

星期一食譜			
銀芽肉絲湯	西芹炒牛肉	西蘭花鮮腐竹	肉末煎豆腐
材料： 瘦肉(切絲) 六兩 芽菜 四份一斤 步驟： 1. 芽菜洗淨後略炒去除腥味，盛出備用 2. 爆香薑絲，下瘦肉絲略炒，加入鹽及黃酒調味 3. 加入上湯煮滾，芽菜回鑊同煮，下鹽調味即成	材料： 牛肉(切絲) 三份一斤 西芹菜(切段) 三份二斤 步驟： 1. 牛肉絲醃好備用 2. 爆香薑絲，下牛肉絲炒至半熟，加入西芹菜段同炒至熟 3. 下鹽及糖調味即成	材料： 西蘭花(氽水) 一斤 鮮腐竹 適量 步驟： 1. 燒熱油，下鮮腐竹煮五分鐘，加入調味略煮 2. 加入西蘭花同炒至軟身 3. 下鹽及糖調味略炒，上碟即成	材料： 豆腐(切塊) 三塊 豬肉(切丁) 二兩 芫荽(切段) 一棵 步驟： 1. 燒熱油，下豆腐塊煎至兩面呈金黃色，上碟 2. 燒熱油，下豬肉丁及調味汁料煮滾 3. 煮滾後，淋在豆腐上及撒上芫荽段即可
星期二食譜			
紅棗雞湯	肉片炒粒粒	冬瓜牛柳絲	上湯娃娃菜
材料： 雞 一隻 紅棗 十顆 杞子 適量 步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲兩個半小時 3. 下鹽調味即成	材料： 豬肉(切片) 四兩 豆腐(切粒) 一塊 鮮冬菇(切粒) 二兩 甘筍(切粒) 少量 步驟： 1. 豬肉片醃好備用 2. 燒熱油，下豆腐粒、鮮冬菇粒及甘筍粒炒勻，豬肉片回鑊同炒 3. 加入調味炒熟，上碟即成	材料： 牛肉(切絲) 四兩 冬瓜(切片) 一斤 步驟： 1. 牛肉絲醃好備用 2. 爆香薑絲，下牛肉絲炒至半熟，加入冬瓜片同炒至熟 3. 下鹽調味即成	材料： 娃娃菜 兩棵 步驟： 1. 爆香薑絲，下娃娃菜翻炒 2. 炒香後，加入上湯煮滾 3. 盛出倒入碗內即成
星期三食譜			
絲瓜木耳雞蛋湯	土魷蒸肉餅	香菇油菜	甘筍炒牛柳絲
材料： 絲瓜(切片) 四份一斤 木耳(切塊) 三份一兩 雞蛋(已發成漿) 一隻 步驟： 1. 雞蛋漿以慢火煎成蛋皮，切絲備用 2. 煲滾清水，下所有材料煮滾 3. 煮滾後，加入蛋皮絲、下鹽及胡椒粉調味即成	材料： 豬肉(剁碎) 五份一斤 魷魚(切粒) 一兩 步驟： 1. 豬肉碎及魷魚粒醃好，拌勻備用 2. 壓成餅狀並平鋪在碟上，隔水蒸約十分鐘至熟 3. 蒸熟後，撒上蔥花及淋熟油即成	材料： 乾冬菇 十朵 小棠菜 四份一斤 步驟： 1. 乾冬菇用高湯伴煮至入味，盛出備用 2. 煲滾清水，下小棠菜煮熟，盛出備用 3. 燒熱油，乾冬菇及小棠菜回鑊同炒，加入蠔油及調味料炒勻即成	材料： 牛肉(切絲) 四兩 甘筍(切片) 八兩 步驟： 1. 牛肉絲醃好備用 2. 爆香薑絲，下牛肉絲炒至半熟，加入甘筍片同炒至熟 3. 下鹽調味即成
星期四食譜			
霸王花西施骨湯	榨菜蒸肉片	可樂燜雞腿	金菇扒芥菜膽
材料： 霸王花 一兩 無花果 六個 西施骨(氽水) 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： 豬肉(切片) 四兩 榨菜 適量 步驟： 1. 豬肉片醃好，撈入榨菜拌勻 2. 拌勻後，隔水蒸十二分鐘至熟即成	材料： 雞腿(氽水) 兩隻 可樂 半杯 步驟： 1. 雞腿洗淨及氽水備用 2. 煲滾清水，下雞腿煮三至五分鐘，盛出備用 3. 燒熱油，爆香薑片、蒜頭及蔥 4. 雞腿回鑊同炒，下生抽、老抽、米酒及可樂煮二十至二十五分鐘至汁濃即成	材料： 芥菜膽 三份二斤 金菇 三份一斤 步驟： 1. 芥菜膽洗淨 2. 煲滾清水，下芥菜膽灼熟，上碟 3. 爆香薑片，下金菇略炒，加入調味汁料煮滾 4. 煮熟後，將金菇淋在芥菜膽上即可

星期五食譜			
紅青蘿蔔豬骨湯	梅菜蒸黃花魚	山藥杞子滑雞煲	豆角炒蝦仁
材料： 甘筍(切塊) 半斤 青蘿蔔(切塊) 半斤 豬骨(氽水) 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： 黃花魚 一條 梅菜 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： 雞(切塊) 半隻 山藥(切塊) 三份一斤 杞子(已浸) 半兩 步驟： 1. 燒熱油，下雞塊炒香 2. 把山藥塊及杞子放入煲內 3. 加入調味料，以慢火煲至入味即可	材料： 蝦 三份二斤 白豆角(切段) 三份二斤 步驟： 1. 蝦仁醃好備用 2. 爆香薑絲，下白豆角段翻炒，瀝酒 3. 加入蝦仁略炒，下鹽調味即成
星期六/日食譜			
冬瓜干貝老鴨湯	七彩牛柳絲	青豆角煮魚腩	煎蛋角
材料： 冬瓜(切塊) 一斤 瑤柱(已浸) 兩粒 鴨 一隻 步驟： 1. 煲滾清水，下所有材料煮滾 2. 改以慢火煲三小時 3. 下鹽調味即成	材料： 牛肉(切絲) 四兩 彩椒 各一個 (包括青、紅及黃燈籠椒) 步驟： 1. 牛柳絲醃好備用，彩椒切細塊 2. 燒熱油，下牛柳絲炒熟，加入彩椒塊同炒 3. 下調味炒熟即可	材料： 大魚魚腩 半斤 青豆角 六兩 步驟： 1. 大魚魚腩以少許幼鹽、胡椒粉及生粉撈勻 2. 燒熱油，下大魚魚腩炸至兩面呈金黃色，盛出備用 3. 爆香薑蒜及磨豉醬，下青豆角略炒，瀝酒 4. 大魚魚腩回鑊同炒，加入少量清水煮滾 5. 下蠔油及鹽調味，炒熟後埋薄芡即可	材料： 絞鯪魚肉 四兩 雞蛋(已發成漿) 四隻 步驟： 1. 絞鯪魚肉醃好，與雞蛋漿拌勻 2. 把雞蛋漿分成數少份 3. 爆香薑絲，每次下鑊只下一份雞蛋漿煎成蛋角 4. 下鹽調味，煎至兩面呈金黃色即成