少許 步驟： 1. 下鯽魚塊煎香 2. 下花椒粒、薑絲及適量清水煮十分鐘 3. 煮滾後，加入鹹酸菜略煮 4. 下鹽、酒及白醋調味，略煮即成	材料： 雞蛋(已發成漿) 四隻 金華火腿(切粒) 少許 步驟： 1. 雞蛋漿加入五湯匙清水及少許鹽發勻 2. 發勻後，加入金華火腿粒拌勻 3. 隔水蒸約八分鐘至熟即成	材料： 鮮冬菇(已浸) 五朵 蓮藕(切片) 半斤 豬肉(切片) 四份一斤 步驟： 1. 爆香蔥段，下鮮冬菇、蓮藕片及紅尖椒絲炒勻 2. 加入醬油，酒及適量清水煮滾 3. 改以慢火燜，加入豬肉片炒熟即成	材料： 南瓜 八兩 草菇 三兩 磨菇 三兩 步驟： 1. 爆香薑片，下南瓜略炒 2. 加入草菇及磨菇同炒 3. 加入少許清水煮熟 4. 下鹽調味即成

星期五食譜

芽菜豆腐肉排湯	蝦醬蒸鮮魷	豆豉鯪魚油麥菜	西蘭花炒叉燒
材料： 豬肋骨(切件) 五份二斤 豆腐(余水) 六份一斤 芽菜 適量 步驟： 1. 燒熱油，下豬肋骨件略炒，加入適量清水煮滾 2. 煮滾後，下豆腐及芽菜煮熟 3. 下鹽調味即成	材料： 魷魚(切件) 三份一斤 紅尖椒(切絲) 少許 蝦醬 適量 步驟： 1. 魷魚件表面劃十字花，加入生粉及醃料拌勻 2. 爆香蒜蓉、薑蓉及蝦醬，下調味煮滾 3. 煮滾後，淋在魷魚件上 4. 用猛火蒸五分鐘，蒸熟後撒上蔥花、薑絲及辣椒絲即成	材料： 油麥菜 一斤 豆豉鯪魚 兩條 步驟： 1. 爆香薑蒜，下油麥菜略炒至半熟 2. 加入豆豉鯪魚同炒至熟即成	材料： 叉燒 四兩 西蘭花 一斤 步驟： 1. 燒熱油，下叉燒炒香，盛出備用 2. 爆香薑片，下西蘭花炒熟 3. 叉燒回鑊同炒，下少許鹽調味，上碟即可

星期六／日食譜

南北杏無花果雪梨湯	白蘿蔔燒牛腩	翡翠燴雞柳	西芹炒冬菇
材料： 瘦肉 十二兩 無花果 四個 南北杏 適量 雪梨 兩個 步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩個半小時 3. 下鹽調味即成	材料： 蘿蔔(切塊) 三份一斤 牛腩(切塊) 六份一斤 步驟： 1. 爆香薑及蒜，下牛腩塊及蘿蔔塊同炒 2. 下調味及蠔油略炒 3. 加入適量清水煮四十分鐘至汁料收乾即成	材料： 雞柳(切絲) 六兩 青毛豆 三兩 南瓜 八兩 步驟： 1. 燒熱油，爆香薑蒜，下雞柳炒至半熟 2. 加入青毛豆及南瓜同炒 3. 下調味及少許清水略炒，炒至汁料收乾即成	材料： 西芹菜(切段) 三份二斤 鮮冬菇(切片) 二兩 甘筍 三份一斤 步驟： 1. 燒熱油，下西芹菜段及甘筍略炒，加入鮮冬菇片同炒 2. 下醬油及調味略炒，淋上芡汁快炒至熟即可