

| Senin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sup Ampela Bebek dengan Ketimun Matang dan Kacang Hyacinth</b><br><b>Bahan:</b><br>Timun masak 4 tael<br>Ampela bebek 1/6 catty<br>Kacang hyacinth 2 tael<br>Manisan kurma 2 pcs<br><b>Langkah:</b><br>1. Didihkan sepanci air; tambahkan seluruh bahan dan didihkan lalu kecilkan apinya dan masak perlahan-lahan.<br>2. Lanjutkan memasak selama 2 jam; bumbui dengan garam.                                          | <b>Daging Babi Cincang Kukus dengan Berangan Air dan Jamur Shiitake</b><br><b>Bahan:</b><br>Babi 1/2 catty<br>Berangan air 5 potong<br>(dipotong-potong)<br>Jamur shiitake kering 3 potong<br>(dipotong-potong)<br><b>Langkah:</b><br>1. Campurkan daging babi cincang, berangan air, dan potongan jamur shiitake.<br>2. Tambahkan potongan jahe, kecap kedelai encer, merica dan campurkan rata.<br>3. Pipihkan daging babi cincang untuk membuat pai daging; kukus dalam wadah selama 10 menit. | <b>Telur Kukus</b><br><b>Bahan:</b><br>Telur ayam 2<br>Telur bebek asin 1<br>Telur yang diawetkan limau 1<br><b>Langkah:</b><br>1. Potong dadu telur bebek asin dan telur yang diawetkan limau.<br>2. Tambahkan telur yang sudah diaduk dan campur rata; beri bumbu dan aturlah di atas piring.<br>3. Kecilkan api dan kukus hingga kuah kentalnya keluar.                                                       | <b>Tumis Kacang Buncis dengan Rebung</b><br><b>Bahan:</b><br>Rebung (diiris tipis) 3/5 catty<br>Kacang buncis 1/4 catty<br>(potong-potong)<br>Cabe merah 3<br><b>Langkah:</b><br>1. Masak sebentar kacang buncis dan rebung dalam air mendidih; angkat dan sisihkan.<br>2. Tambahkan minyak dan garam; panaskan hingga mendidih; tumis irisan jahe dan bawang putih, kacang buncis dan rebung sampai harum.<br>3. Tambahkan bumbu dan cabe merah yang disuwir-suwir; kentalkan sup dan hidangkan.                            |
| Selasa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Sup Baso Babi dan Kembang Kol</b><br><b>Bahan:</b><br>Baso babi 4 tael<br>Kembang kol 1/2 catty<br><b>Langkah:</b><br>1. Goreng suwiran jahe dalam minyak panas; tambahkan air secukupnya; tambahkan kembang kol dan masak sebentar.<br>2. Tambahkan baso babi; tambahkan garam dan didihkan lalu hidangkan.                                                                                                            | <b>Tumis Daging Sapi dengan Jahe Muda</b><br><b>Bahan:</b><br>Daging sapi fillet (diiris) 2/5 catty<br>Acar jahe muda (diiris) 2 tael<br>Bawang putih hijau 1<br>(disuwir-suwir)<br>Cabe merah 1<br>(disuwir-suwir)<br><b>Langkah:</b><br>1. Rendam irisan daging sapi fillet dalam bumbu selama 10 menit.<br>2. Goreng irisan daging sapi fillet dalam minyak panas; tambahkan suwiran cabe merah, bawang putih hijau.<br>3. Beri bumbu; kentalkan sup dan hidangkan.                            | <b>Kentang Presto</b><br><b>Bahan:</b><br>Kentang (diiris-iris) 2<br>Cabe merah kering secukupnya<br><b>Langkah:</b><br>1. Goreng hingga matang cabe merah kering dalam minyak panas tambahkan potongan daun bawang.<br>2. Tambahkan irisan kentang dan tumis hingga matang; bumbui dan hidangkan.                                                                                                               | <b>Tumis Suwiran Ikan dengan Labu Jelum</b><br><b>Bahan:</b><br>Ikan karp lumpur 1/2 catty<br>cincang<br>(dipotong memanjang)<br>Labu jelum (diiris) 1<br><b>Langkah:</b><br>1. Campurkan ikan karp lumpur cincang dengan lada putih bubuk; goreng hingga menjadi pai ikan lalu potong memanjang.<br>2. Goreng suwiran jahe dalam minyak panas; tumis labu jelum; tambahkan sedikit air dan masak hingga matang.<br>3. Tambahkan potongan ikan karp lumpur; tuangkan saus tiram, gula, kecap kedelai kental dan daun bawang. |
| Rabu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Sup Kepala Ikan dengan Tahu Kedelai</b><br><b>Bahan:</b><br>Kepala ikan 1<br>(dipotong-potong)<br>Tahu kedelai 2 potong<br><b>Langkah:</b><br>1. Bersihkan kepala ikan; keringkan kepala ikan dan tahu kedelai; sisihkan.<br>2. Goreng jahe dalam minyak panas; goreng kepala ikan; tuangkan sedikit air dan didihkan.<br>3. Tambahkan tahu kedelai dan masak cepat; bubuhkan garam dan lada putih bubuk dan hidangkan. | <b>Veneripus Presto dengan Pare</b><br><b>Bahan:</b><br>Veneripus 1/2 catty<br>Pare 1<br>(diiris dan dimasak sebenatr)<br><b>Langkah:</b><br>1. Goreng potongan bawang putih dalam minyak panas; tambahkan daging veneripus, garam dan anggur beras, lalu tumis hingga matang dan hidangkan.<br>2. Didihkan pare, gula, garam dan anggur beras; tambahkan sedikit air.<br>3. Goreng daging veneripus dalam wajan; masak hingga keluar sarinya dan hidangkan.                                      | <b>Rebusan Udang Kering dengan Labu Berambut dan Bihun Kacang Hijau</b><br><b>Bahan:</b><br>Labu berambut 1<br>(dipotong-potong)<br>Bihun kacang hijau 1 ikat<br>Udang kering secukupnya<br><b>Langkah:</b><br>1. Goreng suwiran jahe; tuangkan kaldu dan air; didihkan; tambahkan labu berambut, bihun kacang hijau dan udang kering.<br>2. Masak di atas api sedang hingga 10 menit; beri bumbu dan hidangkan. | <b>Tumis Irisan Ayam Fillet dengan Merica Manis</b><br><b>Bahan:</b><br>Kacang mede 1 & 1/2 tael<br>Seledri 1/4 catty<br>(potong miring)<br>Wortel (potong 1 & 1/2 tael<br>belah ketupat)<br>Irisan daging 4 tael<br>ayam fillet<br><b>Langkah:</b><br>1. Rendam irisan daging ayam fillet selama 10 menit.<br>2. Goreng jahe, merica manis dalam minyak panas; tambahkan seledri dan suwiran wortel; tambahkan bumbu.<br>3. Goreng suwiran ayam dalam wajan, tambahkan kacang mede dan campurkan.                           |
| Kamis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Sup Suwiran Babi dengan Tomat</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Karp krusia Presto dengan Wolfberi Cina dan Suwiran Lobak Putih</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Sayap Ayam dalam Cola</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Tumis Belogo dengan Butiran Bawang Putih</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bahan:</b><br>Tomat (dipotong memanjang) 1/6 catty<br>Daging babi tipis (disuwir-suwir) 1/6 catty<br>Bihun kacang hijau (direndam) 1 & 1/2 tael<br><b>Langkah:</b><br>1. Panaskan wajan dengan minyak dan suwiran jahe; tambahkan suwiran babi tumis hingga terpisah.<br>2. Tambahkan air secukupnya, tomat dan bihun kacang hijau dan didihkan.<br>3. Terakhir, bubuhi garam dan merica; atur dalam mangkuk dan hidangkan. | <b>Bahan:</b><br>Ikan karp krusia 1/6 catty<br>Lobak secukupnya<br>(disuwir-suwir)<br>Wolfberi cina secukupnya<br><b>Langkah:</b><br>1. Panaskan wajan dengan minyak goreng dan irisan jahe; goreng karp krusia hingga kedua sisinya berwarna coklat.<br>2. Tuangkan air secukupnya ke dalam wajan; tambahkan suwiran lobak dan wolfberi cina; masak hingga matang.<br>3. Bubuhi dengan garam dan merica putih bubuk.                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Bahan:</b><br>Sayap ayam 8<br>Kulit jeruk 1/2 sendok teh<br>(disuwir-suwir)<br>Cola 1 gelas<br><b>Langkah:</b><br>1. Rendam sayap ayam dengan bumbu dan cola selama 30 menit.<br>2. Taruh sayap ayam dalam minyak goreng; goreng hingga sayap ayam berwarna keemasan dan matang seluruhnya.<br>3. Taburi dengan kulit jeruk dan hidangkan.                                                                                             | <b>Bahan:</b><br>Belogo 5/6 catty<br>(dipotong dadu)<br>Bawang putih 3 butir<br><b>Langkah:</b><br>1. Masak sebentar belogo dengan air mendidih hingga matang; dinginkan belogo secara alami.<br>2. Tumis potongan dadu belogo hingga matang seluruhnya dan bumbui.<br>3. Tambahkan butiran bawang putih dan hidangkan.                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Jumat</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Sup Rusuk Babi dengan Labu Berambut dan Gurita</b><br><b>Bahan:</b><br>Labu berambut 2 (diiris)<br>Gurita kering 1 (direndam)<br>Rusuk babi 1/2 catty<br><b>Langkah:</b><br>1. Didihkan sepanci air; tambahkan seluruh bahan dan didihkan kemudian kecilkan api dan masak perlahan.<br>2. Lanjutkan memasak hingga 2 jam; bumbui dengan garam.                                                                              | <b>Tahu Kedelai digoreng dengan Serat Daging kering</b><br><b>Bahan:</b><br>Tahu kedelai 2 pcs (dipotong-potong)<br>Jamur shiitake kering 4 pcs (direndam dan dipotong dadu)<br>Udang kering (direndam) 1 sendok makan<br>Lobak kering 1 sendok makan (dipotong dadu)<br>Serat daging kering 3 sendok makan<br><b>Langkah:</b><br>1. Lumuri tahu kedelai dengan tepung caltrop; goreng hingga tahu berwarna keemasan; angkat; tumis hingga matang.<br>2. Goreng jamur shiitake dan keringkan udang dalam minyak panas; tambahkan lobak kering dan potongan daun bawang.<br>3. Tuangkan campuran tadi dan taburi dengan serat daging kering pada tahu kedelai dan hidangkan. | <b>Tulang Iga Muda Kukus dalam Saus Sa Cha</b><br><b>Bahan:</b><br>Tulang iga muda 3/5 catty<br>Saus sa cha 2 sendok makan<br><b>Langkah:</b><br>1. Lumuri tulang iga muda dengan saus sa cha; campur rata, rendam selama 15 menit.<br>2. Susun tulang iga muda di atas piring dalam satu baris; taburi dengan potongan bawang putih dan suwiran cabe merah di atas tulang iga muda; kukus dalam suhu panas selama 8 menit dan hidangkan. | <b>Kukus Ikan Sebelah dalam Gaya Tradisional</b><br><b>Bahan:</b><br>Ikan sebelah 2/3 catty<br>Babi secukupnya (disuwir-suwir)<br>Jamur shiitake secukupnya segar (disuwir-suwir)<br>Kulit jeruk kepruk sedikit kering (disuwir-suwir)<br><b>Langkah:</b><br>1. Letakkan ikan di piring dengan potongan daun bawang dan irisan jahe dibawah ikan; hiasi ikan suwiran babi, jamur shiitake segar dan kulit jeruk kepruk kering.<br>2. Kukus hingga matang; tuangkan minyak goreng dan kecap kedelai kental lalu hidangkan. |
| <b>Sabtu/ Minggu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Sup daging Babi Tipis dengan Apel dan Jamur Kuping Kayu</b><br><b>Bahan:</b><br>Apel 3 (dipotong-potong)<br>Jamur kuping kayu 1/2 tael<br>Daging babi tipis (dimasak sebentar) 5/6 catty<br>Kurma merah 11 pcs<br><b>Langkah:</b><br>1. Rebus sepanci air; tambahkan seluruh bahan dan didihkan kemudian kecilkan api lalu masak perlahan-lahan.<br>2. Lanjutkan memasak hingga 2 jam; bumbui dengan garam.                 | <b>Tumis Timun dengan Udang kering dan Babi Potong Dadu</b><br><b>Bahan:</b><br>Timun 1/2 catty (dipotong memanjang)<br>Udang kering 6 tael<br>secukupnya daging babi (dipotong dadu)<br><b>Langkah:</b><br>1. Panaskan wajan wok dengan minyak goreng, jahe dan bawang putih; goreng daging babi dan udang kering dalam minyak panas; tambahkan timun dan tumis semuanya.<br>2. Beri bumbu; campurkan dan tumis hingga matang.                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Daging Sapi Fillet dengan Potongan Bawang Putih dan Jamur</b><br><b>Bahan:</b><br>Daging sapi fillet 1/2 catty (disuwir-suwir)<br>Jamur (diiris) 1/2 tael<br>Cabe merah sedikit (disuwir-suwir)<br><b>Langkah:</b><br>1. Goreng potongan bawang putih dalam minyak panas; tambahkan daging sapi fillet dan tumis hingga matang.<br>2. Tambahkan jamur dan cabe merah; tumis hingga matang dan hidangkan.                               | <b>Jamur Merang Segar yang dilumuri dengan Putih Telur</b><br><b>Bahan:</b><br>Jamur merang 10 pcs (dibelah dua)<br>Telur ayam 1<br><b>Langkah:</b><br>1. Goreng jahe dan bawang putih dalam minyak panas; tambahkan jamur merang dan tumis cepat; taburi beberapa tetes anggur; bumbui dengan garam dan masak untuk menyerap saus; hidangkan.<br>2. Panaskan wajan wok; tuangkan kaldu super, gula, garam dan putih telur; didihkan; kentalkan sup.<br>3. Tuangkan campuran ke atas jamur.                               |