

Senin			
Sup dengan Labu Siam, Ikan Kepala Datar, dan Gurita	Iga Babi Peking	Kembang Kol Tumis Cina	Cumi Segar ditumis dengan Timun
Bahan: Labu siam 1 catty Ikan kepala datar 1 Daging babi tanpa lemak 4 tael Gurita 2	Bahan: Iga babi 1 catty	Bahan: Kembang kol tumis cina 1 catty	Bahan: Cumi 1/2 catty (dimasak sebentar dan dipotong) Timun (iris tipis) 1
Langkah: 1. Goreng irisan jahe dalam minyak panas; goreng ikan hingga kedua sisinya berwarna kecokelatan; masukkan air secukupnya; didihkan. 2. Masukkan semua bahan ke dalam rebusan; kecilkan api dan didihkan selama 2 jam; bumbui dengan garam dan hidangkan.	Langkah: 1. Potong iga babi menjadi bagian kecil-kecil; bumbui dalam larutan garam dengan tepung, telur, dan saus kedelai. 2. Goreng iga hingga matang; keringkan minyak. 3. Goreng jahe dan daun bawan dalam minyak panas; tambahkan saus kedelai, minyak wijen, dan air dan didihkan; kentalkan saus; masukkan iga babi dan campurkan; hidangkan.	Langkah: 1. Goreng irisan jahe dalam minyak panas; masukkan kembang kol cina dan tumis hingga matang. 2. Bumbui dengan garam.	Langkah: 1. Goreng jahe dan bawang putih dan irisan cabe merah dalam minyak panas; masukkan cumi segar dan tumis; taburkan anggur; tambahkan air dan masak hingga matang. 2. Masukkan timun dan tumis dengan baik; bumbui dengan kaldu super, gula dan merica untuk dihidangkan.
Selasa			
Sup Tiram dengan Lobak	Foo Yung Telur	Udang dimasak dengan Sawi	Irisan Daging Babi dimasak dengan Jamur Shiitake dan Wortel
Bahan: Kerang pasir 1/2 catty Lobak dipotong 1/3 catty besar-besar	Bahan: Irisan daging babi bakar 2/3 catty Telur ayam 4 Jamur shiitake segar 2 pcs (iris tipis)	Bahan: Sawi dipotong-potong 12 tael Udang kupas 4 tael	Bahan: Daging babi iris tipis 4 tael Irisan wortel 4 tael Jamur shiitake segar secukupnya (direndam)
Langkah: 1. Goreng jahe kering dalam minyak panas hingga harum; masukkan tiram dan tumis; masukkan air dan didihkan. 2. Masukkan irisan lobak; bumbui dengan garam.	Langkah: 1. Iris daging babi bakar dan jamur shiitake. 2. Kocok telur; bumbui dengan garam; merica putih dan minyak wijen dan campurkan; tambahkan daging babi dan jamur shiitake dan campurkan. 3. Goreng campuran dalam minyak panas hingga kedua sisinya berwarna kecokelatan.	Langkah: 1. Tuang ayam ke dalam panci; masukkan bahan. 2. Bumbui dengan garam dan merica putih; masak selama 10 menit. 3. Kentalkan sup dan taburkan minyak wijen.	Langkah: 1. Goreng irisan jahe dalam minyak panas; masukkan irisan daging babi dan tumis hingga dagingnya hancur. 2. Masukkan irisan jamur shiitake dan wortel untuk ditumis; tambahkan bumbu. 3. Kentalkan sup dan hidangkan.
Rabu			
Sup Daging Tanpa Lemak dengan Apel	Ayam Dadu ditumis dengan Kacang Mete dan Seledri	Jamur Putih dimasak dengan Tiga Hidangan	Selada India Tumis dengan Jamur shiitake
Bahan: Daging tanpa lemak 1/4 catty (dimasak sebentar dan diiris tipis) Apel 1 dipotong-potong Manisan kurma secukupnya	Bahan: Dada ayam 4 tael (dipotong dadu) Seledri 1 (dipotong-potong) Kacang mete secukupnya	Bahan: Jamur kuping kayu dan 1/2 tael jamur putih Timun laut 2/3 tael (dipotong-potong) Ham 2/3 tael Irisan rebung 2/3 tael	Bahan: Selada India 1 catty Jamur shiitake segar 8 pcs
Langkah: 1. Masukkan kaldu super. 2. Masukkan irisan daging; rebus dalam api besar dan kecilkan api kemudian didihkan selama 20 menit. 3. Masukkan manisan kurma dan apel dan masak selama 10 menit; bumbui dengan garam untuk dihidangkan.	Langkah: 1. Goreng kacang mete hingga berwarna coklat keemasan dan pisahkan; rendam dada ayam dalam larutan garam dan pisahkan. 2. Goreng jahe dalam minyak panas; masukkan ayam dan tumis hingga matang; tambahkan seledri dan kacang mete dan aduk dengan baik. 3. Bumbui dengan garam dan taburkan minyak wijen.	Langkah: 1. Tuangkan kaldu super ke dalam panci; masukkan garam, jamur kuping kayu, anggur, jamur putih, timun laut, ham dan rebung; rebus. 2. Tambahkan bumbu; siapkan dan hidangkan.	Langkah: 1. Goreng irisan jahe dalam minyak panas; tuang dalam kaldu super dan rebus. 2. Masukkan selada India dan masak hingga matang dan atur di piring kemudian pisahkan. 3. Goreng jamur shiitake dan masukkan sedikit kaldu super, saus tiram, dan gula sebagai bumbu; tuang ke atas selada India.

Kamis			
Sup Salmon dengan Tahu kedelai Bahan: Salmon (iris tipis) 1/2 catty Tahu kedelai 1 (dipotong-potong) Langkah: 1. Tuang 3 mangkok air ke dalam panci dan rebus; masukkan tahu kedelai dan irisan salmon. 2. Kecilkan api dan masak selama 2 menit atau hingga ikan matang. 3. Bumbui dengan garam untuk dihidangkan.	Daging Sapi Cincang dengan Bawang Perai Hijau Bahan: Daging sapi 4 tael Bawang perai hijau 8 tael Langkah: 1. Rendam irisan daging sapi dalam larutan garam dan pisahkan; potong bawang perai hijau; masak sebentar; keringkan dan pisahkan. 2. Goreng tumbukan bawang putih; masukkan daging dan bawang perai hijau. 3. Bumbui dengan saus tiram, gula, dan air dan tumis hingga matang.	Udang Ditumis dengan Irisan Merica Manis Berwarna Bahan: Udang kupas 8 tael Paprika manis merah dar 1/warna hijau diiris Langkah: 1. Rendam udang dalam larutan garam dan merica putih. 2. Goreng parutan bawang putih; masukkan udang dan tumis sebentar. 3. Masukkan merica manis dan tumis hingga matang.	Sup Jamur Shiitake dengan Sayur-Sayuran Bahan: Jamur shiitake segar 4 tael (iris tipis) Kol (potong besar 1/2 dan dimasak sebentar) Daging vegetarian secukupnya Langkah: 1. Tuangkan kaldu ke dalam panci; masukkan semua bahan dan rebus. 2. Didihkan dengan api kecil hingga matang; bumbui dengan garam dan hidangkan.
Jumat			
Sup Ikan Karp Krusia dengan Toge Bahan: Ikan karp krusia 1 Toge 2/5 catty Langkah: 1. Goreng ikan karp dengan irisan jahe hingga harum; pisahkan. 2. Panaskan panci dengan minyak goreng; taburkan daun bawang; tambahkan toge dan tumis hingga harum kemudian masukkan air. 3. Masukkan ikan karp krusia dan masak hingga matang; tambahkan bumbu.	Irisan Daging sapi ditumis dengan Bihun Kacang Hijau dan Rebung Bahan: Irisan daging sapi 1/3 catty Bihun kacang hijau 1/6 catty Wortel (iris tipis) 2 tael Langkah: 1. Goreng bihun kacang hijau dalam minyak panas; keluarkan ketika renyah; atur di piring. 2. Goreng irisan daging; masukkan irisan wortel dan aduk. 3. Masukkan saus; tuang ke atas bihun kacang hijau ketika mengental.	Ayam dimasak dengan Saus Tiga Cangkir Bahan: Ayam utuh 5/6 catty (dipotong-potong) Bawang 1 Anggur beras manis 4/5 tael Langkah: 1. Masukkan bawang dan jahe dengan ayam ke dalam casserole. 2. Masukkan minyak goreng, saus kedelai, anggur beras manis; didihkan di api kecil selama 30 menit. 3. Taburkan minyak wijen ketika ekstrak ayamnya kering.	Kacang Buncis digoreng dengan udang kering dan udang segar Bahan: Kacang buncis 1/2 catty Daging udang 4 tael Udang kering 2 tael Langkah: 1. Potong-potong kacang buncis; rendam dalam air mendidih selama 1 menit; pisahkan. 2. Rendam dalam larutan garam udang segar dengan garam dan merica; rendam udang kering dalam air bersih hingga lunak dan pisahkan. 3. Goreng jahe dan bawang putih dalam minyak panas hingga harum; masukkan udang segar, udang kering dan kacang buncis dan teruskan menumis hingga matang; tambahkan bumbu untuk dihidangkan.
Sabtu/ Minggu			
Sup Iga Babi dengan Timun dan Kacang Eceng Gondok Bahan: Timun 2/3 catty (dipotong-potong) Iga babi (dimasak sebentar dan dipotong-potong) 1 catty Kacang eceng gondok 4/5 tael Rumput lili kerdil 1/2 tael Langkah: 1. Rebus air; masukkan semua bahan dan didihkan. 2. Didihkan dengan api kecil selama 2 jam; bumbui dengan garam dan hidangkan.	Ikan Bass Mulut Besar dimasak dengan Belacan Kacang Lebar Bahan: Ikan bass mulut besar 1 Langkah: 1. Buang tulang dan kuliti ikan; goreng ikan dengan tepung hingga matang; siapkan di piring. 2. Goreng jahe, bubuk bawang putih dan belacan kacang lebar; tambahkan air, cuka putih dan potongan daun bawang putih dan rebus; kentalkan sup. 3. Tuangkan saus di atas ikan.	Iga Babi dimasak dengan Pasta Daging Bahan: Iga babi (dipotong-potong) 1 catty Jamur shiitake 4 tael Tomat 4 Langkah: 1. Masukkan sayuran dan iga babi dalam air mendidih hingga matang; pisahkan. 2. Goreng jahe dan bawang putih dalam minyak panas; masukkan iga dan masak selama 20 menit. 3. Masukkan jamur shiitake dan tomat dan tunggu beberapa saat lalu bumbui.	Tunas Kacang dalam Kaldu super Bahan: Tunas kacang 1 catty Langkah: 1. Goreng potongan bawang putih dalam minyak panas hingga harum; tambahkan tunas kacang dan tumis hingga matang; bumbui dengan garam dan tambahkan anggur beras. 2. Tuang kaldu super; rebus dan hidangkan.