

星期一食谱			
银芽肉丝汤	西芹炒牛肉	西兰花鲜腐竹	肉末煎豆腐
材料： 瘦肉(切丝) 六兩 芽菜 四份一斤 步骤： 1. 芽菜洗净后略炒去除腥味，盛出备用 2. 爆香姜丝，下瘦肉丝略炒，加入盐及黄酒调味 3. 加入上汤煮滚，芽菜回镬同煮，下盐调味即成	材料： 牛肉(切丝) 三份一斤 西芹菜(切段) 三份二斤 步骤： 1. 牛肉丝腌好备用 2. 爆香姜丝，下牛肉丝炒至半熟，加入西芹菜段同炒至熟 3. 下盐及糖调味即成	材料： 西兰花(氽水) 一斤 鲜腐竹 适量 步骤： 1. 烧热油，下鲜腐竹煮五分钟，加入调味略煮 2. 加入西兰花同炒至软身 3. 下盐及糖调味略炒，上碟即成	材料： 豆腐(切块) 三块 猪肉(切丁) 二兩 茼蒿(切段) 一棵 步骤： 1. 烧热油，下豆腐块煎至两面呈金黄色，上碟 2. 烧热油，下猪肉丁及调味汁料煮滚 3. 煮滚后，淋在豆腐上及撒上茼蒿段即可
星期二食谱			
红枣鸡汤	肉片炒粒粒	冬瓜牛柳丝	上汤娃娃菜
材料： 鸡 一只 红枣 十颗 杞子 适量 步骤： 1. 煲滚清水，下所有材料煮滚 2. 改以慢火煲两个半小时 3. 下盐调味即成	材料： 猪肉(切片) 四兩 豆腐(切粒) 一块 鲜冬菇(切粒) 二兩 甘笋(切粒) 少量 步骤： 1. 猪肉片腌好备用 2. 烧热油，下豆腐粒、鲜冬菇粒及甘笋粒炒匀，猪肉片回镬同炒 3. 加入调味炒熟，上碟即成	材料： 牛肉(切丝) 四兩 冬瓜(切片) 一斤 步骤： 1. 牛肉丝腌好备用 2. 爆香姜丝，下牛肉丝炒至半熟，加入冬瓜片同炒至熟 3. 下盐调味即成	材料： 娃娃菜 两棵 步骤： 1. 爆香姜丝，下娃娃菜翻炒 2. 炒香后，加入上汤煮滚 3. 盛出倒入碗内即成
星期三食谱			
丝瓜木耳鸡蛋汤	土魷蒸肉饼	香菇油菜	甘笋炒牛柳丝
材料： 丝瓜(切片) 四份一斤 木耳(切块) 三份一兩 鸡蛋(已发成浆) 一只 步骤： 1. 鸡蛋浆以慢火煎成蛋皮，切丝备用 2. 煲滚清水，下所有材料煮滚 3. 煮滚后，加入蛋皮丝、下盐及胡椒粉调味即成	材料： 猪肉(剁碎) 五份一斤 魷鱼(切粒) 一兩 步骤： 1. 猪肉碎及魷鱼粒腌好，拌匀备用 2. 压成饼状并平铺在碟上，隔水蒸约十分钟至熟 3. 蒸熟后，撒上葱花及淋熟油即成	材料： 干冬菇 十朵 小棠菜 四份一斤 步骤： 1. 干冬菇用高汤伴煮至入味，盛出备用 2. 煲滚清水，下小棠菜煮熟，盛出备用 3. 烧热油，干冬菇及小棠菜回镬同炒，加入蚝油及调味料炒匀即成	材料： 牛肉(切丝) 四兩 甘笋(切片) 八兩 步骤： 1. 牛肉丝腌好备用 2. 爆香姜丝，下牛肉丝炒至半熟，加入甘笋片同炒至熟 3. 下盐调味即成
星期四食谱			
霸王花西施骨汤	榨菜蒸肉片	可乐燜鸡腿	金菇扒芥菜胆
材料： 霸王花 一兩 无花果 六个 西施骨(氽水) 半斤 步骤： 1. 煲滚清水，下所有材料煮滚 2. 改以慢火煲两小时 3. 下盐调味即成	材料： 猪肉(切片) 四兩 榨菜 适量 步骤： 1. 猪肉片腌好，捞入榨菜拌匀 2. 拌匀后，隔水蒸十二分钟至熟即成	材料： 鸡腿(氽水) 两只 可乐 半杯 步骤： 1. 鸡腿洗净及氽水备用 2. 煲滚清水，下鸡腿煮三至五分钟，盛出备用 3. 烧热油，爆香姜片、蒜头及葱 4. 鸡腿回镬同炒，下生抽、老抽、米酒及可乐煮二十至二十分五钟至汁浓即成	材料： 芥菜胆 三份二斤 金菇 三份一斤 步骤： 1. 芥菜胆洗净 2. 煲滚清水，下芥菜胆灼熟，上碟 3. 爆香姜片，下金菇略炒，加入调味汁料煮滚 4. 煮熟后，将金菇淋在芥菜胆上即可

星期五食谱			
红青萝卜猪骨汤	梅菜蒸黄花鱼	山药杞子滑鸡煲	豆角炒虾仁
材料： 甘笋(切块) 半斤 青萝卜(切块) 半斤 猪骨(氽水) 半斤 步骤： 1. 煲滚清水，下所有材料煮滚 2. 改以慢火煲两小时 3. 下盐调味即成	材料： 黄花鱼 一条 梅菜 适量 步骤： 1. 鱼底铺姜片及葱结，姜丝铺在鱼身上 2. 用大火蒸鱼至熟，爆香姜丝并撒在鱼身上 3. 将生抽淋在鱼身上调味即可	材料： 鸡(切块) 半只 山药(切块) 三份一斤 杞子(已浸) 半两 步骤： 1. 烧热油，下鸡块炒香 2. 把山药块及杞子放入煲内 3. 加入调味料，以慢火煲至入味即可	材料： 虾 三份二斤 白豆角(切段) 三份二斤 步骤： 1. 虾仁腌好备用 2. 爆香姜丝，下白豆角段翻炒， 豉酒 3. 加入虾仁略炒，下盐调味即成
星期六 / 日食谱			
冬瓜干贝老鸭汤	七彩牛柳丝	青豆角煮鱼腩	煎蛋角
材料： 冬瓜(切块) 一斤 瑶柱(已浸) 两粒 鸭 一只 步骤： 1. 煲滚清水，下所有材料煮滚 2. 改以慢火煲三小时 3. 下盐调味即成	材料： 牛肉(切丝) 四两 彩椒 各一个 (包括青、红及黄灯笼椒) 步骤： 1. 牛柳丝腌好备用，彩椒切细块 2. 烧热油，下牛柳丝炒熟，加入彩椒块同炒 3. 下调味炒熟即可	材料： 大鱼鱼腩 半斤 青豆角 六两 步骤： 1. 大鱼鱼腩以少许幼盐、胡椒粉及生粉捞匀 2. 烧热油，下大鱼鱼腩炸至两面呈金黄色，盛出备用 3. 爆香姜蒜及磨豉酱，下青豆角略炒， 豉酒 4. 大鱼鱼腩回镬同炒，加入少量清水煮滚 5. 下蚝油及盐调味，炒熟后埋薄芡即可	材料： 绞鲮鱼肉 四两 鸡蛋(已发成浆) 四只 步骤： 1. 绞鲮鱼肉腌好，与鸡蛋浆拌匀 2. 把鸡蛋浆分成数少份 3. 爆香姜丝，每次下镬只下一份鸡蛋浆煎成蛋角 4. 下盐调味，煎至两面呈金黄色即成