

Senin			
Sup Kerang pasir dengan Sawi putih kecil	Tahu kedelai Goreng dengan Daging sapi	Tumis Suwiran Ikan dengan Kacang merah	Lettuce Eropa Presto dengan Jamur shiitake
Bahan: Kerang pasir 1/2 catty Sawi putih besar secukupnya Langkah: 1. Panaskan wajan wok dengan minyak dan suwiran jahe; tambahkan kerang pasir dan tumis sampai cangkang terbuka; tambahkan s air secukupnya dan didihkan. 2. Tambahkan sawi putih kecil dan didihkan; bumbu dengan garam dan hidangkan.	Bahan: Daging sapi 1/3 catty Tahu kedelai 2 potong Langkah: 1. Lumuri tahu kedelai dengan tepung caltrop; goreng sampai tahu kedelai berwarna keemasan; susun di atas piring. 2. Tumis suwiran daging sapi sampai matang; bumbu dan kentalkan sup; tuangkan campuran ke atas tahu kedelai. Hidangkan.	Bahan: Ikan karp lumpur 1/4 catty Cincang kacang merah 1/2 catty Langkah: 1. Campurkan merica kedalam ikan karp lumpur cincang; goreng untuk membuat pai ikan dan potong memanjang. 2. Goreng jahe dalam minyak panas lalu tambahkan dan tumis kacang merah; percikkan anggur beras. 3. Kembalikan potongan ikan karp lumpur kedalam wajan wok; tuangkan saus tiram, gula, kecap kental dan daun bawang dan hidangkan.	Bahan: Lettuce eropa 1/2 catty Jamur shiitake kering 8 pcs (direndam) Langkah: 1. Masak sebentar lettuce eropa air mendidih sampai matang. 2. Panaskan minyak; tumis jamur shiitake sebentar; tambahkan bumbu dan masak sampai saus mengering. 3. Tambahkan lettuce eropa dan masak sebentar; bumbu dan hidangkan.
Selasa			
Sup Daging sapi dengan Labu jelum	Ayam Kukus dengan Kuncup lily kering dan Jamur hitam	Ikan karp lumpur Goreng dan Diisi dengan Terong ungu, Paprica hijau dan Tahu basah goreng	Telur Kukus dengan Jamur shiitake
Bahan: Labu jelum 1/2 catty Daging sapi 1/3 catty Langkah: 1. Goreng suwiran jahe; tambahkan daging sapi dan tumis sebentar; tuangkan sedikit air dan didihkan sup. 2. Tambahkan labu jelum saat sup mendidih; didihkan lagi. 3. Bumbu dengan garam dan hidangkan.	Bahan: Ayam utuh 2/3 catty (dipotong-potong) Kuncup lily kering 1/2 tael Jamur hitam 1/2 tael (dipotong-potong) Langkah: 1. Rendam potongan ayam dalam bumbu dan aduk rata dengan kuncup lily kering dan jamur hitam; bumbu. 2. Kukus sampai matang dengan api suhu tinggi; taburkan potongan daun bawang. Hidangkan.	Bahan: Ikan karp lumpur cincang 1/2 catty Terong ungu 1/4 catty Paprica hijau 1/4 catty Tahu basah goreng 1/4 catty Langkah: 1. Lumuri paprica hijau, terong ungu dan tahu basah goreng dengan tepung jagung; isi bahan-bahan tadi dengan ikan karp lumpur cincang. 2. Panaskan minyak; goreng ikan karp lumpur dalam minyak sampai ikan berwarna keemasan. 3. Rekatkan dan goreng sampai matang; hidangkan.	Bahan: Jamur shiitake segar 1/2 tael Telur ayam 4 Langkah: 1. Kocok telur; tuangkan air sebanyak 2 kali jumlah telur kocoknya. 2. Tambahkan jamur shiitake dan tumis dengan baik; bumbu dengan garam dan merica. 3. Tuangkan ke atas piring; kukus selama 15 menit dan hidangkan.
Rabu			
Sup Tulang Babi Dengan Wortel dan Lobak Hijau	Telur yang diawetkan limau Tumis dengan Merica Pedas	Rusuk babi dalam saus jeruk manis	Lettuce cina dalam Saus tiram
Bahan: Tulang babi 1 catty Lobak hijau 1/2 catty Wortel 1/2 catty Langkah: 1. Didihkan sepanci air; tambahkan seluruh bahan dan didihkan kemudian masak di atas api pelan. 2. Masak perlahan-lahan selama 2 jam; bumbu dengan garam.	Bahan: Cabe hijau pedas 1/4 catty Telur yang diawetkan limau 3 Langkah: 1. Potong telur yang diawetkan limau berbentuk bulat kecil. 2. Suwir cabe hijau pedas dengan baik dan tumis sebentar; bumbu dengan garam. 3. Buat bumbu saus dengan kecap encer, cuka, capsicol dan minyak wijen; saat makan celupkan didalam saus.	Bahan: Rusuk babi 1/2 catty (dipotong-potong) Jeruk manis 1 Jus jeruk manis 1 sendok makan Langkah: 1. Rendam rusuk babi dalam bumbu dan aduk rata; goreng sampai kedua sisi keemasan. 2. Tambahkan jus jeruk manis, kulit jeruk manis, kulit jeruk manis potong dadu, air dan garam; masak di atas api suhu tinggi dan didihkan. 3. Kentalkan sup; tambahkan rusuk babi; campurkan saus dengan baik dan hidangkan.	Bahan: Lettuce cina 1 catty Langkah: 1. Masukkan lettuce Cina dalam air mendidih sampai matang. 2. Goreng potongan bawang putih dalam minyak panas sampai harum; tuangkan saus tiram dan tumis dengan baik; percikkan anggur beras. 3. Bumbu dengan garam dan gula; tuangkan campuran keatas lettuce Cina.
Kamis			
Sup Telur Bebek Asin dengan Labu Berambut	Ayam kukus dalam Anggur Huadio	Irisan Ikan dengan Tomat	Sauté Sawi putih
Bahan: Labu berambut 1/2 catty Telur bebek asin 1	Bahan: Sayap ayam 2/3 catty Anggur Huadio 1/2 cup	Bahan: Ikan karp lumpur (diiris) 2/3 catty Tomat (diiris) 1	Bahan: Sawi putih 2/5 catty Cabe merah kering sedikit

Langkah: 1. Goreng suwiran jahe dalam minyak panas; tuangkan sedikit air dan didihkan; tambahkan labu berambut dan telur bebek asin dan masak semuanya. 2. Bumbui dengan garam dan hidangkan.	Langkah: 1. Celupkan sayap ayam dan kukus dengan daun bawang dan irisan jahe sampai matang; rendam dalam air dingin; angkat. 2. Didihkan saus ikan, anggur Huadio, minyak adas, merica butir sichuan, garam dan air di atas api sedang. 3. Dinginkan campuran dan tuangkan ke atas sayap ayam; simpan dalam lemari es selama 12 jam kemudian siap dihidangkan.	Langkah: 1. Rendam Ikan karp lumpur dalam bumbu; lumuri dengan putih telur dan tepung caltrop; goreng sampai matang dan sisihkan. 2. Tumis butiran bawang putih dan kecap sampai harum; tambahkan kaldu dan bumbu; didihkan. 3. Tambahkan tomat dan irisan ikan; aduk dengan baik; kentalkan sup; taburkan potongan daun bawang.	Langkah: 1. Panaskan minyak; tambahkan merica butir sichuan dan tumis sampai harum; angkat. 2. Tuangkan merica merah kering, garam, dan sawi putih; tumis sampai sawi putih menjadi lembut dan hidangkan.
--	--	--	--

Jumat

Sup Ikan mata besar dengan Tomat	Terong ungu Isi Daging Cincang	Tumis Ayam Fillet dengan Seledri	Presto Suwiran Daging sapi dengan Tahu kedelai dan Jamur
Bahan: Ikan mata besar 1 Tomat 2 Langkah: 1. Goreng suwiran jahe dalam minyak panas sampai harum; goreng ikan sampai kedua sisi berwarna coklat muda; tuangkan sedikit air dan didihkan. 2. Tambahkan tomat saat mendidih; bumbui dengan garam dan hidangkan.	Bahan: Terong ungu 3 Ikan karp lumpur cincang 1/4 catty Langkah: 1. Keluarkan isi terong ungu; sisihkan. 2. Isi ikan kedalam terong ungu dan rekatkan dengan batang bambu; goreng sampai coklat keemasan dan angkat. 3. Tumis peterseli cina, daun bawang kering, bawang putih sampai harum; tuangkan sedikit air dan bumbu dengan saus tiram; kentalkan sup; tuangkan campuran ke atas terong ungu.	Bahan: Ayam fillet 1/2 catty Seledri 2/5 catty (dipotong beberapa bagian) Wortel (disuwir) 1 sendok makan Langkah: 1. Goreng ayam fillet dalam minyak panas sampai harum; tambahkan suwiran wortel dan seledri dan tumis sampai matang. 2. Tambahkan kecap encer, gula dan air; hidangkan.	Bahan: Daging sapi (disuwir) 1/3 catty Tahu kedelai 2 pcs Jamur enoki 1/3 catty Jamur shiitake segar 1/3 catty Langkah: 1. Goreng suwiran daging sapi dalam minyak panas sampai harum; tambahkan tahu kedelai, jamur enoki dan jamur shiitake; tumis semuanya. 2. Tambahkan bumbu; masak sampai matang dan hidangkan.

Sabtu/ Minggu

Sup dengan Belogo dan Ayam	Presto Panggul Sapi dengan Anggur Merah	Perut Ikan karp lumpur Kukus dengan Kolrabi	Kembang kol Cina dalam Saus Tiram
Bahan: Ayam utuh 2/5 catty Belogo 2/5 catty Langkah: 1. Didihkan sepanci air; tambahkan seluruh bahan dan didihkan kecilkan api dimasak perlahan-lahan. 2. Teruskan memasak selama 2 jam; bumbui dengan garam.	Bahan: Panggul sapi 1 catty (dimasakan sebentar) Anggur merah 1 cangkir Wortel (dipotong-potong) 1/2 catty Bawang (dipotong-potong) 1 Langkah: 1. Goreng panggul sapi dalam minyak panas; tambahkan bawang dan potongan bawang putih. 2. Aduk dengan baik; tuangkan anggur merah dan bumbu; dimasak perlahan-lahan selama 2 jam di atas api kecil. 3. Tambahkan wortel; dimasak perlahan-lahan selama 30 menit dan hidangkan.	Bahan: Perut ikan karp lumpur 1 catty Kolrabi (disuwir) 1 Langkah: 1. Lumuri garam bagian dalam dan luar perut ikan; susun di atas piring; taruh suwiran jahe dan suwiran lobak. 2. Kukus di atas api suhu tinggi 12 menit; angkat; buang sausnya. 3. Tuangkan kecap encer ke perut ikan; taruh suwiran daun bawang dan suwiran cabe merah dan hidangkan.	Bahan: Kembang kol cina 1 catty Langkah: 1. Masukkan kembang kol cina ke dalam air mendidih dan masak sampai matang. 2. Goreng potongan bawang putih dalam minyak panas sampai harum; tambahkan minyak tiram dan tumis dengan baik; percikkan anggur beras; bumbui dengan garam dan sugar; tuangkan campuran ke atas kembang kol cina.