

| Senin   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <b>Sup Daging Asin dengan Sawi putih dan Bihun kacang Hijau</b>   | <b>Aneka Jamur digoreng dengan Cumi-cumi</b>  | <b>Udang goreng dengan Kacang Putih</b>  | <b>Tunas kacang Goreng dengan Jamur shiitake</b>   |
| <b>Bahan:</b><br>Sawi putih 12 tael (dipotong-potong)<br>Bihun kacang hijau 1 ikat (direndam)<br>Daging asin (diiris-iris) 1 tael<br><b>Langkah:</b><br>1. Goreng suwiran babi; tambahkan sawi putih dan air dan didihkan.<br>2. Tambahkan bihun kacang hijau dan daging asin dan didihkan.<br>3. Hidangkan dalam mangkuk dan percikkan potongan daun bawang. | <b>Bahan:</b><br>Cumi-cumi 10 tael<br>Jamur merang 4 tael (dibelah dua)<br>Jamur 3 tael<br><b>Langkah:</b><br>1. Cuci cumi-cumi; potong bentuk kuncup; cuci jamur merang dan jamur dan masak sebentar.<br>2. Tambahkan minyak goreng jahe dan bawang putih sampai harum; tambahkan seluruh bahan tumis sebentar.<br>3. Tambahkan garam dan merica putih bubuk; bumbui dengan garam dan hidangkan. | <b>Bahan:</b><br>Udang 8 tael<br>Kacang putih 6 tael<br><b>Langkah:</b><br>1. Cuci kacang putih dan potong beberapa bagian; rendam udang dengan air garam dan merica.<br>2. Tambahkan minyak; tumis udang dan sisihkan.<br>3. Tambahkan minyak; goreng irisan bawang putih sampai harum; tambahkan kacang putih lalu tumis sebentar; tambahkan udang kedalam wajan wok lalu tumis; bumbui dengan garam dan hidangkan di atas piring. | <b>Bahan:</b><br>Tunas kacang 1 catty<br>Jamur shiitake segar 4<br><b>Langkah:</b><br>1. Didihkan tunas kacang dengan kaldu super dan taruh di atas piring dan sisihkan.<br>2. Tambahkan minyak lalu goreng potongan bawang putih sampai harum; goreng jamur shiitake; didihkan dengan kaldu super sebentar.<br>3. Kentalkan sup dan tuangkan ke atas tunas kacang.  |
| Selasa  |   |  |  |
| <b>Sup Babi Cincang dengan Selada air</b>   | <b>Babi panggang Goreng dengan Ubi Jepang</b>   | <b>Terong ungu Dikukus dengan pasta Wijen</b>  | <b>Goreng Floss Ikan Kering dengan Belogo</b>  |
| <b>Bahan:</b><br>Selada air 5/6 catty<br>Babi cincang 1/3 catty<br><b>Langkah:</b><br>1. Didihkan air dan tambahkan daging babi, bihun kacang hijau, kaldu dan irisan jahe dan didihkan<br>2. Tambahkan selada air dan didihkan; bumbui dengan garam.<br>3. Taburkan potongan daun bawang dan hidangkan.  | <b>Bahan:</b><br>Babi panggang 8 tael (dipotong-potong)<br>Ubi jepang (disuwir) 4 tael<br><b>Langkah:</b><br>1. Goreng babi panggang sampai harum; tambahkan jahe dan bawang putih tumis; tambahkan suwiran ubi jepang, tumis.<br>2. Bumbui dengan garam dan didihkan.  | <b>Bahan:</b><br>Terong ungu (disuwir) 2<br><b>Langkah:</b><br>1. Campurkan pasta wijen, garam dan minyak wijen dengan baik.<br>2. Letakkan terong ungu di atas piring; oleskan dengan pasta wijen.<br>3. Kukus selama 8 menit dan hidangkan.  | <b>Bahan:</b><br>Ikan karp lumpur 1/4 catty cincang<br>Belogo 2/3 catty<br><b>Langkah:</b><br>1. Tambahkan merica ke ikan karp lumpur; goreng ikan karp lumpur untuk membuat kik ikan dan suwir.<br>2. Tumis jahe, bawang putih dan belogo; tambahkan sedikit air lalu tumis sampai matang.<br>3. Tambahkan suwiran ikan karp lumpur; bumbui dengan garam dan hidangkan.   |
| Rabu  |   |  |  |
| <b>Sup Daging sapi dengan Tomat dan Bawang</b>  | <b>Irisan daging Babi Goreng dengan Paprica</b>   | <b>Ayam Suwir Goreng dengan Kol Cina</b>   | <b>Kembang tahu dididihkan dengan Udang</b>  |
| <b>Bahan:</b><br>Tomat 1 (dipotong-potong)<br>Daging sapi 1/3 catty (dipotong-potong)<br>Bawang separuh (dipotong-potong)<br><b>Langkah:</b><br>1. Tambahkan minyak; tambahkan bawang dan daging sapi tumis sebentar; tambahkan kaldu.<br>2. Tambahkan tomat dan didihkan di atas api besar; bumbui dengan garam dan hidangkan.                               | <b>Bahan:</b><br>Daging babi (diiris-iris) 6 tael<br>Paprica (disuwir) 1<br><b>Langkah:</b><br>1. Tambahkan minyak; goreng irisan jahe sampai harum; goreng daging babi sampai dengan baik sampai matang; tambahkan seluruh merica manis; tumis.<br>2. Bumbui dengan garam dan hidangkan di atas piring.  | <b>Bahan:</b><br>Dada ayam (disuwir) 4 tael<br>Pakchoi 8 tael<br><b>Langkah:</b><br>1. Goreng jahe dan bawang putih sampai harum; tambahkan pakchoi lalu tumis; bumbui dengan garam dan hidangkan di atas piring dan sisihkan.<br>2. Rendam ayam dalam air garam; tumis suwiran merica sampai harum.<br>3. Taruh di atas kol cina dan hidangkan.   | <b>Bahan:</b><br>Kembang tahu 2 (dipotong-potong)<br>Udang 4 tael<br>Jamur shiitake segar 4 (diiris-iris)<br><b>Langkah:</b><br>1. Goreng jahe dan bawang putih sampai harum; tumis jamur shiitake sebentar; tambahkan udang dan tumis dengan baik.<br>2. Bumbui dengan garam, kaldu super dan air bersih; didihkan sampai rasa terserap oleh seluruh bahan; tambahkan kembang tahu.<br>3. Hidangkan ketika saus mendidih. |

| Kamis   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <b>Sup Paru Babi dengan Aprikot</b>   | <b>Cumi Segar Goreng dengan Unclang</b>  | <b>Daging Sapi cincang dikukus dengan Mustard akar umbi</b>   | <b>Ayam Goreng Potong Dadu dengan Kacang Press</b>  |
| <b>Bahan:</b><br>Paru babi 1<br>Biji aprikot 4 tael<br>Kurma merah beberapa<br><br><b>Langkah:</b><br>1. Taruh biji aprikot dan air kedalam mixer untuk memperoleh jus aprikot; tumis irisan jahe dan paru babi wajan wok untuk mengeluarkan air dari paru babi; cuci paru babi dan sisihkan.<br>2. Didihkan air; tambahkan kurma merah dan paru babi; dimasak perlahan-lahan dengan api kecil sampai kuahnya berubah putih.<br>3. Tambahkan jus aprikot dan didihkan; bumbui dengan garam dan hidangkan. | <b>Bahan:</b><br>Cumi-cumi 6 tael<br>(dipotong-potong)<br>Unclang 8 tael<br>(dipotong per bagian)<br><br><b>Langkah:</b><br>1. Tambahkan minyak dan tumis jahe dan bawang putih sampai harum; tambahkan cumi-cumi segar dan unclang dan tumis rata.<br>2. Bumbui dengan garam dan hidangkan di atas piring.  | <b>Bahan:</b><br>Daging babi (dicincang) 6 tael<br>Mustard akar umbi sedikit<br><br><b>Langkah:</b><br>1. Cincang daging sapi; tambahkan minyak, kecap kedelai encer, gula, sedikit jus jahe dan campurkan dengan baik; press daging sapi cincang di atas piring.<br>2. Cuci mustard akar umbi dan suwir.<br>3. Taruh di atas daging sapi cincang.<br>4. Kukus selama 12 menit sampai matang. | <b>Bahan:</b><br>Kacang goreng (dipress) 1 tael<br>Dada ayam 4 tael<br>(dipotong dadu)<br><br><b>Langkah:</b><br>1. Rendam dada ayam dalam air garam; tumis sampai harum.<br>2. Tambahkan potongan merica merah, jahe dan bawang putih dan tumis sampai harum.<br>3. Kentalkan sup; taburkan potongan daun bawang, potongan kacang; rata dan hidangkan.   |
| Jumat   |  |   |   |
| <b>Sup Bola Ikan dan Labu Berambut</b>  | <b>Tahu kedelai Goreng dengan Rusuk Babi</b>   | <b>Jamur Gulung Potong Dadu dalam Lettuce Cina</b>  | <b>Tiram Goreng</b>   |
| <b>Bahan:</b><br>Bola ikan 1/4 catty<br>Labu berambut 1<br>(dipotong-potong)<br><br><b>Langkah:</b><br>1. Tumis suwiran babi sampai harum; tambahkan sedikit air bersih dan labu berambut.<br>2. Tambahkan bola ikan setelah mendidih; bumbui dengan garam saat matang.   | <b>Bahan:</b><br>Tahu kedelai (diiris-iris) 2 pcs<br>Rusuk babi 6 tael<br><br><b>Langkah:</b><br>1. Tambahkan minyak untuk menggoreng tahu kedelai dengan api besar sampai keemasan; letakkan di atas piring dan sisihkan.<br>2. Rendam rusuk babi dalam air garam; tumis dengan daun bawang dan bawang putih sampai harum dan matang.<br>3. Taruh rusuk babi di atas tahu kedelai; percikkan kecap kedelai encer, gula dan saus tepung caltrop. | <b>Bahan:</b><br>Lettuce cina 12 iris<br>Jamur 4 tael<br>Jamur merang 4 tael<br>Daging babi tipis (dicincang) 4 tael<br><br><b>Langkah:</b><br>1. Goreng belacan kacang lebar sampai harum; tambahkan jamur merang, jamur dan daging babi tipis.<br>2. Kentalkan sup; tutup wajan dan didihkan.<br>3. Campurkan dengan lettuce cina dan hidangkan.  | <b>Bahan:</b><br>Tiram 8<br>Telur ayam 2<br>Tepung goreng sedikit<br><br><b>Langkah:</b><br>1. Panaskan wajan wok lumuridengan minyak.<br>2. Lumuri tiram dengan kocokan telur dan tepung goreng; taruh kedalam wajan wok tumis sampai keemasan.  |
| Sabtu/ Minggu   |  |   |   |
| <b>Sup Burung Dara dengan Biji Lotus dan Kurma Merah</b>  | <b>Bola Udang Goreng dengan Buah Segar</b>   | <b>Kukus Pai Daging Babi dengan Mustard yang diawetkan</b>  | <b>Tahu kedelai Dimasak perlahan-lahan dengan Krim Kepiting</b>   |
| <b>Bahan:</b><br>Burung dara 1<br>(dipotong-potong)<br>Kurma merah 2/3 tael<br>Biji lotus 1 & 3/5 tael<br><br><b>Langkah:</b><br>1. Goreng irisan jahe dalam minyak panas sampai harum; tumis potongan burung dara sebentar dan tambahkan air.<br>2. Tambahkan kurma merah dan biji lotus dan dimasak perlahan-lahan selama 35 menit sampai matang; bumbui dengan garam dan hidangkan.  | <b>Bahan:</b><br>Udang 12 tael<br>Nanas 2 iris<br>Apel 2<br>Tomat ceri potong dadu sedikit<br><br><b>Langkah:</b><br>1. Bumbui udang dalam air garam; rendam dalam minyak dan sisihkan.<br>2. Goreng bawang putih yang dimemarkan sampai harum; tambahkan udang dalam wajan wok; tambahkan buah segar dan tumis rata.<br>3. Kentalkan sup dengan kecap encer, garam, gula, saus tepung caltrop; hidangkan di atas piring.                        | <b>Bahan:</b><br>Daging babi (dicincang) 8 tael<br>Mustard yang diawetkan secukupnya<br><br><b>Langkah:</b><br>1. Cincang daging babi dan campurkan dengan minyak, kecap encer, gula dan air.<br>2. Cuci mustard yang diawetkan dan potong; campurkan dengan babi cincang dengan baik; press di atas piring.<br>3. Kukus sampai matang.   | <b>Bahan:</b><br>Tahu kedelai 2 pcs<br>(dipotong-potong)<br>Daging kepiting 2 tael<br>Kuning telur bebek asin 1<br>Jamur 4 tael<br><br><b>Langkah:</b><br>1. Lumuri tahu kedelai dengan tepung jagung lalu goreng sampai kedua sisi coklat keemasan; tambahkan kuning telur bebek asin lalu tumis.<br>2. Tambahkan daging kepiting, jamur dan sup jernih dan didihkan.<br>3. Bumbui dengan garam dan kentalkan sup. |