

星期一食譜			
草菇津菜湯	冬菜蒸撻沙	芋頭炒肉	青瓜炒魷魚絲
材料： 津菜 三份一斤 草菇 四份一斤 步驟： 1. 用上湯煲滾，加入薑片及以上材料 2. 滾十五分鐘，下鹽調味即成	材料： 撻沙 一條 冬菜 適量 步驟： 1. 魚底鋪蔥段，上鋪冬菜 2. 大火蒸魚至熟，淋上熟油及豉油即可	材料： 豬肉(切塊) 十兩 芋頭(切塊) 八兩 步驟： 1. 芋頭炸至金黃 2. 爆香蒜頭，放豬肉、芋頭拌炒，加醬油和高湯煮變稠 3. 放蘆筍、甘筍丁，粟米粒拌炒至熟軟即可	材料： 魷魚(切絲) 三份二斤 青瓜(切絲) 四份一斤 步驟： 1. 起油，魷魚絲炒一下撈出 2. 爆香蔥、薑，放青瓜、魷魚同炒 3. 下調味即成
星期二食譜			
粟米豆腐海皇湯	清炒蝦仁	蘋果炒牛肉	香辣雙椒雞
材料： 蝦(去腸) 四份一斤 蟹柳 四份一斤 粟米粒 三兩 豆腐 一塊 步驟： 1. 用上湯煲滾，加入以上材料滾約十五分鐘 2. 下鹽調味即成	材料： 草蝦(去腸) 半斤 步驟： 1. 蝦仁用鹽及胡椒粉略醃 2. 下油將蝦仁炒熟，加入蔥粒即成	材料： 牛肉(切片) 四份一斤 蘋果(切條) 兩個 步驟： 1. 牛肉醃好，下油將牛肉炒至七成熟 2. 加入蘋果條同炒至熟	材料： 雞(切件)半隻 半隻 紅燈籠椒(切角) 四兩 綠燈籠椒(切角) 四兩 步驟： 1. 雞醃好，下油將雞略煎 2. 加入青紅燈籠椒同炒 3. 下調味即成
星期三食譜			
紫菜冬瓜湯	豉汁蒸花蛤	涼拌西芹雞絲	甘筍薯仔炆排骨
材料： 冬瓜(切片) 半斤 紫菜 適量 步驟： 1. 煲滾上湯，加入冬瓜煮至熟 2. 加入紫菜略滾，調味即成	材料： 花蛤 半斤 豆豉 兩茶匙 步驟： 1. 花蛤灼熟 2. 調味撒在花蛤，猛火蒸六分鐘 3. 撒上紅尖椒粒、蔥花粒即成	材料： 雞肉(切絲) 四份一斤 西芹菜(切絲) 三份一斤 步驟： 1. 雞肉煮熟去皮切絲；西芹菜切絲汆水，瀝乾 2. 將所有材料用鹽、糖、辣椒油、醋及生抽拌勻即可	材料： 甘筍(切塊) 三份一斤 豬肋骨(切塊) 半斤 馬鈴薯(切塊) 三份一斤 步驟： 1. 排骨醃好，下油爆香薑蒜，加入排骨略炒 2. 加蠔油、醬油、糖及水煮沸 3. 可入甘筍及馬鈴薯同炆至汁收，下調味即成
星期四食譜			
瑤柱百合節瓜湯	冬瓜粉絲煮燒肉	蒸三色蛋	烤茄子
材料： 節瓜(切件) 半斤 百合 二兩 瑤柱 二兩 蜜棗 兩顆 步驟： 1. 煲滾水，加入所有材料煮沸，改慢火煲一小時 2. 下鹽調味即成	材料： 燒肉 三份二斤 冬瓜(切片) 三份一斤 粉絲 一紮 步驟： 1. 下油爆香燒肉，加入上湯及冬瓜煮至冬瓜熟 2. 加入粉絲略煮，調味即成	材料： 雞蛋 三隻 皮蛋 一隻 鹹鴨蛋 一隻 步驟： 1. 鹹蛋煮熟切粒；雞蛋打勻 2. 雞蛋加水及鹹蛋、皮蛋拌勻 3. 隔水蒸至熟即成	材料： 茄子 一個 步驟： 1. 茄子上油煎香 2. 皮皺時，用小刀將茄子剖開 3. 加蔥花、芫荽碎和調味料至茄子內，烤至入味即可

星期五食譜

淮山栗子豬 湯	菜脯肉碎炒蛋	番茄雞肉	節瓜粉絲煮燒肉
材料： 淮山 二兩 栗子 四兩 豬 (余水) 十二兩 步驟： 1. 煲滾水，加入所有材料煮沸，改慢火煲兩小時 2. 下鹽調味即成	材料： 豬肉(剝碎) 五份一斤 菜脯 適量 雞蛋 四隻 步驟： 1. 豬肉醃好；菜脯切碎；雞蛋打勻 2. 下油將豬肉及菜脯同炒至熟 3. 加入雞蛋略炒即成	材料： 雞肉(切塊) 四兩 番茄(切塊) 六份一斤 洋蔥(切片) 二兩 步驟： 1. 放油加熱，炒番茄醬 2. 加雞塊、酒、胡椒粉炒片刻 3. 加洋蔥、紅甜椒、番茄和鹽繼續燒十分鐘即可	材料： 燒肉 三份一斤 節瓜(切件) 四份一斤 粉絲 一紮 步驟： 1. 下油爆香燒肉，加入上湯及節瓜煮至熟 2. 加入粉絲略煮，調味即成

星期六／日食譜

紅棗雞湯	蝦醬通菜炒鮮魷	花椒炒蝦	涼瓜炒肉片
材料： 雞(余水後切塊) 一隻 紅棗 適量 步驟： 1. 雞余水 2. 煲滾水，加入雞、紅棗及薑片，大火煮沸 3. 改慢火煮兩小時，加鹽即可	材料： 魷魚(切件) 半斤 通菜(切段) 三份二斤 蝦醬 兩湯匙 步驟： 1. 魷魚余水 2. 爆薑、蒜、蝦醬炒鮮魷 3. 加通菜炒勻，調味即可	材料： 花蝦(去腸) 三份二斤 芋頭 四兩 步驟： 1. 芋絲炸脆 2. 蝦炒香 3. 下油，加蔥花、花椒，蝦回鑊，澆酒，加調味炒香，放在芋頭絲上即可	材料： 豬肉(切片) 四份一斤 苦瓜(切片) 半斤 步驟： 1. 涼瓜用鹽略醃 2. 肉片醃好，下油將肉片略炒 3. 加入涼瓜同炒，下調味即成