

**Senin**

Sup Ekor Ikan dengan Kacang dan Biji lotus	Fillet ikan grouper Tumis dengan Kacang gula dan Kuncup lily	Udang kupas Presto	Tumis Zucchini dengan Jamur kuping kayu dan Berangan air
<p><b>Bahan:</b> Ekor ikan tongsan 1 Kacang 2 taels Biji lotus 2 taels</p> <p><b>Langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Goreng ekor ikan dalam miyak sebentar; tiriskan minyak.</li> <li>2. Tambahkan 10 mangkuk air dan didihkan; tambahkan seluruh bahan dan didihkan.</li> <li>3. Kecilkan api dan masak perlahan-lahan selama 2 jam; bumbui dengan garam dan hidangkan.</li> </ol>	<p><b>Bahan:</b> Fillet ikan grouper 6 taels Kacang gula 4 taels Kuncup lili segar 1</p> <p><b>Langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bumbui fillet ikan grouper dalam larutan garam sebentar; goreng fillet ikan grouper dalam minyak panas dan tiriskan minyak.</li> <li>2. Goreng jahe dan potongan bawang putih sampai harum; tambahkan kuncup lili segar dan kacang gula dan tumis sebentar.</li> <li>3. Tempatkan fillet ikan grouper ke dalam wajan wok; tambahkan bumbu dan tumis dengan baik dan hidangkan.</li> </ol>	<p><b>Bahan:</b> Udang belang 1/2 catty Cabe kering secukupnya</p> <p><b>Langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuci udang belang dan tiriskan air; tambahkan bumbu; lumuri udang belang dengan tepung jagung dan goreng sampai 80% matang.</li> <li>2. Goreng potongan bawang putih, cabe kering dan butiran Sichuan sampai harum; tambahkan udang kupas.</li> <li>3. Percikkan anggur beras; aduk dengan baik dan angkat.</li> </ol>	<p><b>Bahan:</b> Zucchini 8 taels Jamur kuping kayu 2 taels Berangan air 3 taels</p> <p><b>Langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Goreng jahe dan daun bawang dalam minyak panas sampai harum; tambahkan zucchini dan tumis sebentar.</li> <li>2. Tambahkan sisa bahan; tambahkan bumbu dan tumis sampai matang dan hidangkan.</li> </ol>

**Selasa**

Sup krim Labu dengan sayuran	Rusuk sapi Tumis dengan Sereh	Kukus Snapper Bintang dengan Sawi putih yang diawetkan	Brokoli Tumis dengan Suwiran Daging babi
<p><b>Bahan:</b> Labu (potong-potong) 2/5 catty Kembang kol 2 taels</p> <p><b>Langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masak labu sampai matang dan lembutkan; dan angkat.</li> <li>2. Letakkan labu yang sudah dimasak ke dalam blender; tambahkan susu dan aduk dengan baik.</li> <li>3. Tambahkan kembang kol ke dalam campuran; masak kembang kol sampai matang dan lembutkan; bumbui dengan garam.</li> </ol>	<p><b>Bahan:</b> Rusuk sapi 12 taels Sereh secukupnya</p> <p><b>Langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bumbui rusuk; goreng dan tumis sampai 70% matang dan sisihkan.</li> <li>2. Goreng sereh, potong-potong bawang putih, keringkan bawang merah dan potongan dada merica merah sampai harum; letakkan rusuk sapi kembali ke dalam wajan wok.</li> <li>3. Bumbui dengan saus ikan, gula, minyak wijen dan merica dan tumis dengan baik.</li> </ol>	<p><b>Bahan:</b> Snapper bintang 1 Sawi putih yang secukupnya diawetkan</p> <p><b>Langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Letakkan daun bawang di bawah ikan; taruh suwiran jahe dan sawi putih yang diawetkan di atas ikan.</li> <li>2. Kukus di atas api besar sampai matang; tambahkan miyak dan kecap encer dan hidangkan.</li> </ol>	<p><b>Bahan:</b> Brokoli (potong per kuntum) 1 catty Suwiran daging babi 4 taels</p> <p><b>Langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Goreng bawang putih satuan dalam minyak panas sampai harum; tambahkan brokoli dan tumis sebentar; angkat.</li> <li>2. Goreng suwiran jahe dalam minyak panas sampai harum; tambahkan suwiran daging babi dan tumis sampai matang.</li> <li>3. Tambahkan brokoli dan tumis dengan baik; kentalkan sup dan hidangkan.</li> </ol>

**Rabu**

Sup Daun Mustard dengan Telur asin dan Daging babi iris tipis	Kukus Sparidae Sirip Kuning	Ayam goreng Filet dengan Nanas	Salad Timun dan Ubur-ubur
<p><b>Bahan:</b> Daun mustard 5/6 catty (potong beberapa bagian) Daging babi (diiris) 1/3 catty Telur bebek asin 1</p> <p><b>Langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Panaskan wajan wok dengan jahe, daun bawang dan miyak; tambahkan irisan daging babi dan tumis sebentar; tambahkan air dan didihkan di atas api besar; tambahkan daun mustard.</li> <li>2. Tambahkan telur bebek asin ketika daun mustard lembutkan; kecilkan api dan masak sebentar.</li> </ol>	<p><b>Bahan:</b> Sparidae sirip kuning 1</p> <p><b>Langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Letakkan potongan daun bawang di bawah ikan; taruh suwiran jahe di atas ikan.</li> <li>2. Kukus sparidae sirip kuning di atas api besar sampai matang; goreng suwiran jahe dalam minyak panas sampai harum dan tempatkan di atas ikan.</li> <li>3. Hiasi potongan daun bawang dan hidangkan.</li> </ol>	<p><b>Bahan:</b> Dada ayam 4 taels Nanas 2 pcs Merica manis merah 1/ warna dan hijau</p> <p><b>Langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuci dada ayam; rendam dalam larutan garam dan sisihkan; potong-potong nanas.</li> <li>2. Goreng jahe dan daun bawang dalam minyak panas sampai harum; tambahkan dada ayam dan tumis sampai matang; tambahkan nanas dan tumis sebentar lalu angkat.</li> </ol>	<p><b>Bahan:</b> Timun (disuwir) 1 Ubur-ubur 1/2 catty (dimasak sebentar)</p> <p><b>Langkah:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Campurkan timun dan ubur-ubur dengan saus ikan, minyak wijen, cuka merah cina dan minyak cabe; aduk dengan baik dan sisihkan selama 1 jam.</li> <li>2. Tambahkan biji wijen dan mustard.</li> <li>3. Tuangkan ke dalam mangkuk dan hidangkan.</li> </ol>

**Kamis**

Sup Ikan karang dengan Bayam	Daging sapi Kukus dengan Kuncup Lili Kering dan Jamur hitam	Kuncup lokio Tumis dengan Pig Kidney	Ayam dengan Bawang merah kering dan Kecao hitam fermentasi
<b>Bahan:</b> Ikan karang 12 taels Bayam 6 taels  <b>Langkah:</b> 1. Goreng ikan karang dengan miyak sampai kedua sisi menjadi keemasan; tiriskan minyak. 2. Tambahkan air dan didihkan; tambahkan bayam dan didihkan. 3. Bumbui dengan garam dan hidangkan.	<b>Bahan:</b> Daging sapi 6 taels (dicincang) Pucuk lily kering secukupnya Jamur hitam secukupnya  <b>Langkah:</b> 1. Cincang daging sapi dan rendam larutan garam; tambahkan kuncup lily kering dan jamur hitam. 2. Kukus sampai matang.	<b>Bahan:</b> Kuncup lokio 4 taels (potong beberapa bagian) Pig kidney (diiris) 1/4 catty Wortel (iris) 4 taels  <b>Langkah:</b> 1. Tambahkan miyak, irisan pig kidney, kuncup lokio, wortel, merica dan garam; tumis. 2. Tambahkan bumbu dan hidangkan.	<b>Bahan:</b> Ayam utuh 1/2 (potong-potong) Bawang merah secukupnya kering Kecao hitam sedikit fermentasi  <b>Langkah:</b> 1. Cuci ayam dan rendam larutan garam sebentar; goreng ayam sampai harum keemasan. 2. Goreng kecap hitam fermentasi dan bawang merah dalam minyak panas sampai harum dengan casserole; tambahkan ayam; tambahkan bumbu. 3. Masak di atas api kecil sampai saus terserap dan hidangkan.

**Jumat**

Sup Pig liver dengan Wolfberry Cina	Sup Jernih dengan Lobak, Ikan Maw dan Panggul sapi	Daging babi bakar Presto dengan Tahu kedelai	Remis Kukus dengan Bawang putih cincang
<b>Bahan:</b> Pig liver (iris) 1/2 catty Wolfberry cina 1/4 tael Chrysanthemum 1/10 tael  <b>Langkah:</b> 1. Rebus wolfberry cina dalam 4 mangkuk air selama 3 menit. 2. Tambahkan irisan pig liver dan chrysanthemum ketika mendidih; rebus sebentar. 3. Bumbui dengan garam; matikan api dan angkat.	<b>Bahan:</b> Lobak 1 catty (potong-potong) Ikan maw secukupnya (dimasak sebentar) Panggul sapi 1/3 catty  <b>Langkah:</b> 1. Masak sebentar lobak dan sisihkan. 2. Goreng irisan jahe sampai harum; tambahkan panggul sapi dan butiran merica dan masak perlahan-lahan di atas api kecil selama 40 menit. 3. Tambahkan lobak, ikan maw, gula batu dan air; masak perlahan-lahan di atas api sedang atau kecil selama 20 menit sampai lobak matang dengan baik; hidangkan.	<b>Bahan:</b> Daging babi bakar 12 taels Tahu kedelai 1  <b>Langkah:</b> 1. Goreng daging babi bakar sampai harum; tambahkan saus tiram, minyak wijen, air dan gula dan masak perlahan-lahan di atas api kecil. 2. Tambahkan tahu kedelai, rebus sampai saus mengering dan hidangkan.	<b>Bahan:</b> Remis 1/2 catty Bawang putih 2 sendok teh cincang  <b>Langkah:</b> 1. Atur remis di atas piring. 2. Campur rata bawang putih tumbuk dengan bumbu untuk membuat saus bawang putih; tuangkan ke atas remis. 3. Kukus di atas api besar selama 6 menit dan tuangkan minyak ke atas remis dan hidangkan.

**Sabtu/ Minggu**

Sup Ayam dengan Gandung mutiara	Presto Kepala Ikan dengan Jahe dan Daun bawang	Tunas kacang Direndam dengan Wolfberry Cina	Lobak Tumis dengan Suwiran Daging babi
<b>Bahan:</b> Ayam utuh 1 (dimasak sebentar) Gandung mutiara 1/3 catty  <b>Langkah:</b> 1. Didihkan air; tambahkan seluruh bahan dan didihkan lagi. 2. Kecilkan api dan masak perlahan-lahan selama 3 jam; bumbui dengan garam dan hidangkan.	<b>Bahan:</b> Kepala ikan tongsan 1 Tahu kedelai keras 1 pc  <b>Langkah:</b> 1. Potong-potong kepala ikan menjadi potongan besar; potong tebal tahu kedelai keras, tumis dalam minyak sebentar dan tiriskan minyak satu demi satu. 2. Panaskan sedikit minyak; goreng potongan bawang putih, suwiran jahe, potongan daun bawang dan potongan cabe merah dalam minyak panas sampai harum; tambahkan tahu kedelai dan kepala ikan; tambahkan bumbu dan anggur beras; panggang sebentar dan hidangkan.	<b>Bahan:</b> Tunas kacang 1 catty Wolfberry cina 2 taels  <b>Langkah:</b> 1. Tambahkan wolfberry cina ke dalam kaldu super dan didihkan; tambahkan tunas kacang dan rebus sampai matang. 2. Bumbui dengan garam dan hidangkan.	<b>Bahan:</b> Daging babi (disuwir) 4 taels Lobak (potong-potong) 8 taels  <b>Langkah:</b> 1. Cuci lobak dan potong-potong; cuci dan suwir daging babi; rendam daging babi dalam larutan garam suwiran dan sisihkan. 2. Rebus lobak dalam kaldu super sampai matang; angkat dan sisihkan. 3. Goreng suwiran cabe dalam minyak panas sampai harum; tambahkan suwiran daging babi dan tumis sampai matang; tempatkan di atas lobak dan hidangkan.