

星期一食譜			
椰子豬骨雞湯	蒜子爆雞球	牛肉粉絲什菜煲	香菇豆腐肉絲
材料： 椰子 四兩 豬骨 六兩 雞(余水) 一隻	材料： 雞 半隻 蒜子 四粒	材料： 牛肉(切絲) 四兩 西蘭花(切朵) 四兩 甘筍 四兩 粉絲 二兩	材料： 豬肉(切絲) 四兩 豆腐 一塊 乾冬菇 三兩
步驟： 1. 燒開水，放所有材料和薑片煮滾 2. 改小火煮兩小時，下鹽飲用	步驟： 1. 雞醃好，爆至金黃，盛起 2. 爆香蒜頭、乾蔥、洋蔥，雞回鑊，下調味煮滾，蓋上蓋 3. 改用中火炆熟，勾芡	步驟： 1. 牛肉醃好，爆香備用 2. 爆香薑蒜，放西蘭花、紅蘿蔔片、草菇，灑酒 3. 放回牛肉、粉絲，下調味和高湯煮滾	步驟： 1. 爆香蒜蓉和薑片，下肉絲爆炒 2. 下冬菇絲和豆腐同煮，下調味
星期二食譜			
蘿蔔冬菇白菜湯	蝦醬蒸鮮魷	羅漢燴上素	燒肉燜薯仔
材料： 蘿蔔 半斤 乾冬菇 三兩 白菜 八兩	材料： 魷魚 十二兩	材料： 蓮藕(切片) 四兩 木耳(切朵) 二兩 甜豆 四兩	材料： 馬鈴薯 六兩 燒肉 八兩
步驟： 1. 燒開水，放所有材料和薑片煮滾 2. 改小火煮兩小時，下鹽飲用	步驟： 1. 魷魚加蝦醬和醃料拌勻 2. 大火蒸熟，撒上蔥粒	步驟： 1. 爆香薑絲，下藕片、木耳、甜豆同炒 2. 放上湯、南乳和調味，加粉絲拌勻	步驟： 1. 爆香燒肉，下薑片、乾蔥、蒜，放馬鈴薯同炒 2. 下調味料和水，煮至汁濃
星期三食譜			
栗子沙參雞湯	鯪魚冬菇肉餅	青瓜磨菇炒蝦仁	西蘭花木耳
材料： 雞(余水) 一隻 沙參 二兩 玉竹 二兩 栗子 三兩	材料： 鯪魚(浸發) 三兩 冬菇 三兩 免治豬肉 四兩	材料： 蝦仁(去腸) 三份一斤 青瓜(切塊) 兩條 磨菇(切片) 四份一斤	材料： 木耳(切朵) 二兩 西蘭花 八兩
步驟： 1. 燒開水，放所有材料和薑片煮滾 2. 改小火煮兩小時，下鹽飲用	步驟： 1. 免治豬肉、冬菇絲、鯪魚粒拌勻，醃 2. 鋪在碟上，蒸約八分鐘即成	步驟： 1. 蝦仁醃片刻，泡油 2. 爆香蒜蓉，下青瓜、磨菇炒熟盛起 3. 爆香薑蓉，炒蝦仁。青瓜、磨菇回鑊炒勻即可	步驟： 1. 爆香蒜蓉，下西蘭花炒熟 2. 下木耳同炒，下調味
星期四食譜			
土伏苓慈菇瘦肉湯	椰菜炒雞柳	蒜蓉蒸蝦	番茄茄子
材料： 土伏苓 適量 慈菇 三兩 豬肉(余水) 八兩	材料： 椰菜花 四兩 雞胸(切絲) 四兩	材料： 蝦 一斤 蒜蓉 兩湯匙	材料： 番茄(切丁) 三個 茄子(切條) 一條
步驟： 1. 燒開水，放所有材料和薑片煮滾 2. 改小火煮兩小時，下鹽飲用	步驟： 1. 爆香雞柳，下薑片、乾蔥、蒜炒香，放椰菜花同炒 2. 放適量醬油和高湯，汁收乾即可	步驟： 1. 蝦去腸開邊，上鋪蒜蓉 2. 大火蒸至熟，淋上蔥絲生抽熟油	步驟： 1. 熱爆蔥、薑、蒜、茄子、番茄炒 2. 下調味即成
星期五食譜			
竹蔗馬蹄羊肉湯	蒜心炒肉片	椰菜花煮魚腩	豉椒鯉子
材料： 羊肉(余水) 一斤 竹蔗 三兩 馬蹄 二兩	材料： 豬肉(切片) 四兩 蒜心 八兩	材料： 魚腩 十二兩 椰菜花(切朵) 八兩	材料： 鯉子 一斤 豆豉 適量 青紅尖椒(切絲) 適量
步驟： 1. 燒開水，放所有材料和薑片煮滾 2. 改小火煮兩小時，下鹽飲用	步驟： 1. 肉片醃好，以薑蒜爆香 2. 放蒜心同炒，灑酒，下調味	步驟： 1. 魚腩煎熟，兩面金黃 2. 下清湯和調味，放椰菜花煮熟 3. 汁收即成	步驟： 1. 爆香薑蒜豆豉，下青紅尖椒炒，入鯉子，灑酒 2. 下調味，煮熟汁濃

星期六／日食譜			
淮山薏米杞子牛展湯	南瓜炆排骨	臘鴨什菜煲	沖菜蒸黃魚
材料： 淮山 二兩 薏米 二兩 牛展(余水) 十二兩	材料： 豬肋骨 八兩 南瓜 半個	材料： 臘鴨肫(切絲) 一隻 西蘭花(切朵) 四兩 蓮藕(切片) 四兩 甘筍(切片) 二兩	材料： 黃花魚 一條 沖菜 適量
步驟： 1. 燒開水，放所有材料和薑片煮滾 2. 改小火煮兩小時，下鹽飲用 3. 加鹽調味即可	步驟： 1. 爆香排骨，下薑片、乾蔥、蒜炒香，放南瓜同炒 2. 下調味料和水，煮至汁濃	步驟： 1. 油鴨腿蒸十分鐘，拆肉，切絲 2. 爆香薑蒜，放西蘭花、甘筍、蓮藕，釐酒 3. 放回臘鴨，下調味和高湯煮滾	步驟： 1. 放魚底鋪蔥結和薑片，上鋪薑絲和沖菜 2. 蒸至熟，淋上蔥絲生抽熟油