

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>Bahan: Ekor ikan tongsan 1 Kacang 2 tael Biji lotus 2 tael</p> <p>Langkah: 1. Goreng ekor ikan dalam miyak sebentar; tiriskan minyak. 2. Tambahkan 10 mangkuk air dan didihkan; tambahkan seluruh bahan dan didihkan. 3. Kecilkan api dan masak perlahan-lahan selama 2 jam; bumbu dengan garam dan hidangkan.</p>	<p>Bahan: Fillet ikan grouper 6 tael Kacang gula 4 tael Kuncup lily segar 1</p> <p>Langkah: 1. Bumbui fillet ikan grouper dalam larutan garam sebentar; goreng fillet ikan grouper dalam minyak panas dan tiriskan minyak. 2. Goreng jahe dan potongan bawang putih sampai harum; tambahkan kuncup lily segar dan kacang gula dan tumis sebentar. 3. Tempatkan fillet ikan grouper ke dalam wajan wok; tambahkan bumbu dan tumis dengan baik dan hidangkan.</p>	<p>Bahan: Udang belang 1/2 catty Cabe kering secukupnya</p> <p>Langkah: 1. Cuci udang belang dan tiriskan air; tambahkan bumbu; lumuri udang belang dengan tepung jagung dan goreng sampai 80% matang. 2. Goreng potongan bawang putih, cabe kering dan butiran Sichuan sampai harum; tambahkan udang kupas. 3. Percikkan anggur beras; aduk dengan baik dan angkat.</p>	<p>Bahan: Zucchini 8 tael Jamur kuping kayu 2 tael Berangan air 3 tael</p> <p>Langkah: 1. Goreng jahe dan daun bawang dalam minyak panas sampai harum; tambahkan zucchini dan tumis sebentar. 2. Tambahkan sisa bahan; tambahkan bumbu dan tumis sampai matang dan hidangkan.</p>

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>Bahan: Labu (potong-potong) 2/5 catty Kembang kol 2 tael</p> <p>Langkah: 1. Masak labu sampai matang dan lembutkan; dan angkat. 2. Letakkan labu yang sudah dimasak ke dalam blender; tambahkan susu dan aduk dengan baik. 3. Tambahkan kembang kol ke dalam campuran; masak kembang kol sampai matang dan lembutkan; bumbu dengan garam.</p>	<p>Bahan: Rusuk sapi 12 tael Sereh secukupnya</p> <p>Langkah: 1. Bumbui rusuk; goreng dan tumis sampai 70% matang dan sisihkan. 2. Goreng sereh, potong-potong bawang putih, keringkan bawang merah dan potongan dadu merica merah sampai harum; letakkan rusuk sapi kembali ke dalam wajan wok. 3. Bumbui dengan saus ikan, gula, minyak wijen dan merica dan tumis dengan baik.</p>	<p>Bahan: Snapper bintang 1 Sawi putih yang diawetkan secukupnya</p> <p>Langkah: 1. Letakkan daun bawang di bawah ikan; taruh suwiran jahe dan sawi putih yang diawetkan di atas ikan. 2. Kukus di atas api besar sampai matang; tambahkan minyak dan kecap encer dan hidangkan.</p>	<p>Bahan: Brokoli (potong per kuntum) 1 catty Suwiran daging babi 4 tael</p> <p>Langkah: 1. Goreng bawang putih satuan dalam minyak panas sampai harum; tambahkan brokoli dan tumis sebentar; angkat. 2. Goreng suwiran jahe dalam minyak panas sampai harum; tambahkan suwiran daging babi dan tumis sampai matang. 3. Tambahkan brokoli dan tumis dengan baik; kentalkan sup dan hidangkan.</p>

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>Bahan: Daun mustard 5/6 catty (potong beberapa bagian) Daging babi (diiris) 1/3 catty Telur bebek asin 1</p> <p>Langkah: 1. Panaskan wajan wok dengan jahe, daun bawang dan miyak; tambahkan iris daging babi dan tumis sebentar; tambahkan air dan didihkan di atas api besar; tambahkan daun mustard. 2. Tambahkan telur bebek asin ketika daun mustard lembutkan; kecilkan api dan masak sebentar.</p>	<p>Bahan: Sparidae sirip kuning 1</p> <p>Langkah: 1. Letakkan potongan daun bawang di bawah ikan; taruh suwiran jahe di atas ikan. 2. Kukus sparidae sirip kuning di atas api besar sampai matang; goreng suwiran jahe dalam minyak panas sampai harum dan tempatkan di atas ikan. 3. Hiasi potongan daun bawang dan hidangkan.</p>	<p>Bahan: Dada ayam 4 tael Nanas 2 pcs Merica manis merah 1/ warna dan hijau</p> <p>Langkah: 1. Cuci dada ayam; rendam dalam larutan garam dan sisihkan; potong-potong nanas. 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.</p>	<p>Bahan: Timun (disuwir) 1 Ubur-ubur 1/2 catty (dimasak sebentar)</p> <p>Langkah: 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. 2. Tambahkan biji wijen dan mustard. 3. Tuangkan ke dalam mangkuk dan hidangkan.</p>

Kamis

Sup Ikan karang dengan Bayam	Daging sapi Kukus dengan Kuncup Lily Kering dan Jamur hitam	Kuncup lokio Tumis dengan Pig Kidney	Ayam dengan Bawang merah kering dan Kecao hitam fermentasi
Bahan: Ikan karang 12 tael Bayam 6 tael Langkah: 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.	Bahan: Daging sapi 6 tael (dicincang) Pucuk lily kering secukupnya Jamur hitam secukupnya Langkah: 1. Cincang daging sapi dan rendam larutan garam; tambahkan kuncup lily kering dan jamur hitam. 2. Kukus sampai matang.	Bahan: Kuncup lokio 4 tael (potong beberapa bagian) Pig kidney (diiris) 1/4 catty Wortel (iris) 4 tael Langkah: 1. Tambahkan miyak, irisan pig kidney, kuncup lokio, wortel, merica dan garam; tumis. 2. Tambahkan bumbu dan hidangkan.	Bahan: Ayam utuh 1/2 (potong-potong) Bawang merah secukupnya kering Kecao hitam sedikit fermentasi Langkah: 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
Bahan: Pig liver (iris) 1/2 catty Wolfberry cina 1/4 tael Chrysanthemum 1/10 tael Langkah: 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.	Bahan: Lobak 1 catty (potong- potong) Ikan maw secukupnya (dimasak sebentar) Panggul sapi 1/3 catty Langkah: 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.	Bahan: Daging babi bakar 12 tael Tahu kedelai 1 Langkah: 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.	Bahan: Remis 1/2 catty Bawang putih 2 sendok teh cincang Langkah: 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
Bahan: Ayam utuh 1 (dimasak sebentar) Gandung mutiara 1/3 catty Langkah: 1. Didihkan air; tambahkan seluruh bahan dan didihkan lagi. 2. Kecilkan api dan masak perlahan-lahan selama 3 jam; bumbui dengan garam dan hidangkan.	Bahan: Kepala ikan tongsan 1 Tahu kedelai keras 1 pc Langkah: 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.	Bahan: Tunas kacang 1 catty Wolfberry cina 2 tael Langkah: 1. Tambahkan wolfberry cina ke dalam kaldu super dan didihkan; tambahkan tunas kacang dan rebus sampai matang. 2. Bumbui dengan garam dan hidangkan.	Bahan: Daging babi (disuwir) 4 tael Lobak (potong-potong) 8 tael Langkah: 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.