

星期 一	材料：	<b>蝦仁粟米濃湯</b> 蝦仁(切丁) 3兩 粟米粒 2兩 雞蓉 4/5兩 雞蛋 1隻	<b>百合唐芹雜菌</b> 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	<b>冬菇火腿煲</b> 燒肉 12兩 乾冬菇 10朵	<b>咕嚕肉</b> 豬肉(切絲) 1/6斤 青紅燈籠椒 各1 菠蘿片 少量
	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：	<b>西湖牛肉羹</b> 牛肉(剝碎) 4兩 芫荽 適量 雞蛋蛋白 1隻	<b>古法蒸馬友</b> 馬友 1條 豬肉(切絲) 少量 乾冬菇(切絲) 少量 陳皮(切絲) 少量	<b>蒸釀豆腐</b> 蝦膠 4兩 豆腐 2塊	<b>磨豉醬炒茄子</b> 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：	<b>紅青蘿蔔煲牛骨湯</b> 牛骨 8兩 甘筍 1條 青蘿蔔 1條	<b>七彩牛肉</b> 牛肉(切絲) 1/4斤 甘筍(切片) 2兩 青紅燈籠椒 各1個	<b>粉絲蟹煲</b> 紅蟹(切件) 1隻 粉絲 1紮	<b>冬菇燒肉扒生菜</b> 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：	<b>百福蓮子燉雞湯</b> 雞(余水) 1隻 圓肉 2兩 蓮子 2兩	<b>歲歲平安</b> 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	<b>年年有魚</b> 石斑 1條	<b>XO醬燴海參</b> 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：	<b>黃芪當歸雞湯</b> 雞(余水) 1隻 當歸 2兩 黃芪 適量	<b>羅漢上素</b> 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	<b>和氣生財</b> 鮑片 1罐 西生菜 1個	<b>發財好市</b> 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. 加入髮菜繼續燉至汁將乾，埋芡
星期 六/ 日	材料：	<b>龍眼杞子雞湯</b> 雞(余水) 1隻 乾龍眼肉 2兩 杞子 1兩	<b>橫財就手</b> 豬手(余水) 1隻 蓮藕 8兩	<b>嘻嘻哈哈</b> 花蝦 1斤	<b>醬酒麒麟帶子</b> 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、噏汁、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