

星期一食譜			
蘋果百合瘦肉湯	梅子扣肉	花菇栗子炆蓮藕	豉汁蒸鯪魚
材料： 蘋果(切塊) 兩個 乾百合(已浸) 一兩 豬肉(余水) 十二兩 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： 梅子 八兩 豬腩肉(切塊) 十兩 步驟： 1. 煲滾清水，下豬腩肉塊煮至五成熟，過冷河 2. 爆香薑、蔥及蒜，下豬腩肉塊略炒，瀆酒 3. 下鹽及糖調味，加入少量清水煮滾 4. 下梅子同煮，以大火煮熟即成	材料： 蓮藕(切塊) 六兩 栗子 四兩 乾冬菇 三兩 步驟： 1. 爆香蓮藕塊，下薑片、乾蔥及蒜炒香 2. 加入栗子及乾冬菇同炒 3. 下調味料及少量清水略煮，煮至汁濃即成	材料： 鯪魚 半斤 豆鼓 適量 蒜茸 適量 步驟： 1. 將豆鼓及蒜茸拍碎，加入紅椒絲，再與醃料拌勻 2. 拌勻後淋在魚身上 3. 以大火蒸十二分鐘 4. 蒸熟後倒去碟上水分 5. 灑上芫荽碎、用少許生抽及熟油淋在魚身上調味即成
星期二食譜			
生菜豆腐魚尾湯	上湯什菇	茄子煮大魚腩	豆角炒牛肉
材料： 鯪魚魚尾 一條 唐生菜 六兩 豆腐 一塊 步驟： 1. 爆香薑絲，下鯪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. 煮滾後改以慢火煲兩小時 4. 下鹽調味即成	材料： 草菇 三兩 秀珍菇 三兩 鮮冬菇 三兩 步驟： 1. 爆香薑蒜，下所有材料爆炒，瀆酒 2. 加入高湯煮滾 3. 煮滾後下胡椒粉調味即可	材料： 大魚魚腩 一個 茄子(切件) 一條 步驟： 1. 下大魚魚腩煎至兩面呈金黃色 2. 加入少量清水及調味，下茄子件同煮 3. 煮至汁濃即成	材料： 牛肉(切塊) 三份一斤 白豆角(切段) 三份二斤 步驟： 1. 牛肉塊醃好後備用 2. 爆香薑絲，下白豆角段翻炒，瀆酒 3. 加入牛肉塊略炒，下調味炒熟即成
星期三食譜			
黑豆老鴨湯	香蒜羊柳	蝦乾煮津菜	馬鈴薯炒肉絲
材料： 鴨 一隻 黑豆 二兩 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： 羊柳(切絲) 十兩 蒜頭(切片) 適量 步驟： 1. 羊柳絲撲上生粉 2. 爆香蒜片，下羊柳絲炒至呈金黃色 3. 炒熟後下鹽調味即成	材料： 津菜 四份三斤 蝦米 三兩 步驟： 1. 爆香薑蒜，下津菜及蝦米爆炒，瀆酒 2. 加入高湯煮滾 3. 煮滾後下胡椒粉調味即可	材料： 豬肉(切絲) 三份一斤 馬鈴薯(切絲) 六兩 步驟： 1. 爆香薑蒜，下豬肉絲爆炒 2. 加入馬鈴薯絲同炒 3. 下調味後略炒，炒至汁濃即成
星期四食譜			
青紅蘿蔔蠔豉湯	西生菜冬菇木耳	番茄燒豆腐	甘筍尖椒炒雞柳
材料： 蠔豉 四兩 青紅蘿蔔 各一條 豬肉(余水) 四兩 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： 西生菜 一個 乾冬菇 十朵 木耳(切朵) 三兩 步驟： 1. 西生菜灼熟後盛出備用 2. 爆香薑蒜，下乾冬菇及木耳爆炒，瀆酒 3. 加入調味，西生菜回鑊炒勻即可	材料： 番茄(去皮切粒) 三份一斤 豆腐(切塊) 兩塊 步驟： 1. 豆腐塊余水後盛出備用 2. 燒熱油，下番茄粒炒一分鐘 3. 豆腐塊回鑊並加入少量清水同煮 4. 下醬油、鹽及蔥花煮至入味即可	材料： 雞胸(切絲) 三份一斤 甘筍(切絲) 半斤 紅尖椒 適量 步驟： 1. 雞胸絲以醃料拌勻 2. 爆香薑、蒜蓉及紅尖椒絲，下雞胸絲炒至半熟 3. 加入甘筍絲及蔥段炒熟即成

星期五食譜			
三鮮蛋羹	京蔥炒牛肉片	韮菜鳳尾蝦	蘿蔔炒肉片
材料： 雞蛋(已發成漿) 兩隻 蝦米(切段) 四份一兩 菠菜(余水) 四兩 豬肉(切絲) 四兩 步驟： 1. 爆香薑及蒜蓉，下豬肉絲、蝦米段炒至半熟 2. 加入高湯，以大火煮滾 3. 下菠菜及雞蛋漿同煮 4. 煮熟後下鹽調味即成	材料： 牛肉(切片) 四兩 京蔥 一條 步驟： 1. 爆香薑蒜，下牛肉片炒熟，瀆酒 2. 加入京蔥及調味，同炒至熟即可	材料： 蝦(去腸) 十二隻 韮菜(切段) 二兩 步驟： 1. 蝦醃好，泡油後盛出備用 2. 爆香薑片，下韭菜段炒香 3. 加入蝦回鑊同炒 4. 下調味炒熟即可	材料： 豬肉(切片) 四份一斤 蘿蔔(切絲) 三份一斤 步驟： 1. 爆香薑蒜，下豬肉片爆炒，瀆酒 2. 加入蘿蔔絲同炒 3. 下調味炒熟即成
星期六／日食譜			
當歸北芪紅棗燉雞湯	滑溜青瓜雞片	芋絲炒臘鴨	西蘭花炒斑片
材料： 雞(余水) 一隻 北芪 半兩 當歸 半兩 紅棗 適量 步驟： 1. 將四碗分量的清水，所有材料及兩片薑放入燉盅內 2. 隔水用大火燉三十分鐘 3. 改以慢火再燉三小時 4. 下鹽調味即成	材料： 雞胸(切片) 四份一斤 青瓜(切片) 一條 步驟： 1. 雞胸片醃好，泡油後盛出備用 2. 爆香蔥段及蒜片，下青瓜片略炒，瀆米酒 3. 雞胸片回鑊同炒，加入芡汁同炒至熟即可	材料： 芋頭(切絲) 八兩 臘鴨肉(切片) 四份一斤 步驟： 1. 臘鴨肉片蒸十分鐘，盛出後切絲備用 2. 爆香薑蒜，下芋頭絲，加入少量清水略焗片刻，瀆酒 3. 臘鴨肉絲回鑊同煮，下糖、鹽及上湯拌勻即成	材料： 石斑(切片) 八兩 西蘭花(切朵) 八兩 步驟： 1. 石斑片醃好，泡油後盛出備用 2. 爆香薑片，下西蘭花炒香，瀆酒 3. 下調味炒熟即成