

星期一食譜			
番茄薯仔木瓜湯	蝦乾蒸肉餅	香蔥磨菇火腿奄列	蝦膠釀青椒
材料： 番茄(切件) 四份一斤 馬鈴薯 四份一斤 木瓜(切件) 三份一斤 步驟： 1. 煲滾水，加入所有材料煮沸，改慢火煮一小時 2. 下鹽調味即成	材料： 豬肉(剁碎) 三份二斤 蝦乾 二兩 步驟： 1. 豬肉醃好，放碟上壓扁 2. 面放已浸軟蝦乾 3. 隔水蒸至熟即成	材料： 雞蛋 四隻 磨菇 三兩 火腿 三兩 步驟： 1. 燒熱油，倒下蛋液，加入材料 2. 將蛋對摺即成	材料： 青燈籠椒 三隻 蝦 四份一斤 步驟： 1. 青椒洗淨切塊，另用醬油、蠔油、鹽一起加水煮成味汁 2. 蝦去殼、去泥腸，剁碎打成蝦泥 3. 將蝦泥釀入青椒內，放入鍋中蒸五分鐘，熟後取出，淋上味汁即可
星期二食譜			
紫菜蝦乾節瓜湯	肉片什菜煲	白雲扒鮮菇	韮菜豬紅
材料： 節瓜(切件) 三份一斤 蝦乾 二兩 乾紫菜 適量 步驟： 1. 蝦乾浸軟；紫菜撕成小塊；節瓜去皮切大件 2. 水四碗煮滾，加入節瓜、蝦乾及薑片煮沸，改慢火煮二十分鐘 3. 加入紫菜略滾，下鹽調味即成	材料： 豬肉(切片) 三份一斤 蓮藕(切片) 三份一斤 甜豆 四份一斤 雲耳 適量 步驟： 1. 肉片略醃，下油將肉片略炒，加入上湯煮沸 2. 加入餘下材料煮熟 3. 下調味即成	材料： 鮮冬菇 四兩 雞蛋蛋白 三隻 步驟： 1. 下油將草菇略炒，加入少許蠔油及上湯煮熟，上碟備用 2. 蛋白加鹽打勻，下油將蛋白快炒，放在草菇面即成	材料： 韮菜 三份一斤 豬紅 四份一斤 步驟： 1. 下油爆香蒜茸，加入豬紅略炒 2. 加入韮菜同炒至熟 3. 調味即成
星期三食譜			
花旗參螺頭湯	清蒸馬頭魚	豉汁帶子豆腐	金菇牛肉卷
材料： 螺頭 兩個 花旗參 二兩 豬肉(余水) 八兩 步驟： 1. 螺頭及豬肉分別飛水，紅棗去核 2. 煲滾水，加入所有材料煮沸，改慢火煲兩小時	材料： 馬頭魚 一條 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，上鋪薑絲 2. 大火蒸魚至熟，爆薑絲淋上魚即成	材料： 帶子 六隻 豆腐 兩塊 豆豉 適量 步驟： 1. 帶子放在豆腐上，用豆豉、生抽、老抽、鹽、蒜蓉及熟油拌勻 2. 汁料淋在帶子上，蒸至熟即成	材料： 牛肉(切片) 三份一斤 金菇 四份一斤 步驟： 1. 牛肉用鹽及生粉略醃；將金菇放在牛肉上捲上 2. 下油將牛肉卷煎至金黃，盛起 3. 下油加蠔油、老抽、生粉、水勾芡，淋在牛肉卷上即可
星期四食譜			
大生地蜜棗豬骨湯	豉油王煎中蝦	京蔥雲耳豆腐牛肉片	香芒雞柳
材料： 豬骨(余水) 一斤 大生地 適量 蜜棗 兩顆 步驟： 1. 煲滾水，加入所有材料煮沸，改慢火煲兩小時 2. 下鹽調味即成	材料： 花蝦(去腸) 五份四斤 步驟： 1. 花蝦下鑊炒，加生抽、老抽、糖、米酒、胡椒粉、水 2. 煎至汁液收乾，撒上芫荽碎即成	材料： 牛肉(切片) 四份一斤 豆腐 一件 京蔥 一條 雲耳 一兩 步驟： 1. 牛肉醃好；豆腐用鹽水略浸，煎至金黃 2. 下油將牛肉略炒，加入京蔥及雲耳同炒 3. 下豆腐及調味拌勻即可	材料： 雞肉(切條) 四份一斤 芒果(切條) 一個 步驟： 1. 雞肉醃好，下油將雞肉炒熟 2. 下芒果及調味拌勻即可

星期五食譜			
芥菜咸肉湯	鮮果炒雞肉	番茄煎蛋	蝦醬炒通菜
材料： 芥菜(切段) 半斤 鹹肉(切片) 二兩 步驟： 1. 煲滾水，加入鹹肉及薑兩片煮沸，用慢火煲一小時 2. 加入芥菜煮十分鐘至熟即成	材料： 雞肉(切粒) 四份一斤 茼蒿(切粒) 兩片 蘋果(切粒) 一個 步驟： 1. 雞肉醃十分鐘，油泡 2. 爆香薑片、蔥段，放入雞肉、鮮果略炒 3. 勾芡即可	材料： 番茄(切粒) 兩個 雞蛋 四隻 洋蔥 半斤 步驟： 1. 洋蔥、番茄炒熟 2. 雞蛋加鹽打勻，加番茄、洋蔥拌勻 3. 蛋液攤成餅，煎至兩面金黃即可	材料： 通菜 一斤 蝦醬 適量 步驟： 1. 下油爆香蝦醬，加入通菜炒至熟即成
星期六/日食譜			
參芪雞湯	紅糟雞球	椰菜花炒肉絲	沙嗲醬爆魷魚圈
材料： 雞(氽水) 一隻 黃芪 五份二兩 黨參 適量 步驟： 1. 煲滾水，加入所有材料煮沸，改慢火煲兩小時 2. 下鹽調味即成	材料： 雞(切件) 半隻 紅糟 適量 步驟： 1. 雞醃好，爆炒至熟，待用 2. 爆香青紅燈籠椒及洋蔥，雞回鑊加入紹酒及紅酒糟炒勻 3. 用糖、生抽、生粉、麻油及水勾芡即成	材料： 豬肉(切絲) 四兩 椰菜花 三份二斤 步驟： 1. 豬肉醃好，下油將豬肉略炒 2. 加入椰菜炒至熟 3. 下調味即成	材料： 魷魚(切圈後氽水) 五份四斤 洋蔥(切條) 半個 青紅燈籠椒(切條) 各一個 步驟： 1. 下油爆香洋蔥、青紅燈籠椒及沙嗲醬 2. 加入魷魚圈快炒至熟 3. 下調味即成