

星期一食譜							
羅漢果陳腎湯		雜菌竹筍煮菜心		梅菜蒸鮫魚		馬鈴薯絲炒臘鴨	
材料： 陳腎 兩個 金銀菜 八兩 羅漢果 一個		材料： 菜心(切段) 半斤 冬菇、磨菇(切片) 各三兩 竹筍(切片) 四份一斤		材料： 鮫魚 一片 梅菜 適量		材料： 馬鈴薯(切絲) 兩個 臘鴨肚 一隻	
步驟： 1. 燒開水，放所有材料及薑片煮滾 2. 改小火煮兩小時，下鹽飲用		步驟： 1. 爆薑片，放菜心，下鹽、糖及米酒，煮熟盛出 2. 下冬菇、磨菇及筍片，澆酒，加鹽、糖及上湯煮十五分鐘 3. 盛碟放蔥即成		步驟： 1. 魚底鋪蔥結薑片，上鋪薑絲及梅菜 2. 蒸至熟即可		步驟： 1. 臘鴨肚蒸十分鐘，拆肉及切絲 2. 爆香薑蒜，放馬鈴薯絲，加水焗，澆酒放入鴨片 3. 下糖、鹽及上湯拌勻即成	
星期二食譜							
蓮子百合木耳西施骨湯		東坡肉		蒜子炒菠菜		甜豆炒鮮魷	
材料： 西施骨(余水) 八兩 蓮子 二兩 百合 一兩 木耳 一兩		材料： 五花腩 半斤 竹筍(余水) 適量		材料： 菠菜 一斤 蒜子 適量		材料： 鮮魷(切塊) 半斤 甜豆 五份二斤	
步驟： 1. 燒開水，放所有材料及薑片煮滾 2. 改小火煮兩小時，下鹽飲用		步驟： 1. 爆香薑片、蒜末、豆豉、南乳及米酒，下五花腩炒拌 2. 下筍片炒約五分鐘，加水三杯，炆煮四十五分鐘至酥軟即成		步驟： 1. 炸香蒜頭，放菜炒至軟 2. 下鹽、糖及蔥即成		步驟： 1. 爆薑、蒜及辣椒絲炒鮮魷，澆酒及加水煮熟 2. 加甜豆炒勻，放上湯及糖即成	
星期三食譜							
花生眉豆鯽魚湯		咕嚕蝦球		沖菜蒸細鱗		群菇炒肉片	
材料： 鯽魚 一條 花生 二兩 眉豆 二兩		材料： 蝦仁(去腸) 十二隻 紅燈籠甜椒(切塊) 一隻 青燈籠甜椒(切塊) 一隻 菠蘿(切片) 一片		材料： 細鱗 一條 沖菜 適量		材料： 豬肉(切片) 六兩 金針菇 二兩 草菇 適量 雞腿菇 適量	
步驟： 1. 爆薑，魚兩面煎香，加清水 2. 燒開，放所有材料煮滾 3. 下鹽調味即成		步驟： 1. 蝦仁醃好，沾生粉，炸至金黃色 2. 爆紅、青燈籠椒，加水、醋、茄汁及生粉 3. 煮滾加入蝦肉及菠蘿拌勻即成		步驟： 1. 魚底鋪蔥結薑片，上鋪薑絲及沖菜 2. 蒸至熟即可		步驟： 1. 肉片醃好，以薑絲爆香 2. 放菇菌，澆酒，同炒至熟，下鹽、糖及蔥略炒即成	
星期四食譜							
銀耳瘦肉湯		雙花炒花蛤		干蔥豆豉爆滑雞		腐皮卷	
材料： 瘦肉(切片) 六兩 雪耳(已浸) 一兩 蜜棗 兩粒 甘筍(切片) 六兩		材料： 花蛤 一斤 西蘭花(切朵) 八兩 椰菜花(切朵) 八兩		材料： 雞(切件) 半隻 洋蔥(切絲) 半個 乾蔥 適量 豆豉 適量		材料： 腐皮 一張 芽菜 一斤 豬肉(切絲) 四兩	
步驟： 1. 將瘦肉、蜜棗、甘筍及薑片放入清水煮滾 2. 放入雪耳再煮二十分鐘，下鹽調味即成		步驟： 1. 西蘭花及椰菜花鹽水稍灼，備用 2. 爆香薑及乾蔥，下花蛤炒香 3. 西蘭花及椰菜花回鑊炒熟，下調味即成		步驟： 1. 雞醃好，爆至金黃，盛起 2. 爆香薑、乾蔥、豆豉蓉及洋蔥，雞回鑊，加生抽、蠔油、糖及胡椒粉煮滾，蓋上蓋 3. 改用中火炆熟，勾芡即成		步驟： 1. 爆香薑絲及蔥頭，加入芽菜，豬肉絲，調味，炒至收乾 2. 腐皮抹淨，放入餡料，包成腐皮卷，以麵粉黏合 3. 用小火炸至金黃色即成	
星期五食譜							
魚湯煲芥菜		白菜仔炒魚鬆		香菇燴豆腐		豬肝肉餅	
材料： 鯽魚 三條 芥菜(切塊) 一斤 瑤柱 一兩		材料： 絞鯪魚肉 四份一斤 白菜仔 三份二斤		材料： 豆腐 兩塊 乾冬菇 二兩		材料： 豬肝(切塊) 三兩 豬肉(剁碎) 三兩	
步驟： 1. 爆薑，魚兩面煎香，加清水 2. 燒開，放所有材料煮滾 3. 下鹽調味即成		步驟： 1. 鯪魚肉下調味，煎成魚餅並切條 2. 爆薑蒜炒白菜仔，下水煮至熟 3. 放回鯪魚條，下調味即成		步驟： 1. 冬菇浸好，以薑及蔥爆香，下調味，備用 2. 爆香薑絲，下豆腐煎香，冬菇回鑊 3. 下調味及水，汁濃，勾芡即成		步驟： 1. 豬肉醃好，與豬肝碎拌勻，放碟上 2. 隔水蒸熟，撒蔥即成	

星期六／日食譜			
雪梨百合燉雞湯	莧菜炒鮮魷	清蒸花蟹	魚滑浸荳苗
材料： 雞(氽水) 一隻 乾百合(已浸) 一兩 梨(切塊) 兩個 步驟： 1.將所有材料放入燉盅內，再放薑片及清水四碗，加蓋 2.放入燉鍋，隔水大火燉三十分鐘 3.改小火再燉三小時，下鹽調味即成	材料： 莧菜 一斤 鮮魷(切塊) 八兩 步驟： 1. 爆薑、蒜及辣椒絲炒鮮魷，瀝酒，加水煮熟 2. 加莧菜炒勻，放上湯及糖即成	材料： 紅蟹 一隻 步驟： 1. 將蟹洗淨冷凍 2. 燒開水，將蟹倒轉碟上蒸熟 3. 蘸醬汁同吃	材料： 絞鯪魚肉 四份一斤 荳苗 半斤 步驟： 1. 爆薑、蒜，下上湯及水，放魚肉煮熟 2. 放荳苗煮熟，下調味即成