

星期一食譜			
西生菜魚肉湯	蒜芯炒豬肝	清蒸桂花魚	涼拌海蜇青瓜絲
材料： 西生菜(切絲) 三份二斤 絞鯪魚肉 三份一斤 步驟： 1. 爆香薑絲，下絞鯪魚肉煎香，加入適量清水煮滾 2. 煮滾後下西生菜絲同煮 3. 下鹽調味即可	材料： 豬肝(切片) 半斤 蒜芯 半斤 步驟： 1. 爆香薑絲，下豬肝片爆炒，瀝酒 2. 加入蒜芯同炒至熟 3. 下鹽調味即成	材料： 桂花魚 一條 沖菜 適量 步驟： 1. 魚底鋪薑片及蔥結，薑絲鋪在魚身上 2. 用大火蒸魚至熟，爆香薑絲並撒在魚身上 3. 將生抽淋在魚身上調味即可	材料： 青瓜(切絲) 一條 海蜇 一斤 步驟： 1. 海蜇絲汆水，過冷河，放入凍開水浸一會 2. 盛起海蜇絲並瀝乾，加入魚露、麻油、浙醋及辣椒油拌勻 3. 青瓜絲醃一小時，與海蜇絲拌勻 4. 撒上芝麻即成
星期二食譜			
百合綠豆湯	咖喱薯仔牛腩	芽菜韮菜炒肉片	清炒西蘭花
材料： 百合(已浸) 一兩半 綠豆(已浸) 半斤 步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	材料： 牛腩(切塊汆水) 五份三斤 馬鈴薯(切角) 兩個 洋蔥 一個 步驟： 1. 馬鈴薯角炸至金黃，炒香洋蔥 2. 爆香蒜蓉、咖喱醬用糖，下牛腩塊爆透 3. 加入適量清水炆一小時 4. 下馬鈴薯角與牛腩塊同煮 5. 加入鹽，生抽及蠔油等調味煮半小時即成	材料： 豬肉(切片) 三份一斤 韮菜 半斤 芽菜 三份一斤 步驟： 1. 爆香薑蒜，下豬肉片炒散 2. 加入韮菜及芽菜同炒至熟 3. 下鹽調味即可	材料： 西蘭花 三份二斤 蒜頭 適量 步驟： 1. 爆香蒜頭，下西蘭花快炒，瀝酒 2. 加入調味料炒熟即可
星期三食譜			
紫菜蛋花湯	蔥蒜炒羊肉絲	奶油津菜	菜甫蒸牛肉餅
材料： 紫菜 適量 雞蛋(已發成漿) 兩隻 步驟： 1. 爆香乾蔥，加入高湯煮滾 2. 煮滾後，下紫菜同煮 3. 加入雞蛋漿煮熟 4. 下鹽調味即成	材料： 羊肉(切絲) 五份二斤 蔥(切絲) 一兩半 甜椒(切絲) 兩個 蒜苗(切段) 一兩半 步驟： 1. 羊肉絲用黃酒及鹽醃好 2. 下熱油，依次序加入羊肉絲、薑絲、甜椒絲、蔥絲及蒜苗翻炒至熟 3. 下甜麵醬調味，淋上芡汁即成	材料： 津菜 八兩 步驟： 1. 爆香薑片，下津菜並加入調味煮脰，盛碟備用 2. 煮滾上湯，下糖、鹽、麻油、胡椒粉、鮮奶及適量清水同煮 3. 淋在津菜上即可	材料： 牛肉(切絲) 三份一斤 菜甫(切粒) 適量 步驟： 1. 牛肉絲醃好 2. 把牛肉絲及菜脯粒拌勻 3. 壓成餅狀並平鋪在碟上用大火隔水蒸約十五分鐘 4. 撒上紅尖椒絲即成
星期四食譜			
竹筍雲腿冬瓜湯	酥炸南乳雞	蝦米青豆角	節瓜炒魚鬆
材料： 冬瓜 三份一斤 竹筍 三份一斤 雲腿 四兩 步驟： 1. 爆香薑片，加入適量清水 2. 下所有材料煮滾 3. 待冬瓜煮至酥爛，下鹽調味即成	材料： 雞(切件) 半斤 南乳 適量 步驟： 1. 雞件用南乳及調味醃好 2. 蘸上麵糊，用細火略炸 3. 轉中火炸至金黃熟透即可	材料： 青豆角 三份一斤 蝦米 六份一斤 步驟： 1. 爆香薑片，下青豆角及蝦米翻炒 2. 加入適量清水炒熟 3. 下鹽調味即可	材料： 絞鯪魚肉 半斤 節瓜(切條) 一個 步驟： 1. 將胡椒粉撒在絞鯪魚肉上，並煎成餅狀及切成條狀 2. 爆香薑片炒節瓜條，加入適量清水煮熟 3. 絞鯪魚肉條回鑊，下蠔油、糖、老抽蔥花略炒即可

星期五食譜			
番茄薯仔牛肉湯	雞藕丁	豉椒蒸肉排	雙菇燴絲瓜
材料： 番茄(切塊) 三個 馬鈴薯(切塊) 兩個 牛肉(切片) 三份一斤 步驟： 1. 爆香薑片，下牛肉片略炒，加入適量清水煮滾 2. 加入番茄塊及馬鈴薯塊同煮至變濃 3. 下鹽及糖調味即成	材料： 雞脯肉(切丁) 三份一斤 蓮藕(切丁) 六份一斤 青燈籠椒(切丁) 六份一斤 步驟： 1. 雞脯肉丁醃好，炒至淡黃色，盛起備用 2. 下香蔥、薑、蓮藕丁及青燈籠椒略炒，雞脯肉丁回鑊同炒 3. 加入紹酒、鹽及適量高湯炒勻，淋上麻油即可	材料： 豬小排 六兩 豆豉 適量 步驟： 1. 豆豉與蒜末泡油，放入碗中 2. 加蠔油、醬油、糖、胡椒粉、麻油、紹酒調拌均勻，製成蒜泥豉汁 3. 將豉汁與肉排拌勻，大火蒸熟後，撒蔥粒即成	材料： 絲瓜 三份一斤 蘑菇 六份一斤 草菇 六份一斤 步驟： 1. 爆香薑蒜，下蘑菇及草菇略炒，瀝酒 2. 下調味及少許清水煮至入味 3. 加入絲瓜同煮至熟即成
星期六／日食譜			
洋蔥湯	蘿蔔炆豬肋骨	椰菜花炒豬腰	磨菇扒豆腐
材料： 洋蔥(切絲) 三份一斤 芫荽 適量 步驟： 1. 燒熱油，下洋蔥略炒 2. 下鹽及胡椒粉調味，炒至呈深棕色 3. 加入清湯煮滾，下芫荽即成	材料： 蘿蔔(切片) 一斤 豬肋骨 半斤 步驟： 1. 爆香豬肋骨，下薑蒜略炒，加入蘿蔔片同炒 2. 加入上湯、調味及少許清水同煮至入味即成	材料： 椰菜花 三份一斤 豬腰 六份一斤 步驟： 1. 豬腰除去腰臊，斜十字花，醃好及爆香備用 2. 爆香蔥花及薑蒜，下椰菜花快炒 3. 豬腰回鑊同炒，下調味炒熟即可	材料： 豆腐 兩磚 蘑菇 六份一斤 步驟： 1. 豆腐用鹽水略浸，瀝乾，再煎香上碟備用 2. 爆香薑蒜，下蘑菇炒香，瀝酒及加入調味 3. 蘑菇盛起，淋在豆腐上即成