

Senin			
<b>Sup Bayam tebal dengan Kerang kering</b>	<b>Cincin Cumi-cumi digoreng dengan saus Sate</b>	<b>Iga babi Dipresto dengan Pare dan Tahu kedelai dalam Casserole</b>	<b>Disuwir-suwir Daging sapi Ditungnis dengan Rebung</b>
<b>Bahan:</b> Bayam (dimasak sebentar) 2 tael Kerang kering 1 tael (rendam hingga lunak dan hancur) Putih telur 1 <b>Langkah:</b> 1. Tumbuk bayam; tambahkan putih telur dan aduk rata. 2. Didihkan kaldu; kentalkan kuahnya dengan larutan tepung jagung; tambahkan kerang kering disuwir-suwir. 3. Tambahkan garam dan hidangkan.	<b>Bahan:</b> Cumi-cumi segar 1/5 catty (potong cincin) Bawang (iris memanjang) 1/2 Paprica manis merah 1 /warna dan hijau (iris memanjang) <b>Langkah:</b> 1. Goreng bawang kering, bawang putih, bawang, paprica manis hijau dan merah dan saus sate dalam minyak panas hingga harum. 2. Tambahkan cincin cumi-cumi; tumis cepat hingga matang. 3. Tambahkan kecap kedelai encer dan gula dan aduk rata.	<b>Bahan:</b> Iga babi 3/4 catty Pare (diiris tipis) 1 Tahu kedelai 1 pc <b>Langkah:</b> 1. Masak sebentar pare; goreng iga babi dalam minyak panas hingga harum. 2. Goreng bawang kering, jahe dan bawang putih dalam minyak panas hingga harum in casserole; tambahkan iga babi dan pare; tumis dan tambahkan bumbu. 3. Tambahkan tahu kedelai dan air meresap.	<b>Bahan:</b> Daging sapi 4 tael (disuwir-suwir) Rebung 1/2 catty <b>Langkah:</b> 1. Goreng bawang kering, bawang putih dalam minyak panas hingga harum; tambahkan daging sapi yg disuwir-suwir dan tumis. 2. Tambahkan rebung dan tumis; tambahkan bumbu.
Selasa			
<b>Sup kerang pasir dengan Toge</b>	<b>Bayam Ditumis dengan Bawang putih cincang</b>	<b>Ikan ekor rambut goreng</b>	<b>Babi bakar Ditumis dengan Kacang gula</b>
<b>Bahan:</b> Kerang pasir 1 catty Toge 1/2 catty <b>Langkah:</b> 1. Panaskan wajan wok dengan minyak goreng dan goreng jahe yang disuwir; tambahkan kerang pasir dan tumis sebentar; tambahkan garam, anggur beras dan air dan didihkan. 2. Tambahkan toge dan didihkan; tambahkan garam dan hidangkan.	<b>Bahan:</b> Bayam 2/3 catty Bawang putih 2 sendok makan cincang <b>Langkah:</b> 1. Goreng bawang putih cincang dalam minyak panas hingga harum; tambahkan bayam dan tumis. 2. Tambahkan garam, gula dan sedikit air dan tumis rata hingga matang. 3. Susun di atas piring dan hidangkan.	<b>Bahan:</b> Ikan ekor rambut 2/3 catty <b>Langkah:</b> 1. Rendam dalam larutan garam ikan ekor rambut. 2. Tumis jahe dalam minyak panas; tambahkan ikan dan goreng kedua sisinya berubah keemasan dengan panas kecil.	<b>Bahan:</b> Kacang gula 1/2 catty Babi bakar 10 tael <b>Langkah:</b> 1. Panaskan wajan wok dengan minyak goreng dan goreng jahe yang disuwir; tambahkan babi bakar dan tumis; tambahkan kacang gula dan tumis. 2. Tambahkan bumbu.
Rabu			
<b>Sup Irisan daging babi dengan Jamur kuping kayu dan Tomat</b>	<b>Kembang kol cina direndam dengan Jamur liar</b>	<b>Daging sapi Dikukus dengan acar Szechuan</b>	<b>Cumi-cumi segar Ditumis dengan kol dan jamur hitam</b>
<b>Bahan:</b> Daging babi tipis (diiris tipis) 1/4 catty Jamur kuping kayu (diiris tipis) 2/3 tael Tomat (potong-potong) 2 <b>Langkah:</b> 1. Rebus kaldu dan air dengan panas tinggi; tambahkan jamur kuping kayu dan irisan daging babi dan didihkan. 2. Didihkan sebentar; tambahkan tomat dan lanjutkan memasak. 3. Tambahkan garam dan hidangkan.	<b>Bahan:</b> Kembang kol cina 2/3 catty Jamur rambut kusut 3 tael Jamur tiram 3 tael <b>Langkah:</b> 1. Tambahkan kol ke dalam minyak, garam dan air hingga matang; letakkan di piring. 2. Goreng irisan jahe dalam minyak panas hingga harum; tambahkan jamur dan tumis sebentar; percikkan anggur beras; tambahkan kaldu super dan didihkan. 3. Angkat dan letakkan di atas kembang kol cina dan hidangkan.	<b>Bahan:</b> Daging sapi (diiris tipis) 2/5 catty Acar Szechuan 2 tael (direndam) <b>Langkah:</b> 1. Rendam irisan daging sapi dalam larutan garam dan sisihkan. 2. Tambahkan irisan daging sapi, acar Szechuan, bawang putih cincang dan aduk rata; letakkan di atas piring dan kukus selama sekitar 8 menit. 3. Taburkan daun bawang cincang.	<b>Bahan:</b> Cumi-cumi segar 1/2 catty Kol (potong bentuk bunga) 1 Jamur hitam 1 tael (potong bentuk bunga) <b>Langkah:</b> 1. Goreng jahe, bawang putih, cabe merah yang disuwir-suwir; dalam minyak panas; goreng cumi-cumi segar; percikkan anggur beras; masukkan air untuk merebus hingga matang. 2. Tambahkan kol dan jamur hitam dan aduk rata; tambahkan kaldu super, gula dan lada dan hidangkan.
Kamis			
<b>Sup Daging sapi dengan Tomat dan Kentang</b>	<b>Bihun dengan sayuran dalam Casserole</b>	<b>Belut jepang Dikukus dengan Saus Kecao hitam fermentasi</b>	<b>Dikukus Daging babi cincang dengan Mashed Bawang putih</b>
<b>Bahan:</b> Tomat (potong-potong) 2 Kentang (potong besar) 2 Daging sapi (diiris tipis) 4 tael <b>Langkah:</b> 1. Rebus air; tambahkan daging sapi, biji merica putih dan jahe dan rebus selama 45 menit.	<b>Bahan:</b> Sayuran 6 tael Bihun kacang hijau (direndam) 1 ikat Jamur merang (dimasak sebentar) 3 tael <b>Langkah:</b> 1. Goreng jahe dan bawang putih dalam minyak panas hingga harum; tambahkan Bihun kacang	<b>Bahan:</b> Belut jepang 12 tael Kecao hitam 2 sendok makan fermentasi <b>Langkah:</b> 1. Masak sebentar belut jepang dan bilas dengan air dingin; potong-potong besar; susun di atas	<b>Bahan:</b> Daging babi (dicincang) 2/3 catty Bawang putih cincang 2 sendok makan <b>Langkah:</b> 1. Cincang dan rendam daging babi dalam larutan garam; tambahkan bawang putih

<p>2. Tambahkan tomat dan kentang dan masak selama 45 menit; bumbu dengan garam dan gula.</p>	<p>hijau dan jamur merang untuk digoreng; percikkan anggur beras. 2. Tambahkan bahan-bahan lain; tuangkan kaldu super dan didihkan; tambahkan bumbu. 3. Rebus hingga matang; tambahkan lada.</p>	<p>piring. 2. Tekan bawang putih tumbuk bawang putih dan kecao hitam fermentasi; tambahkan cabe merah yang disuwir-suwir; aduk rata dengan bumbunya; letakkan di atas ikan. 3. Kukus selama 12 menit dengan panas tinggi; buang air dalam piring; taburkan peterseli cina cincang, kecap kedelai encer dan minyak goreng.</p>	<p>cincang dan aduk rata; letakkan di atas piring dan ratakan. 2. Kukus di atas piring datar selama sekitar 10 menit hingga matang. 3. Hias dengan daun bawang cincang.</p>
---	--	---	---

**Jumat**

<p><b>Sup Jamur putih dengan Daging cincang</b></p>	<p><b>Daging sapi Diiris tipis Ditungnis dengan Paprica manis Disuwir-suwir</b></p>	<p><b>Bayam Air Ditungnis dengan Balachan</b></p>	<p><b>Udang segar Ditungnis dengan Asparagus</b></p>
<p><b>Bahan:</b> Jamur putih 1 &amp; 2/3 tael (potong bentuk bunga) Daging babi 1/4 catty (dicincang) Jamur shiitake kering 3 (potong dadu) Ayam egg 1</p> <p><b>Langkah:</b> 1. Panaskan minyak untuk menggoreng irisan jahe; tambahkan kaldu super, jamur putih dan jamur shiitake dan rebus selama 10 menit. 2. Tambahkan daging babi iris dan bumbu; tambahkan telur ayam dan aduk rata; kentalkan kuahnya.</p>	<p><b>Bahan:</b> Daging sapi (diiris tipis) 6 tael Paprica manis hijau 1 (disuwir-suwir) Paprica manis merah 1 (disuwir-suwir)</p> <p><b>Langkah:</b> 1. Tumis daging sapi yang direndam dalam bumbu dengan daun bawang dan jahe dalam minyak panas hingga matang. 2. Tambahkan paprica manis yang disuwir-suwir dan goreng hingga matang; tambahkan garam dan gula dan hidangkan.</p>	<p><b>Bahan:</b> Bayam air 1 catty Cabe merah secukupnya (disuwir-suwir)</p> <p><b>Langkah:</b> 1. Goreng daun bawang, jahe, balachan dalam minyak panas hingga harum; tambahkan air bayam dan tumis. 2. Tambahkan cabe merah yang disuwir-suwir; masak hingga matang dan sisihkan.</p>	<p><b>Bahan:</b> Udang (buang uratnya) 1/2 catty Asparagus (diiris tipis) 6</p> <p><b>Langkah:</b> 1. Bilas asparagus; masak sebentar dalam air garam. 2. Goreng jahe cincang dalam minyak panas hingga harum; tambahkan udang dan goreng hingga matang; masukkan kembali asparagus dalam wajan wok dan tumis rata. 3. Tambahkan kaldu super dan bumbu; aduk rata dan hidangkan.</p>

**Sabtu/ Minggu**

<p><b>Ekor lembu dimasak perlahan dengan lengkung, umbi lily kering dan biji Lotus</b></p>	<p><b>Labu berambut Direbus dengan Jamur Shiitake dan Daging babi Disuwir-suwir</b></p>	<p><b>Ayam Masak perlahan-lahan dengan Kentang dan Wortel</b></p>	<p><b>Daging babi cincang Dikukus dengan ikan asin</b></p>
<p><b>Bahan:</b> Ekor lembu 1 (potong-potong dan dimasak sebentar) Lengkeng, wolfberi secukupnya cina Umbi lily kering secukupnya</p> <p><b>Langkah:</b> 1. Masukkan semua bahan dalam panci untuk merebus; tambahkan irisan jahe dan 4 mangkuk air; tutup pancinya. 2. Masukkan dalam panci saus rebus selama 30 menit dengan panas tinggi. 3. Kecilkan apinya dan masak perlahan-lahan selama 3 jam; dan tambahkan garam.</p>	<p><b>Bahan:</b> Labu berambut 2/3 catty (potong-potong) Daging babi 3 tael (disuwir-suwir) Jamur shiitake segar 2 (disuwir-suwir) Kerang kering 1 (direndam hingga lunak dan terpotong kotak)</p> <p><b>Langkah:</b> 1. Tambahkan potongan labu berambut dalam wajan wok; celupkan dalam minyak hingga berubah keemasan; tambahkan daging babi yang disuwir-suwir dan bumbu celupkan dalam minyak. 2. Goreng jahe suwir-suwir, kerang kering, shiitake jamur, anggur beras dalam minyak panas hingga harum; tambahkan bumbu dan didihkan. 3. Tambahkan labu berambut dan masak perlahan-lahan hingga lunak dengan api kecil; masukkan daging babi disuwir-suwir kembali kedalam wajan; kentalkan kuahnya dan hidangkan.</p>	<p><b>Bahan:</b> Ayam (potong-potong) 1/2 Kentang (potong-potong) 2 Wortel (potong-potong) 1/2</p> <p><b>Langkah:</b> 1. Goreng ayam dalam minyak panas hingga matang; tambahkan bumbu dan sisihkan. 2. Goreng irisan jahe dalam minyak panas; tambahkan wortel dan kentang dan goreng campuran, tambahkan bumbu, masukkan ayam kembali ke wajan wok. 3. Masak dengan api kecil hingga sari dagingnya keluar; tambahkan irisan daun bawang; kentalkan kuahnya.</p>	<p><b>Bahan:</b> Daging babi 2/3 catty (dicincang) Ikan asin secukupnya</p> <p><b>Langkah:</b> 1. Bumbu daging babi dan letakkan di piring. 2. Letakkan ikan asin di atas daging babi; kukus dalam wadah selama sekitar 10 menit.</p>