

Senin			
Sup Sengkel Sapi dengan Jagung dan Belogo	Cabe Sichuan Tahu Kedelai	Daging sapi cincang kukus dengan Kentang	Cumi-cumi segar digoreng dengan Merica Manis
Bahan: Belogo 2/3 catty (diiris) Sengkel Sapi 1/3 catty (dimasak sebentar) Jagung 2 (dipotong per ruas) Manisan kurma 2 pcs Langkah: 1. Rebus sepanci air; tambahkan semua bahan dan didihkan kemudian kecilkan apinya dan masak perlahan. 2. Teruskan memasak selama 2 jam, bumbu dengan garam.	Bahan: Daging babi cincang 2/5 catty Tahu kedelai 2 (dipotong dadu kecil) Langkah: 1. Goreng sedikit daun bawang, jahe, bawang putih, merica bubuk, kecao hitam fermentasi dan belacan kacang lebar dalam minyak panas. 2. Tambahkan daging babi cincang dan tahu kedelai untuk ditumis. 3. Tambahkan bahan utama dan bumbu, kentalkan kuahnya; tambahkan daun bawang.	Bahan: Kentang 3 Daging sapi (dicincang) 1/4 catty Langkah: 1. Bumbui daging cincang dalam larutan garam, tambahkan kentang yang dipotong dadu. 2. Kukus hingga matang. 3. Bumbui dengan daun bawang cacah dan hidangkan.	Bahan: Cumi-cumi 1/2 catty (potong-potong dan masak sebentar) Paprica manis merah 1 (potong dadu) Paprica manis hijau 1 (potong dadu) Langkah: 1. Tumis jahe, bawang putih, bubuk merica pedas dalam minyak panas; tambahkan cumi-cumi segar; tambahkan beberapa tetes anggur beras; tuangkan air untuk merebus hingga matang. 2. Tambahkan paprica manis; aduk hingga rata; tambahkan bahan utama, gula, merica dan hidangkan.
Selasa			
Sup Betis Babi dengan Sawi Putih Kering dan Manisan Kurma	Pomfret Goreng Tumis	Shanghai Pakchoi dalam saus	Irisan daging babi ditumis dengan Paprica manis dan Kecao hitam fermentasi
Bahan: Pak coy 1/2 catty Sawi putih kering 1 tael (direndam) Daging babi tipis 1/3 catty (dimasak sebentar) Manisan kurma 2 pcs Langkah: 1. Rebus sepanci air; tambahkan semua bahan dan didihkan kemudian kecilkan apinya dan masak perlahan-lahan. 2. Lanjutkan memasak hingga 2 jam, bumbu dengan garam.	Bahan: Pomfret 1 Langkah: 1. Bumbui pomfret. 2. Goreng jahe yang disuwir-suwir; tambahkan ikan; besarkan apinya dulu; kecilkan apinya hingga sedang atau kecil; goreng kedua sisi pomfret hingga berwarna keemasan. 3. Tuangkan kecap kedelai encer kemudian hidangkan.	Bahan: Pakchoi Shanghai 2/3 catty (dipotong per ruas) Langkah: 1. Goreng jahe dan bawang putih dalam minyak panas; tambahkan pakchoi shanghai untuk ditumis. 2. Tambahkan kecap saus kacang manis dan belacan kacang lebar; tambahkan air secukupnya; tambahkan gula dan kecap kedelai; tumis dengan rata dan hidangkan.	Bahan: Daging babi 2/3 catty (diiris tipis) Paprica manis Merah 1 (dipotong-potong) Paprica Manis hijau 1 (dipotong-potong) Langkah: 1. Goreng paprica manis merah dan merica manis hijau; daun bawang; jahe; bawang putih dan kecao hitam fermentasi dalam minyak panas. 2. Tambahkan daging babi yang diiris tipis; tambahkan garam; gula; dan air; tumis hingga kaldu dagingnya keluar.
Rabu			
Sup Gurita dengan Akar Lotus dan kacang hijau	Babi Bakar Tumis dengan Pare	Ayam Lunak digoreng dengan Jus Lemon	Kentang Suwir ditumis dengan Toge
Bahan: Akar Lotus 1 catty (potong-potong besar) Kacang hijau 2 tael Gurita kering 2 tael (direndam) Daging babi Tipis 8 tael (dimasak sebentar) Langkah: 1. Rebus air dalam panci; tambahkan semua bahan. 2. Teruskan memasak selama 2 jam; bumbu dengan garam.	Bahan: Babi bakar 2/3 catty (dipotong-potong) Pare 1/2 catty (diiris dan dimasak sebentar) Langkah: 1. Tumis babi bakar dalam minyak panas; angkat dan sisihkan. 2. Goreng jahe yang disuwir-suwir; tumis parenya; tambahkan beberapa tetes anggur beras; tambahkan sedikit air; bumbu dengan garam dan gula. 3. Tambahkan babi bakar dalam wajan wok, aduk rata; susun diatas piring.	Bahan: Ayam utuh setengah Lemon 1 Langkah: 1. Bumbui ayam dengan jus lemon, daun bawang, jahe, kecap kedelai encer, anggur beras dan gula. 2. Goreng ayam yang di bumbu tadi hingga matang dan berwarna keemasan. 3. Potong-potong ayamnya, letakkan diatas lemon yang diiris tipis.	Bahan: Kentang 1/3 catty (disuwir) Toge 1/4 catty Cabe merah 1 sendok makan (disuwir) Langkah: 1. Rendam kentang suwir dalam air dingin selama beberapa menit; tiriskan kentangnya. 2. Tumis daun bawang cincang; tambahkan kentang suwir; cabai merah suwir dan toge. Tumis hingga matang. 3. Bumbui dan aduk rata dan hidangkan.
Kamis			
Sup Iga Babi dengan Apel dan pear	Fried Minced Pork with Lotus Roots	Iga babi ditumis dengan stroberi	Tumis udang dengn Jamur Abalone dan Brokoli

Bahan: Iga babi 2/3 catty (dimasakan sebentar) Apel 1 (dipotong-potong besar) Pear 1 (dipotong-potong besar) Kurma merah secukupnya Langkah: 1. Rebus sedikit air; tambahkan semua bahan dan didihkan; kecilkan apinya. 2. Masak perlahan-lahan selama 2 jam; bumbu dengan garam.	Bahan: Akar Lotus 8 tael (disuwir-suwir) Daging babi 4 tael (dicincang) Langkah: 1. Bumbui daging babi yang sudah dicincang; campur rata dengan akar lotus. 2. Panaskan minyak; tambahkan daging babi cincang; goreng dengan api kecil.	Bahan: Iga babi 1/3 catty (dipotong-potong besar) 4 Straoberi Langkah: 1. Bumbui iga babi; lapis dengan tepung caltrop; goreng hingga keemasan; angkat. 2. Goreng bawang putih cincang; tambahkan saus tomat, gula dan staoberi yang dicincang; didihkan. 3. Tambahkan iga babi dan aduk rata ketika menata piringnya.	Bahan: Abalone mushrooms 1/4 catty (dimasakan sebentar) Broccoli 2/5 catty (dimasakan sebentar) Udang berkulit 1/4 catty Cabe merah pedas 1 sendok makan (disuwir-suwir) Langkah: 1. Rendam dalam laurtan garam udang, tumis dalam minyak panas dan sisihkan. 2. Tumis bawang putih tumbuk, jahe dan cabe merah yang disuwirsuwir dalam minyak panas, tumis hingga rata. 3. Tambahkan brokoli dan udang berkulit; tumis sebentar; tambahkan beberapa tetes anggur beras; kentalkan kuahnya dan hidangkan.
Jumat			
Sup Ayam dengan Ubi Cina dan Wolfberry Cina	Belut Jepang Kukus dengan Saus Kecao Hitam Fermentasi	Jamur liar ditumis dengan Bawang putih cincang	Fillet ikan Tumis digoreng dengan Mangga dan Asparagus
Bahan: Ayam utuh 2/3 catty Ubi cina 2 tael Wolfberry cina 5 kuntum Kurma merah 10 pcs Langkah: 1. Rebus sedikit air; tambahkan semua bahan dan didihkan; kecilkan apinya. dan masak perlahan-lahan. 2. Lanjutkan memasak selama 2 jam; bumbu dengan garam.	Bahan: Belut Jepang 1 (dipotong-potong) Kecao hitam fermentasi secukupnya Langkah: 1. Rendam belut Jepang dengan air beku sebentar; dipotong-potong. 2. Rendam sebentar sawi asin yang diawetkan; aduk rata dengan saus kecao hitam fermentasi; didihkan; tambahkan beberapa tetes anggur beras; tambahkan bumbu; dan tumis sebentar; letakkan di dasar piring. 3. Letakkan belut Jepang di atas campuran tadi; tuangkan saus kecao hitam fermentasi; kukus selama 10 menit dengan panas	Bahan: Jamur rambut kusut 1/3 catty Jamur pohon the 1/6 catty Jamur tiram 1/6 catty Langkah: 1. Goreng mentega, daun bawang cincang, bawang putih yang diiris tipis dan lada hitam. 2. Tambahkan semua jamur dan tumis hingga lunak; tambahkan beberapa tetes anggur beras; bumbu dengan garam dan gula aduk rata hingga kaldunya keluar.	Bahan: Filet ikan 1/2 catty Asparagus 1/3 catty Mangga 2 Langkah: 1. Masak sebentar asparagus sampai matang dengan air garam; bumbu filet ikannya dan sisihkan. 2. Goreng jahe, bawang putih, daun bawang dalam minyak panas; tambahkan asparagus dan bumbu. 3. Tambahkan filet ikan dan irisan mangga; aduk dan goreng sebentar kemudian hidangkan.
Sabtu/ Minggu			
Sup bebek dengan Nourish Cool	Ayam dipotong dadu ditumis dengan cabe rawit	Daging sapi yang ditumis dengan akar bawang putih	Ikan sebelah kukus
Bahan: Bebek utuh 1 catty Kacang hijau/ubi 1 tael cina/biji lotus/ terpisah Gandung mutiara/umbi lily Langkah: 1. Rebus sepanci air; tambahkan semua bahan dan didihkan; kemudian kecilkan apinya dan masak perlahan-lahan. 2. Lanjutkan memasak selama 2 jam; bumbu dengan garam.	Bahan: Ayam utuh 5/6 catty (dipotong dadu) 10 Cabe rawit kering (potong-potong) Langkah: 1. Bumbui ayam; goreng sebentar di wajan wok; angkat. 2. Goreng cabe rawit kering dalam minyak panas; tambahkan belacan kacang lebar; jahe; daun bawang, cabe rawit kering; aduk rata. 3. Masukkan kembali ayam yang dipotong dadu ke dalam wajan wok; tambahkan beberapa tetes anggur; tambahkan bumbu; kentalkan sup-nya.	Bahan: Daging sapi 1/2 catty (disuwir-suwir) Jamur kuping kayu 10 pcs (disuwir-suwir) Akar bawang putih 1/2 catty Cabe merah (disuwir-suwir) Secukupnya Langkah: 1. Goreng daun bawang, bawang putih; tambahkan daging sapi, akar bawang; aduk rata. 2. Bumbu; tumis hingga matang.	Bahan: Ikan sebelah 1 Langkah: 1. Letakkan ikan di atas piring; taruh jahe yang dipotong tipis-tipis dan daun bawang yang dipotong dadu dibawah ikan; tambahkan jahe yang disuwir-suwir di atas ikan. 2. Kukus ikannya dalam suhu tinggi sampai matang. Goreng sedikit jahe yang disuwir-suwir dalam minyak panas dan tuang campuran jahe ke atas ikan.