

| 星期一食谱 | | | |
|--|--|---|--|
| 粉葛生鱼汤 | 清蒸桂花鱼 | 双菇扒冬瓜 | 豇苗炒虾仁 |
| 材料: 粉葛(切片) 五份二斤 生鱼 一条 步骤: 1. 爆香姜丝, 鱼煎至两面微黄, 加水烧开 2. 沸后放粉葛煮两小时, 下盐即成 | 材料: 桂花鱼 一条 步骤: 1. 鱼放碟上, 底铺葱结和姜片, 上铺姜丝 2. 大火蒸鱼至熟, 爆姜丝生抽淋上鱼上 | 材料: 冬瓜 三份一斤 茶树菇 六份一斤 蘑菇 六份一斤 步骤: 1. 烫熟冬瓜, 再将冬瓜炒透, 加调味 2. 爆香姜蒜, 下双菇同炒, 下调味煮至入味 3. 盛起, 淋在冬瓜上 | 材料: 豇苗 半斤 花虾 三份一斤 步骤: 1. 爆香姜丝, 放虾仁、豇苗同炒 2. 下生抽、糖、水炒匀即成 |
| 星期二食谱 | | | |
| 玉米猪肋骨汤 | 三丝炒蛋 | 香芒牛柳条 | 烧肉煮娃娃菜 |
| 材料: 猪肋骨(余水) 三份二斤 甘笋(切段) 四份一斤 粟米(切段) 一根 蜜枣 两颗 步骤: 1. 烧开水, 放所有材料煮滚, 改小火 2. 煲两小时, 下盐 | 材料: 鸡蛋 三只 甘笋(切丝) 三份一斤 松子 二两 猪肉(切丝) 二两 西芹菜 二两 步骤: 1. 鸡蛋搅匀, 煎成蛋皮, 切条 2. 爆香姜蒜, 放甘笋丝、猪肉丝同炒 3. 下调味, 放蛋皮、西芹菜同炒至熟 4. 最后撒下松子即成 | 材料: 牛柳(切片) 三份一斤 芒果 一个 灯笼椒 两个 步骤: 1. 起油镬, 爆香姜丝, 倒入牛柳和灯笼椒炒匀 2. 加调味炒熟, 下香芒拌匀, 上碟 | 材料: 娃娃菜 一斤 烧肉 半斤 步骤: 1. 爆香烧肉, 下姜蒜略炒 2. 下娃娃菜, 加调味煮熟即成 |
| 星期三食谱 | | | |
| 海鲜豆腐羹 | 生抽鱿鱼筒 | 蚝皇扒三菇 | 香橙鸭胸 |
| 材料: 豆腐 两块 花虾 四两 蟹柳 三条 韭黄 四份一兩 步骤: 1. 海鲜和豆腐余水待用 2. 爆香姜片, 渍酒, 加上汤煮沸, 放豆腐、韭黄和海鲜煮滚 3. 下蛋白煮滚, 勾芡, 下葱花, 调味即成 | 材料: 鱿鱼筒 三份一斤 生抽 两汤匙 步骤: 1. 鱿鱼用生抽腌好, 大火蒸熟取出, 切圈 2. 煮滚生抽、糖、盐汁料, 勾芡, 淋在鱿鱼圈上 | 材料: 鲜冬菇 四份一斤 鲍鱼菇 四份一斤 草菇 四份一斤 步骤: 1. 爆香姜葱蒜, 加鲜冬菇略炒 2. 加蚝油、生抽和糖, 放草菇、鲍鱼菇同煮 3. 勾芡即成 | 材料: 鸭胸 三份一斤 橙 一个 步骤: 1. 鸭胸加腌料拌匀, 煎成金黄色 2. 下橙汁、橙皮、橙肉粒、水和盐, 慢火煮滚 3. 勾芡, 加入排骨拌匀汁料即可 |
| 星期四食谱 | | | |
| 花胶瑶柱西施骨汤 | 辣子牛肉丁青瓜 | 冬瓜蓉烩鲜虾 | 凉拌海蜇皮 |
| 材料: 猪骨 半斤 瑶柱 五粒 花胶(余水) 两个 淮山 二兩 步骤: 1. 烧开水, 放所有材料煮滚, 改小火 2. 煲两小时, 下盐 | 材料: 牛肉(切丁) 三份一斤 青瓜 三份一斤 步骤: 1. 油烧热, 放牛肉丁翻炒, 加豆瓣酱同炒 2. 放入青瓜同炒, 下调味略煮滚 3. 勾芡上碟 | 材料: 虾仁 三份一斤 冬瓜 半斤 鸡蛋(蛋白打匀) 一只 步骤: 1. 虾腌好, 冬瓜剁成蓉, 加姜片蒸熟 2. 热油镬, 下冬瓜蓉, 加酒、盐和上汤煮滚, 加虾仁, 勾芡, 加蛋白 3. 下调味, 汁收干即成 | 材料: 海蜇 三份一斤 步骤: 1. 海蜇切片, 余水, 沥干, 排在碟上 2. 将上汤, 生抽、醋、麻油煮滚, 浇在海蜇上 |

| 星期五食谱 | | | |
|---|---|---|---|
| 酸辣汤 | 清炒芦笋 | 香焗牛柳 | 咸鸭蛋白菜仔 |
| 材料: 猪肉(切丝) 三份一斤 干冬菇(切丝) 二两 木耳(切丝) 二两 猪红 二两 虾仁 二两 豆腐 二两 步骤: 1. 爆香肉丝, 加木耳丝、冬菇丝同炒, 加水煮沸 2. 放猪红、虾仁、豆腐同煮, 下香醋、辣油、胡椒粉和调味烧滚 3. 勾芡, 下蛋浆, 撒葱粒、芫荽即成 | 材料: 芦笋 三份一斤 步骤: 1. 爆香蒜蓉, 下芦笋快炒 2. 下调味即可 | 材料: 牛柳(切片) 三份一斤 西生菜 适量 步骤: 1. 牛柳腌好, 热油煎至两面转褐色 2. 将香草撒在牛柳上, 放入焗炉焗五分钟, 取出回镬 3. 加红酒、牛油略煎, 用西生菜伴碟即可 | 材料: 白菜仔 三份二斤 咸鸭蛋 一只 步骤: 1. 咸鸭蛋焗熟, 切粒 2. 爆香姜蒜, 下白菜翻炒, 下蛋粒略炒 3. 下调味即成 |
| 星期六 / 日食谱 | | | |
| 淮山螺头乌鸡汤 | 肉松蒸水蛋 | 白菜炒蚬肉 | 蒸茄子 |
| 材料: 乌鸡 一只 螺头 四份一斤 淮山 二两 杞子 适量 步骤: 1. 烧开水, 放所有材料煮滚, 改小火 2. 煲两小时, 下盐 | 材料: 猪肉(绞碎) 三份一斤 鸡蛋 三只 步骤: 1. 碎肉调味 2. 鸡蛋加水及少许盐拂匀, 再加入碎肉拌匀 3. 隔水蒸约八分钟至熟 | 材料: 白菜 半斤 花蚬 三份一斤 步骤: 1. 爆香姜蒜, 下蚬肉翻炒, 下调味料 2. 放白菜拌匀, 下调味即成 | 材料: 茄子(切条) 三份一斤 指天椒 适量 步骤: 1. 茄条放在碟上, 蒸七分钟后取出 2. 爆香指天椒, 下调味煮滚, 淋在茄子上 |