

| 星期一食譜 | | | |
|---|---|---|---|
| 銀芽肉絲湯 | 西芹炒牛肉 | 西蘭花鮮腐竹 | 肉末煎豆腐 |
| 材料： 瘦肉(切絲) 六兩 芽菜 四份一斤 步驟： 1. 芽菜洗淨後略炒去除腥味，盛出備用 2. 爆香薑絲，下瘦肉絲略炒，加入鹽及黃酒調味 3. 加入上湯煮滾，芽菜回鑊同煮，下鹽調味即成 | 材料： 牛肉(切絲) 三份一斤 西芹菜(切段) 三份二斤 步驟： 1. 牛肉絲醃好備用 2. 爆香薑絲，下牛肉絲炒至半熟，加入西芹菜段同炒至熟 3. 下鹽及糖調味即成 | 材料： 西蘭花(氽水) 一斤 鮮腐竹 適量 步驟： 1. 燒熱油，下鮮腐竹煮五分鐘，加入調味略煮 2. 加入西蘭花同炒至軟身 3. 下鹽及糖調味略炒，上碟即成 | 材料： 豆腐(切塊) 三塊 豬肉(切丁) 二兩 芫荽(切段) 一棵 步驟： 1. 燒熱油，下豆腐塊煎至兩面呈金黃色，上碟 2. 燒熱油，下豬肉丁及調味汁料煮滾 3. 煮滾後，淋在豆腐上及撒上芫荽段即可 |
| 星期二食譜 | | | |
| 紅棗雞湯 | 肉片炒粒粒 | 冬瓜牛柳絲 | 上湯娃娃菜 |
| 材料： 雞 一隻 紅棗 十顆 杞子 適量 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： 豬肉(切片) 四兩 豆腐(切粒) 一塊 鮮冬菇(切粒) 二兩 甘筍(切粒) 少量 步驟： 1. 豬肉片醃好備用 2. 燒熱油，下豆腐粒、鮮冬菇粒及甘筍粒炒勻，豬肉片回鑊同炒 3. 加入調味炒熟，上碟即成 | 材料： 牛肉(切絲) 四兩 冬瓜(切片) 一斤 步驟： 1. 牛肉絲醃好備用 2. 爆香薑絲，下牛肉絲炒至半熟，加入冬瓜片同炒至熟 3. 下鹽調味即成 | 材料： 娃娃菜 兩棵 步驟： 1. 爆香薑絲，下娃娃菜翻炒 2. 炒香後，加入上湯煮滾 3. 盛出倒入碗內即成 |
| 星期三食譜 | | | |
| 絲瓜木耳雞蛋湯 | 土魷蒸肉餅 | 香菇油菜 | 甘筍炒牛柳絲 |
| 材料： 絲瓜(切片) 四份一斤 木耳(切塊) 三份一兩 雞蛋(已發成漿) 一隻 步驟： 1. 雞蛋漿以慢火煎成蛋皮，切絲備用 2. 煲滾清水，下所有材料煮滾 3. 煮滾後，加入蛋皮絲、下鹽及胡椒粉調味即成 | 材料： 豬肉(剁碎) 五份一斤 魷魚(切粒) 一兩 步驟： 1. 豬肉碎及魷魚粒醃好，拌勻備用 2. 壓成餅狀並平鋪在碟上，隔水蒸約十分鐘至熟 3. 蒸熟後，撒上蔥花及淋熟油即成 | 材料： 乾冬菇 十朵 小棠菜 四份一斤 步驟： 1. 乾冬菇用高湯伴煮至入味，盛出備用 2. 煲滾清水，下小棠菜煮熟，盛出備用 3. 燒熱油，乾冬菇及小棠菜回鑊同炒，加入蠔油及調味料炒勻即成 | 材料： 牛肉(切絲) 四兩 甘筍(切片) 八兩 步驟： 1. 牛肉絲醃好備用 2. 爆香薑絲，下牛肉絲炒至半熟，加入甘筍片同炒至熟 3. 下鹽調味即成 |
| 星期四食譜 | | | |
| 霸王花西施骨湯 | 榨菜蒸肉片 | 可樂燜雞腿 | 金菇扒芥菜膽 |
| 材料： 霸王花 一兩 無花果 六個 西施骨(氽水) 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： 豬肉(切片) 四兩 榨菜 適量 步驟： 1. 豬肉片醃好，撈入榨菜拌勻 2. 拌勻後，隔水蒸十二分鐘至熟即成 | 材料： 雞腿(氽水) 兩隻 可樂 半杯 步驟： 1. 雞腿洗淨及氽水備用 2. 煲滾清水，下雞腿煮三至五分鐘，盛出備用 3. 燒熱油，爆香薑片、蒜頭及蔥 4. 雞腿回鑊同炒，下生抽、老抽、米酒及可樂煮二十至二十分五分鐘至汁濃即成 | 材料： 芥菜膽 三份二斤 金菇 三份一斤 步驟： 1. 芥菜膽洗淨 2. 煲滾清水，下芥菜膽灼熟，上碟 3. 爆香薑片，下金菇略炒，加入調味汁料煮滾 4. 煮熟後，將金菇淋在芥菜膽上即可 |

| 星期五食譜 | | | |
|---|--|---|---|
| 紅青蘿蔔豬骨湯 | 梅菜蒸黃花魚 | 山藥杞子滑雞煲 | 豆角炒蝦仁 |
| 材料： 甘筍(切塊) 半斤 青蘿蔔(切塊) 半斤 豬骨(氽水) 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： 黃花魚 一條 梅菜 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： 雞(切塊) 半隻 山藥(切塊) 三份一斤 杞子(已浸) 半兩 步驟： 1. 燒熱油，下雞塊炒香 2. 把山藥塊及杞子放入煲內 3. 加入調味料，以慢火煲至入味即可 | 材料： 蝦 三份二斤 白豆角(切段) 三份二斤 步驟： 1. 蝦仁醃好備用 2. 爆香薑絲，下白豆角段翻炒，瀝酒 3. 加入蝦仁略炒，下鹽調味即成 |
| 星期六／日食譜 | | | |
| 冬瓜干貝老鴨湯 | 七彩牛柳絲 | 青豆角煮魚腩 | 煎蛋角 |
| 材料： 冬瓜(切塊) 一斤 瑤柱(已浸) 兩粒 鴨 一隻 步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲三小時 3. 下鹽調味即成 | 材料： 牛肉(切絲) 四兩 彩椒 各一個 (包括青、紅及黃燈籠椒) 步驟： 1. 牛柳絲醃好備用，彩椒切細塊 2. 燒熱油，下牛柳絲炒熟，加入彩椒塊同炒 3. 下調味炒熟即可 | 材料： 大魚魚腩 半斤 青豆角 六兩 步驟： 1. 大魚魚腩以少許幼鹽、胡椒粉及生粉撈勻 2. 燒熱油，下大魚魚腩炸至兩面呈金黃色，盛出備用 3. 爆香薑蒜及磨豉醬，下青豆角略炒，瀝酒 4. 大魚魚腩回鑊同炒，加入少量清水煮滾 5. 下蠔油及鹽調味，炒熟後埋薄芡即可 | 材料： 絞鯪魚肉 四兩 雞蛋(已發成漿) 四隻 步驟： 1. 絞鯪魚肉醃好，與雞蛋漿拌勻 2. 把雞蛋漿分成數少份 3. 爆香薑絲，每次下鑊只下一份雞蛋漿煎成蛋角 4. 下鹽調味，煎至兩面呈金黃色即成 |