



南瓜香草蝦仁
炒椰菜花飯

餸上門 無味精即日製

成立於2016年的餸上門，主打新鮮無味精的即煮餸菜包，標榜即日製作，真空包裝、密封處理、洗好、切好及已調味，十分方便。餸菜包種類夠多，除了牛肉、豬肉、家禽、海鮮、滾湯、老火湯外，就連植物肉如梅菜蒸新豬肉餅（48元）類素食都有提供。家常小菜如糖醋排骨（52元）、蓮藕雲耳杞子炒露筍（48元）、嫩滑豆腐蝦仁蒸蛋（58元）、蓮藕雲耳杞子炒露筍（48元）及南瓜香草蝦仁炒椰菜花飯（56元）都有，菜式選擇豐富。

電話：2651 1006
月票計劃：1,500元



糖醋排骨

Fresh To Go 種類最豐富

成立於2010年的Fresh To Go乃全港首間主打餸菜包的網上平台，無論蒸餸、炒煮、煎煮等菜式的餸菜包都可選擇，類別包羅萬有，有前菜、中式湯及甜品等。簡易烹煮的家常小菜就有日本直送的蒜蓉粉絲蒸北寄貝（138元）、XO醬蜜豆日本帶子（128元）、土豆沙茶炒滑牛片（88元）、植物肉末煮玉子豆腐（98元）等。想加熱即食就有柱侯蘿蔔燜牛筋腩（118元）、秘製咖喱薯仔燜雞（128元），即使在家都可以食得豐富滋味。

電話：2866 6881



蒜蓉粉絲蒸北寄貝

植物肉末煮玉子豆腐

銀杏士多 支持長者就業

銀杏士多是銀杏館旗下推動長者就業的服務計劃，主打有機食品及日常用品等，現時亦有發售不同款式的即食餸菜包及湯包等。例如有加熱即食的一口牛柳炒彩椒（78元）、蟲草花木耳蒸滑雞（38元）、招牌紅酒燴牛肋條（78元）及港式星洲炒米粉（28元）。湯品亦有五指毛桃淮山陳皮薏米燉瘦肉湯（18元）及五指毛桃百合海底椰陳皮湯（18元）等，省時方便。

電話：2810 9211

8:56
📶

🔍 蒜蓉粉絲蒸北寄貝

網購餸菜包

懶人下廚易

想煮飯仔但怕麻煩？平時網購儲糧多數單純購買蔬菜、凍肉或海鮮等，但想更簡單方便的話，無需每日思考吃或煮什麼，已預先包裝好的餸菜包是最佳選擇。本文盤點6大餸菜包網購平台，每份食品獨立包裝，有些可以輕鬆加熱即食，或只需簡易烹煮，部分更附上煮食步驟，方便快捷。

390 kcal
三色椒蒜蓉牛肉
補血之選

320 kcal
健康版紅燒茄子
抗衰老護眼之選

港式星洲炒米粉

CookEasy 煮餸易 精選餸菜套餐

2008年成立的CookEasy煮餸易乃東華三院旗下的社會企業，同時聘請六成殘疾人士，為他們提供就業機會。主打新鮮餸菜包及即食佳餚。新鮮餸菜包設有精選三餸或四餸套餐，亦可單買，極具彈性，可以自行蒸煮或炒煮都得。另外還有即食佳餚如甜酸子薑。



椰子雞老火湯

電話：2870 9214(香港區)

電話：2562 5900(九龍及新界區)

精選三餸套餐 219元起

精選四餸套餐 305元起

日日煮 低卡路里之選

餸菜包想食得健康，日日煮就有營養師系列選擇。每款餸菜包以蒸焗為主，更有列明有多少卡路里，適合注重健康及減肥中的人士，全部只需簡易烹煮即可享用。小菜包括260卡路里的蒸節瓜脯（75元）、390卡路里的三色椒蒜蓉牛肉（75元）、320卡路里的健康版紅燒茄子（75元），以及300卡路里的牛肉芋絲雜菜煲（78元）等。另外更有素食290卡路里的蟲草花枝竹浸菜遠（72元），配搭豐富。

電話：5933 7771

妳想煮意 住家飯味道

妳想煮意是專門聘請擁有豐富入廚經驗的婦女們製造餸菜包的社會企業，成立目的是希望讓上班一族都能在晚餐時享用到新鮮食材，並能享受到輕鬆自煮的樂趣。餸菜包標榜無味精、選用新鮮食材且即日包裝，並已預先洗、切及醃製食材。月票服務為每星期免費送貨一次，一星期七餸一湯，每月約32至40款指定住家菜式；兩星期月票體驗套餐950元，兩星期各七餸一湯，兩次免費送貨到家中；至於八餸珍寶套餐一個星期只需560元，同樣七餸一湯有齊小炒、蒸餸及湯水等，每個星期款式不同，不用怕吃厭菜式。

電話：5647 6260

月票計劃：1,800元



妳想煮意的豐富住家飯。