

Senin	Bahan:	Sup ikan karp lumpur dengan Pepaya dan Kacang Kacang 2 taels Kacang hitam 2 taels Pepaya 10 taels (dipotong-potong) Ikan karp lumpur 1	Dikukus Pompano in Traditional Style Pompano 1 Daging babi 2 taels (disuwir-suwir) Jamur shiitake segar 2 taels (disuwir-suwir) Kulit jeruk kering secukupnya (disuwir-suwir)	Ayam Ditumis dengan Sweet Mericas Ayam utuh 1/2 (dipotong-potong) Merica manis hijau 1/2 (potong 4 bagian) Merica manis 1/2 merah (potong 4 bagian)	Paid aging Dikukus dengan telur bebek asin Daging babi 1/2 catty (dicincang) Telur bebek 1 asin (dikukus dan dipotong dadu)
	Langkah:	1. Goreng ikan karp lumpur dengan irisan jahe sebentar. 2. Rebus air; tambahkan semua bahan dan didihkan; kecilkan apinya dan rebus selama 2.5 jam. 3. Bumbui dengan garam dan hidangkan.	1. Letakkan irisan daun bawang dibawah ikan; letakkan daging babi yang disuwir-suwir, jamur shiitake dan kulit jeruk kering diatas ikan. 2. Kukus dengan panas tinggi hingga matang, tuangkan minyak goreng dan hidangkan.	1. Bumbui garam ayamnya; goreng ayam dalam minyak sebentar. 2. Tambahkan paprika manis hijau dan merah dan tumis. 3. Tambahkan bumbu dan hidangkan.	1. Tambahkan bumbu pada daging babi, telur bebek asin diatas daging babi. 2. Kukus hingga matang dan dan hidangkan.
Selasa	Bahan:	Sup dengan Udang hantu dan Tahu Kedelai Udang hantu 2/5 catty (dibuang uratnya) Tahu kedelai 2 buah	Udang kupas digoreng dengan Telur kocok Udang kupas 1/2 catty Telur 3	Ikan karp lumpur Ditumis dengan tiga macam suwiran Ikan karp lumpur 1/3 catty cincang Biji ubi 4 taels Wortel 4 taels (disuwir-suwir) Merica manis hijau 4 taels (Disuwir-suwir)	Fillet Daging babi Ditumis dengan Labu Daging babi 1/4 catty (disuwir-suwir) Labu 1/2 catty (dipotong-potong)
	Langkah:	1. Rebus kaldu super; tambahkan semua bahan dan masak selama 15 menit. 2. Bumbui dengan garam dan hidangkan.	1. Rendam dalam larutan garamudang kupas dalam garam dan merica. 2. Goreng udang kupas dalam minyak hingga masak. 3. Tambahkan telur dan tumis sebentar lalu hidangkan.	1. Bumbui daging ikan; tumis ikan karp lumpur cincang dalam minyak hingga keemasan; potong-potong memanjang dan sisihkan. 2. Masukkan dalam dalam minyak; campur biji ubi, wortel dan merica manis hijau dan tumis; tambahkan ikannya dan tumis rata. 3. Tambahkan bumbu untuk dihidangkan.	1. Masukkan labu dalam kaldu super dan rebus hingga masak, kemudian sisihkan. 2. Bumbui daging babi dengan garam; tumis jahe dan merica yang disuwir-suwir dalam minyak panas hingga harum,, tambahkan daging babi dan tumis hingga masak. 3. Letakkan diatas labu untuk dihidangkan.
Rabu	Bahan:	Sup Burung dara dengan Jamur Tremella Burung dara 1 (dimasak sebentar) Jamur putih 2 taels (direndam) Daging babi tipis 1/4 catty (dimasak sebentar) Kurma merah secukupnya	Grouper ikan tawar Dikukus dengan Kecap kedelai Grouper ikan tawar 1 Kecao hitam Fermetasi sedikit	Potongan Ikan salmon direbus gaya Jepang Salmon 2 pieces Kacang hijau 1/2 catty (potong-potong)	Daging sapi Ditumis dengan Kacang putih dan Miso Paste Daging sapi 1/4 catty (diiris tipis) Kacang putih 1/2 catty (dipotong-potong)
	Langkah:	1. Letakkan burung dara muda, kurma merah dan daging babi tipis dalam air dan rebus selama sekitar 2 jam. 2. Tambahkan jamur Tremella dan lanjutkan merebus selama setengah jam; bumbui dengan garam dan hidangkan.	1. Letakkan potongan daun bawang dibawah ikan; letakkan bawang putih cincang dan kecao hitam fermentasi diatas ikan dan tuangkan kecap kedelai diatasnya. 2. Kukus hingga matang.	1. Goreng jahe irisan dalam minyak panas hingga harum; masukkan salmon dan goreng hingga keemasan. 2. Tambahkan bumbu, bumbu teriyaki dan sedikit air lalu aduk rata. 3. Akhirnya masukkan kacang hijau dan rebus hingga masak untuk dihidangkan.	1. Bumbui daging sapi dengan garam; goreng pasta miso dalam minyak panas; tambahkan daging sapi dan tumis sebentar. 2. Tambahkan kacang putih dan tumis; tambahkan sedikit air dan bumbu dan tumis hingga matang.

Kamis	Bahan:	Sup Akar lotus dengan Kacang hijau Akar lotus 1/3 catty (potong besar) Kacang hijau 2 taels Daging babi 6 taels (dimasak sebentar)	Irisan Akar lotus digoreng Akar lotus (diiris) 1/2 catty Unclang 1 Rebung 1	Fillet Daging sapi Ditumis dengan Kentang Daging sapi 1/3 catty (disuwir-suwir) Kentang 2 (disuwir-suwir)	Udang hantu dalam Saus Tomat Udang hantu 2/3 catty
	Langkah:	1. Rebus air, tambahkan semua bahan dan didihkan, kemudian kecilkan apinya dan masak perlahan-lahan selama 2 jam. 2. Bumbui dengan garam untuk dihidangkan.	1. Goreng jahe irisan dalam minyak panas hingga harum; tambahkan akar lotus irisan dan tumis sebentar; tambahkan bahan lain dan tumis bersama. 2. Tambahkan garam, minyak wijen dan merica setelah matang lalu hidangkan.	1. Bumbui daging sapi dengan garam; tumis jahe dan merica yang disuwir-suwir dalam minyak panas hingga harum; tambahkan daging sapi dan tumis sebentar. 2. Masukkan kentang dan tumis hingga masak. 3. Tambahkan bumbu untuk dihidangkan.	1. Bumbui udang hantu dengan garam dan merica sebentar. 2. Tumis goreng jahe dan bawang putih cincang dalam minyak panas hingga harum; tambahkan udang dan tumis sebentar. 3. Tambahkan saus tomat, garam dan gula; tumis rata dan hidangkan.
Jumat	Bahan:	Sup ikan karp lumpur dengan Kudzu dan Kacang beras Ikan karp lumpur 1 Kudzu 1/3 catty (potong-potong) Kacang beras secukupnya	Suwiran Daging babi Ditumis dengan Sawi diawetkan Daging babi 1/4 catty (disuwir-suwir) Sawi diawetkan secukupnya Tahu kedelai 2 taels (dipotong dadu) Green soybeans secukupnya	Kacang merah kering Direbus dengan jamur Shiitake Kacang merah 1/3 catty Jamur shiitake segar 3 taels	Filet Ayam digoreng dengan unclang Ayam utuh 1/4 catty (iris memanjang) Unclang 1 (dipotong-potong)
	Langkah:	1. Goreng ikan karp lumpur dengan irisan jahe sebentar. 2. Rebus sepanci air; tambahkan semua bahan dan didihkan; kecilkan apinya dan masak perlahan-lahan selama 2 jam. 3. Bumbui dengan garam dan hidangkan.	1. Bumbui daging babi dengan garam; goreng cabe merah irisan dalam minyak panas hingga harum; tambahkan daging babi dan tumis sebentar. 2. Tambahkan sawi diawetkan, kacang hijau dan tahu kedelai dadu dan tumis hingga matang. 3. Tambahkan bumbu untuk dihidangkan.	1. Masak sebentar kacang merah. 2. Rebus semua bahan dengan kaldu super hingga masak. 3. Tambahkan bumbu untuk dihidangkan.	1. Bumbui daging babi dengan garam; tumis jahe yang suwir-suwir dan merica dalam minyak panas hingga harum; tambahkan ayam dan tumis sebentar. 2. Tambahkan unclang dan tumis hingga matang. 3. Tambahkan bumbu untuk dihidangkan.
Sabtu / Minggu	Bahan:	Sup Burung dara dengan Empat macam buah Burung dara 1 (dimasak sebentar) Biji lotus 2 taels Bubur lengkung 2 taels kering Wolfberi cina 2 taels (direndam) Manisan kurma 2 (direndam)	Kepiting Ditumis dengan Jahe dan Daun Bawang Kepiting (dipotong) 1 catty	Kerang segar digoreng dengan Rebung dan batang unclang Kerang segar 2/5 catty Batang unclang 1/3 catty Rebung 1/3 catty	Perut ikan Direbus dengan Tomat Perut Ikan tongosan 10 taels Tomat (potong-potong) 3
	Langkah:	1. Rebus sepanci air; tambahkan semua bahan dan didihkan; kecilkan apinya dan masak perlahan-lahan selama 2 jam. 2. Tambahkan bumbu untuk dihidangkan.	1. Tumis jahe dan daun bawang dalam minyak panas hingga harum; tambahkan kepiting dan tumis hingga masak. 2. Tambahkan beberapa tetes anggur dan hidangkan.	1. Masak sebentar rebung; rendam kerang segar dalam larutan garam dan merica sebentar. 2. Tumis jahe irisan dalam minyak panas hingga harum; tambahkan kerang segar, rebung dan unclang dan tumis hingga matang. 3. Tambahkan bumbu untuk dihidangkan.	1. Bumbui perut ikan dan garam merica, dan tepung jagung dan kan sebentar, tumis jahe irisan dan perut ikan hingga berwarna keemasan. 2. Goreng tomat dalam minyak sebentar; masukkan perut ikan dalam dalam wajan wok. 3. Tambahkan air, garam dan gula dan masak hingga sausnya meresap.