

星期一	材料：	蝦仁粟米濃湯 蝦仁(切丁) 3兩 粟米粒 2兩 雞蓉 4/5兩 雞蛋 1隻	百合唐芹雜菌 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	冬菇火腿煲 燒肉 12兩 乾冬菇 10朵	咕嚕肉 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：	西湖牛肉羹 牛肉(剝碎) 4兩 芫荽 適量 雞蛋蛋白 1隻	古法蒸馬友 馬友 1條 豬肉(切絲) 少量 乾冬菇(切絲) 少量 陳皮(切絲) 少量	蒸釀豆腐 蝦膠 4兩 豆腐 2塊	磨豉醬炒茄子 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：	紅青蘿蔔煲牛骨湯 牛骨 8兩 甘筍 1條 青蘿蔔 1條	七彩牛肉 牛肉(切絲) 1/4斤 甘筍(切片) 2兩 青紅燈籠椒 各1個	粉絲蟹煲 紅蟹(切件) 1隻 粉絲 1紮	冬菇燒肉扒生菜 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 雞(余水) 1隻 圓肉 2兩 蓮子 2兩	歲歲平安 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	年年有魚 石斑 1條	XO醬燴海參 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 雞(余水) 1隻 當歸 2兩 黃芪 適量	羅漢上素 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	和氣生財 鮑片 1罐 西生菜 1個	發財好市 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：	龍眼杞子雞湯 雞(余水) 1隻 乾龍眼肉 2兩 杞子 1兩	橫財就手 豬手(余水) 1隻 蓮藕 8兩	嘻嘻哈哈 花蝦 1斤	醬酒麒麟帶子 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