

星 期 一	材料：	蝦仁粟米濃湯	百合唐芹雜菌	冬菇火腩煲	咕嚕肉
		蝦仁(切丁) 3 兩 粟米粒 2 兩 雞蓉 4/5 兩 雞蛋 1 隻	西芹菜(切段) 2 條 鮮百合 2 個 唐芹(切段) 2 棵 乾冬菇 5 朵 蘑菇(切塊) 5 朵	燒肉 12 兩 乾冬菇 10 朵	豬肉(切絲) 1/6 斤 青紅燈籠椒 各 1 菠蘿片 小量
	步驟：	1. 放油加高湯，加粟米粒、雞蓉和蝦仁煮熟 2. 再淋蛋液煮沸即可	1. 爆香蒜蓉和薑片，下百合、西芹菜、紅甜椒炒勻 2. 加所有菇類炒勻，澆酒，倒入上湯	1. 爆香燒肉，下薑蒜乾蔥，下冬菇 2. 放調味和水，以猛火煮至汁料收乾	1. 豬柳剝鬆，醃勻，加蛋汁，沾上乾粉，炸至硬及熟 2. 爆香蒜蓉，倒入茄汁、鎮江醋、糖、鹽煮勻，放青紅燈籠椒和菠蘿片同炒 3. 放排骨回鑊拌勻，放入蔥段即可
星 期 二	材料：	西湖牛肉羹	古法蒸馬友	蒸釀豆腐	磨豉醬炒茄子
		牛肉(剁碎) 4 兩 芫荽 適量 雞蛋蛋白 1 隻	馬友 1 條 豬肉(切絲) 小量 乾冬菇(切絲) 小量 陳皮(切絲) 小量	蝦膠 4 兩 豆腐 2 塊	茄子(切條) 2/3 兩
	步驟：	1. 鍋內放清湯，放碎牛肉，大火煮沸後，改小火燉 40 分鐘 2. 加西芹菜丁，番茄丁、米酒繼續燉 30 分鐘 3. 將雞蛋白淋入湯內，下鹽、胡椒粉即可	1. 豬肉絲醃好 2. 放魚底鋪蔥段，上鋪肉絲、冬菇和陳皮 3. 蒸至熟即可	1. 豆腐余水，切塊，鯪魚肉放每塊豆腐上 2. 爆蒜蓉，下蠔油炒勻，澆酒 3. 最後放鹽、糖，澆在菜上	1. 茄子炒至軟身 2. 爆香蒜蓉，加磨豉醬和汁料，煮滾後加入茄子 3. 煮至濃汁，灑蔥和紅辣椒即成
星 期 三	材料：	紅青蘿蔔煲牛骨湯	七彩牛肉	粉絲蟹煲	冬菇燒肉扒生菜
		牛骨 8 兩 甘筍 1 條 青蘿蔔 1 條	牛肉(切絲) 1/4 斤 甘筍(切片) 2 兩 青紅燈籠椒 各 1 個	紅蟹(切件) 1 隻 粉絲 1 紮	燒肉 8 兩 乾冬菇 3 兩 西生菜 半個
	步驟：	1. 燒開水，放所有材料和薑片煮滾 2. 改小火煮 2 小時，下鹽飲用	1. 牛柳絲醃 10 分鐘後，泡油 2. 爆香薑，下彩椒、甘筍片、調味料 3. 牛柳絲回鑊拌勻，勾芡	1. 爆香薑蒜，下粉絲和上湯略煮，備用 2. 爆香薑蒜，加蟹件炒香，澆酒和調味 3. 將蟹放進粉絲煲內，略煮一下，加紅椒絲及蔥絲即可	1. 西生菜焯軟，備用 2. 燒肉爆香，下冬菇同炒，下調味 3. 西生菜回鑊，拌勻，埋芡
星 期 四	材料：	百福蓮子燉雞湯	歲歲平安	年年有魚	XO 醬燴海參
		雞(余水) 1 隻 圓肉 2 兩 蓮子 2 兩	津菜 12 兩 粉絲 1 紮 蓮藕(切片) 4 兩 木耳(切朵) 2 兩 枝竹 2 兩 豆卜 2 兩	石斑 1 條	海參(余水) 2 條
	步驟：	1. 將龍眼肉、蓮子、雞肉一同放入炖煲 2. 炖至雞肉熟爛，加鹽即成	1. 爆香薑絲，下津菜略炒，再放藕片、木耳及其他材料 2. 放上湯和調味，加粉絲拌勻	1. 放魚底鋪蔥結和薑片，上鋪薑絲 2. 蒸至熟，淋上蔥絲生抽熟油	1. 海參加入蝦醬蓋好，中火蒸 15 分鐘 2. 爆香蒜蓉，加 XO 醬，米酒和清水煮沸 3. 加海參慢火煮 5 分鐘，勾芡上碟
星 期 五	材料：	黃芪當歸雞湯	羅漢上素	和氣生財	發財好市
		雞(余水) 1 隻 當歸 2 兩 黃芪 適量	蓮藕(切片) 4 兩 木耳(切朵) 2 兩 甜豆 4 兩 甘筍 4 兩 椰菜花 4 兩 粉絲 4 兩	鮑片 1 罐 西生菜 1 個	乾冬菇 3 兩 蠔豉 4 兩 髮菜 1 兩
	步驟：	1. 將所有材料放入燉盅內，再放薑片和清水 4 碗，加蓋 2. 放入燉鍋，隔水大火燉 30 分鐘 3. 改小火再燉 3 小時，下鹽	1. 爆香薑絲，下藕片、木耳、甜豆、甘筍、椰菜花同炒 2. 放上湯、南乳和調味，加粉絲及其他材料拌勻	1. 焯熟西生菜，放在碟上 2. 將鮑片連水齊倒入鑊，下生抽、蠔油、糖、水，煮至汁濃 3. 盛出放在西生菜上	1. 爆香冬菇及蠔豉，加調味和水，蓋鑊蓋慢火 2. 加入髮菜繼續炆至汁將乾，埋芡
星 期 六 ／ 日	材料：	龍眼杞子雞湯	橫財就手	嘻嘻哈哈	醬酒麒麟帶子
		雞(余水) 1 隻 乾龍眼肉 2 兩 杞子 1 兩	豬手(余水) 1 隻 蓮藕 8 兩	花蝦 1 斤	帶子 1 斤 冬菇 3 兩 燒鴨肉(切片) 4 兩
	步驟：	1. 將所有材料放入燉盅內，再放薑片和清水 4 碗，加蓋 2. 放入燉鍋，隔水大火燉 30 分鐘 3. 改小火再燉 3 小時，下鹽	1. 熱油爆香豬手，炒香，下蓮藕同炒 2. 下調味料，小火煮 1 小時	1. 蝦煎至兩面呈紅色，加入薑蒜同炒，澆酒 2. 下茄汁、喼汁、糖、鹽調味料，勾芡 3. 下蔥花、胡椒粉	1. 冬菇和帶子加醃料拌勻 2. 爆香薑蒜，放帶子、冬菇炒，下燒鴨肉同炒 3. 下調味