1. 煮3碗飯 (吃剩的分成1/3, 2/3)
2. 1/3的飯煮粥

材料: 冷凍魚片、綠色青菜、薑

調味料: 香油、醬油、米酒、白胡椒、鹽

作法:

1. 魚片退冰，切片。加入酒、些許醬油醃一下
2. 薑切薄片、青菜切小段(<1cm)
3. 將飯加水煮成粥後，加入醃好的魚片、薑。
4. 魚片快熟的時候再放入青菜。加入香油、白胡椒、鹽調味。
5. 2/3的飯炒飯

材料: 菠菜(約10葉)、蛋(1~2顆)

調味料:鹽

作法:

1. 波菜洗淨切末(約0.5cm，不要切太爛)
2. 打蛋。飯退冰。
3. 先蛋，約7分熟時撥散成蛋花。加菠菜一起炒(小心不要把水也倒進去炒)。
4. 最後才放飯下去炒，邊炒邊壓，把一團一團的飯粒都壓散開。加少許鹽拌炒調味。
5. 馬鈴薯沙拉

<http://www.dodocook.com/recipe/24254>

\*美奶滋可用 奶油+牛奶 取代

\*可以再加些鮪魚，拌一些黑胡椒

1. 培根炒青菜
2. 蒸魚片

作法:

1. 魚片用米酒、醬油醃一下
2. 蔥、薑、蒜、辣椒(剖拌後去籽)切末
3. 將盤子抹一點油，放上魚片，灑上蔥、薑、蒜、辣椒末。約蒸15分鐘
4. 燒小排

材料: 塊狀排骨、紅蘿蔔、馬鈴薯、青椒、(小)黃瓜、薑

\*青菜為配色，取紅白綠，可隨意搭配

調味料: 米酒、糖、鹽、醬油

作法:

1. 排骨洗淨，加米酒、醬油醃一下
2. 馬鈴薯、紅蘿蔔、青椒、小黃瓜切小塊(約3cm)。薑切片
3. 排骨用滾水燙過備用。
4. 熱鍋加油，爆香薑片。放入排骨，加水(可蓋過排骨及可)，將紅蘿蔔、馬鈴薯一同放入。加醬油、糖一起煮(中火)。
5. 所有食材都快熟食材放入綠色青菜，以免太爛變色。