

星期一	材料:	虾仁粟米浓汤 虾仁(切丁) 3两 粟米粒 2两 鸡蓉 4/5两 鸡蛋 1只	百合唐芹杂菌 西芹菜(切段) 2条 鲜百合 2个 唐芹(切段) 2棵 干冬菇 5朵 蘑菇(切块) 5朵	冬菇火腩煲 烧肉 12两 干冬菇 10朵	咕嚕肉 猪肉(切丝) 1/6斤 青红灯笼椒 各1 菠萝片 少量
	步骤:	1. 放油加高汤, 加粟米粒、鸡蓉和虾仁煮熟 2. 再淋蛋液煮沸即可	1. 爆香蒜蓉和姜片, 下百合、西芹菜、红甜椒炒匀 2. 加所有菇类炒匀, 渍酒, 倒入上汤	1. 爆香烧肉, 下姜蒜干葱, 下冬菇 2. 放调味和水, 以猛火煮至汁料收干	1. 猪柳剁松, 腌匀, 加蛋汁, 沾上干粉, 炸至硬及熟 2. 爆香蒜蓉, 倒入茄汁、镇江醋、糖、盐煮匀, 放青红灯笼椒和菠萝片同炒 3. 放排骨回镬拌匀, 放入葱段即可
星期二	材料:	西湖牛肉羹 牛肉(剁碎) 4两 茭菱 适量 鸡蛋蛋白 1只	古法蒸马友 马友 1条 猪肉(切丝) 少量 干冬菇(切丝) 少量 陈皮(切丝) 少量	蒸酿豆腐 虾胶 4两 豆腐 2块	磨豉酱炒茄子 茄子(切条) 2/3两
	步骤:	1. 锅内放清汤, 放碎牛肉, 大火煮沸后, 改小火炖40分钟 2. 加西芹菜丁, 西红柿丁、米酒继续炖30分钟 3. 将鸡蛋蛋白淋入汤内, 下盐、胡椒粉即可	1. 猪肉丝腌好 2. 放鱼底铺葱段, 上铺肉丝、冬菇和陈皮 3. 蒸至熟即可	1. 豆腐余水, 切块, 鲛鱼肉放每块豆腐上 2. 爆蒜蓉, 下蚝油炒匀, 渍酒 3. 最后放盐、糖, 浇在菜上	1. 茄子炒至软身 2. 爆香蒜蓉, 加磨豉酱和汁料, 煮滚后加入茄子 3. 煮至浓汁, 洒葱和红辣椒即成
星期三	材料:	红青萝卜煲牛骨汤 牛骨 8两 甘笋 1条 青萝卜 1条	七彩牛肉 牛肉(切丝) 1/4斤 甘笋(切片) 2两 青红灯笼椒 各1个	粉丝蟹煲 红蟹(切件) 1只 粉丝 1扎	冬菇烧肉扒生菜 烧肉 8两 干冬菇 3两 西生菜 半个
	步骤:	1. 烧开水, 放所有材料和姜片煮滚 2. 改小火煮2小时, 下盐饮用	1. 牛柳丝腌10分钟后, 泡油 2. 爆香姜, 下彩椒、甘笋片、调味料 3. 牛柳丝回镬拌匀, 勾芡	1. 爆香姜蒜, 下粉丝和上汤略煮, 备用 2. 爆香姜蒜, 加蟹件炒香, 渍酒和调味 3. 将蟹放进粉丝煲内, 略煮一下, 加红椒丝及葱丝即可	1. 西生菜焯软, 备用 2. 烧肉爆香, 下冬菇同炒, 下调味 3. 西生菜回镬, 拌匀, 埋芡
星期四	材料:	百福莲子炖鸡汤 鸡(余水) 1只 圆肉 2两 莲子 2两	岁岁平安 津菜 12两 粉丝 1扎 莲藕(切片) 4两 木耳(切朵) 2两 枝竹 2两 豆卜 2两	年年有鱼 石斑 1条	XO酱烩海参 海参(余水) 2条
	步骤:	1. 将龙眼肉、莲子、鸡肉一同放入炖煲 2. 炖至鸡肉熟烂, 加盐即成	1. 爆香姜丝, 下津菜略炒, 再放藕片、木耳及其他材料 2. 放上汤和调味, 加粉丝拌匀	1. 放鱼底铺葱结和姜片, 上铺姜丝 2. 蒸至熟, 淋上葱丝生抽熟油	1. 海参加入虾酱盖好, 中火蒸15分钟 2. 爆香蒜蓉, 加XO酱, 米酒和清水煮沸 3. 加海参慢火煮5分钟, 勾芡上碟
星期五	材料:	黄芪当归鸡汤 鸡(余水) 1只 当归 2两 黄芪 适量	罗汉上素 莲藕(切片) 4两 木耳(切朵) 2两 甜豆 4两 甘笋 4两 椰菜花 4两 粉丝 4两	和气生财 鲍片 1罐 西生菜 1个	发财好市 干冬菇 3两 蚝豉 4两 发菜 1两
	步骤:	1. 将所有材料放入炖盅内, 再放姜片和清水4碗, 加盖 2. 放入炖锅, 隔水大火炖30分钟 3. 改小火再炖3小时, 下盐	1. 爆香姜丝, 下藕片、木耳、甜豆、甘笋、椰菜花同炒 2. 放上汤、南乳和调味, 加粉丝及其他材料拌匀	1. 焯熟西生菜, 放在碟上 2. 将鲍片连水齐倒入镬, 下生抽、蚝油、糖、水, 煮至汁浓 3. 盛出放在西生菜上	1. 爆香冬菇及蚝豉, 加调味和水, 盖镬盖慢火 2. 加入发菜继续炆至汁将干, 埋芡
星期六/日	材料:	龙眼杞子鸡汤 鸡(余水) 1只 干龙眼肉 2两 杞子 1两	横财就手 猪手(余水) 1只 莲藕 8两	嘻嘻哈哈 花虾 1斤	酱酒麒麟带子 带子 1斤 冬菇 3两 烧鸭肉(切片) 4两
	步骤:	1. 将所有材料放入炖盅内, 再放姜片和清水4碗, 加盖 2. 放入炖锅, 隔水大火炖30分钟 3. 改小火再炖3小时, 下盐	1. 热油爆香猪手, 炒香, 下莲藕同炒 2. 下调味料, 小火煮1小时	1. 虾煎至两面呈红色, 加入姜蒜同炒, 渍酒 2. 下茄汁、唛汁、糖、盐调味料, 勾芡 3. 下葱花、胡椒粉	1. 冬菇和带子加腌料拌匀 2. 爆香姜蒜, 放带子、冬菇炒, 下烧鸭肉同炒 3. 下调味

