

Senin			
Sup Ekor ikan dengan Tomat dan Tahu Kedelai	Daging Babi iris tipis ditumis dengan lokio cina	Sayap Ayam dalam Saus Tiram	Kerang kering dikukus dengan Labu berambut
Bahan: Ekor ikan tongsan 1 Tahu kedelai 1/2 catty Tomat 1/2 catty Langkah: 1. Goreng jahe yang disuwir-suwir dalam minyak panas; tambahkan jamur merang; tambahkan beberapa tetes anggur beras; tambahkan kembang kol cina; tumis sebentar. 2. Tuangkan sedikit air; didihkan; bumbui dengan garam. 3. Siap dihidangkan setelah mendidih beberapa menit.	Bahan: Daging babi 2/3 catty Lokio cina 1 & 1/2 tael (potong per ruas) Langkah: 1. Rendam daging babi dalam campuran saus; sisihkan. 2. Tuang minyak goreng dalam wajan wok; tambahkan lokio cina dan tumis hingga setengah matang; tambahkan babinya kemudian tumis hingga matang. 3. Bumbui dengan garam dan gula secukupnya; didihkan sebentar kemudian hidangkan.	Bahan: Sayap ayam (masak sebentar) 1 catty Langkah: 1. Panaskan wajan wok dengan minyak goreng dan gorenglah jahe yang disuwir dalam minyak panas; tambahkan sayap ayam dan tumis. 2. Tuangkan saus tiram dan air masak didihkan dengan api kecil matang; masak hingga semua sausnya meresap.	Bahan: Labu berambut 1 Kerang kering 1/2 tael Langkah: 1. Potong labu berambut dengan bentuk silinder; letakkan di piring. 2. Kukus kerang kering hingga lunak; letakkan di atas labu berambut. 3. Tambahkan bumbu; kukus dengan panas tinggi hingga matang.
Selasa			
Sup Sengel Sapi dengan Berangan air dan Putren/jagung muda	Iga babi asam manis	Ikan sotong ditumis dengan lokio kuning	Sawi putih mini ditumis dengan Bawang putih cincang
Bahan: Sengel sapi jagung 1/2 catty Muda/putren 1/4 catty Berangan air (dicacah) 5 pcs Langkah: 1. Rebus air sepanci; tambahkan semua bahan dan didihkan kemudian kecilkan apinya dan masak perlahan-lahan. 2. Lanjutkan memasak hingga 2 jam; bumbui dengan garam.	Bahan: Iga babi 8 tael Paprica manis hijau setengah (potong menjadi 4 bagian) Paprica manis merah 1/4 (potong menjadi 4 bagian) Nanas (diiris tipis) secukupnya Langkah: 1. Rendam iga babi dalam larutan garam; lapisi dengan tepung goreng; goreng iga babi hingga keemasan; tiriskan. 2. Goreng bawang putih, paprica manis hijau dan merah dalam minyak panas; tambahkan saus tomat, kecap kedelai, gula, cuka beras, garam dan air dan didihkan. 3. Masukkan babi dalam campuran tersebut; aduk rata dan hidangkan.	Bahan: Ikan sotong 1/2 catty (masak sebentar) Lokio kuning 1/6 catty (potong per ruas) Langkah: 1. Panaskan wajan wok dengan minyak goreng dan tumis ikan sotong dengan cepat, angkat. 2. Tambahkan lokio kuning dalam tumisan; tuangkan saus bumbu dalam wajan dan aduk rata. 3. Masukkan kembali ikan sotong ke dalam wajan dan aduk rata; hidangkan.	Bahan: Sawi putih mini 2/3 catty Bawang putih 1 sendok teh cincang Langkah: 1. Goreng jahe yang diiris tipis dalam minyak panas; tambahkan sawi putih mini dan tumis. 2. Tambahkan garam, gula dan sedikit air dan tumis hingga matang; hidangkan.
Rabu			
Sup Babi Asin dengan Sawi putih dan tahu basah goreng	Daging sapi suwir digoreng	Snapper Bintang Kukus	Timun kukus dengan Bihun kacang hijau dan Bawang putih tumbuk
Bahan: Sawi putih 2/3 catty (potong-potong) Tahu basah goreng secukupnya (potong-potong) Babi asin 1 tael (diiris tipis) Langkah: 1. Goreng jahe yang disuwir-suwir; tambahkan sawi putih dan air; didihkan. 2. Tambahkan tahu basah goreng dan babi asinnya; didihkan; hidangkan.	Bahan: Daging sapi 1/2 catty (disuwir-suwir) Rebung (diiris tipis) 3 tael Langkah: 1. Panaskan wajan wok dan tuangkan minyak; tambahkan daging sapi yang disuwir-suwir dengan api kecil dan tumis hingga setengah matang; angkat. 2. Tambahkan rebung yang diiris tipis dan tumis; bumbui dengan gula dan minyak wijen; tumis rata.	Bahan: Snapper bintang 1 Langkah: 1. Letakkan ikan di atas piring, letakkan jahe yang diiris tipis dan daun bawang dibawah ikan; tambahkan jahe yang disuwir-suwir di atas ikan. 2. Kukus ikan dengan panas tinggi hingga matang; goreng sedikit jahe yang disuwir-suwir dalam minyak panas; tuangkan campuran minyak panas dan jahe yang disuwir-suwir dan kecap kedelai encer di atas ikannya.	Bahan: Timun 3 Bihun kacang hijau 1 ikat Langkah: 1. Potong-potong timun dan letakkan di atas piring. 2. Letakkan bihun kacang hijau dan bawang putih cincang; tambahkan bumbu. 3. Kukus dengan panas tinggi hingga matang.
Kamis			
Sup Telur Bebek Asin dengan labu berambut dan Babi yang diiris tipis	Belogo Dipresto dengan daging ham dan udang kering	Kari Ayam Kuning Thailand	Potongan Garoupa ditumis dengan Jagung
Bahan: Labu berambut 2 (potong-potong besar) Babi (diiris tipis) 4 tael Telur bebek asin 1	Bahan: Belogo 2/3 catty Daging ham 1/2 catty Udang kering 1 tael	Bahan: Ayam utuh 1 catty Kentang 2 Terong ungu 3	Bahan: Potongan garoupa 1/2 catty Biji jagung 3 tael

<p>Langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Goreng jahe dan bawang putih dalam minyak panas; tuangkan sedikit air dan didihkan. 2. Tambahkan babi yang diiris tipis dan didihkan sebentar; tambahkan labu berambut dan didihkan. 3. Tambahkan telur bebek asin dan didihkan hingga matang. 	<p>Langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Letakkan belogo yang diiris tipis di atas piring; goreng daging ham dan udang kering dalam minyak panas dan tuangkan campuran tersebut ke atas belogo. 2. Tambahkan bumbu; kukus dengan panas tinggi hingga matang. 	<p>Langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Goreng ubi bawang merah dan bawang putih yang diiris tipis; tambahkan terong ungu; dan tumislah; tambahkan ayam dan tumis. 2. Tuangkan sedikit air dan didihkan; tambahkan potongan kentang dan kari kuning dan aduk rata; masak perlahan-lahan hingga matang. 3. Masak dengan api besar hingga kuahnya terserap; tambahkan santan dan aduk rata. 	<p>Langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rendam potongan ikan dalam larutan garam; lapisi dengan tepung caltrop; goreng potongan ikan garoupa hingga berwarna keemasan; angkat dan susun di atas piring. 2. Panaskan wajan wok dengan minyak goreng; tambahkan biji jagung, bahan utama dan bumbu; didihkan; kentalkan kuahnya; tambahkan telur kocok dan aduk rata hingga mengental. 3. Tuangkan adonan tersebut ke atas ikan dan hidangkan.
--	--	---	--

Jumat

<p>Sup Daging Babi Tipis dengan Tebu dan Akar Alang-alang</p>	<p>Salad Jamur Enoki yang dengan daging ham yang Disuwir-suwir, Merica manis hijau dan Jamur Shiitake</p>	<p>Tumis Tulang Iga Muda dengan Merica Hitam</p>	<p>Belogo berlapis Serat ikan kering</p>
<p>Bahan:</p> <p>Daging babi 1/2 catty Akar alang-alang 1 (dipotong-potong) Tebu 2 ikat</p> <p>Langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebus sepanci air; tambahkan semua bahan dan didihkan kemudian kecilkan apinya dan masak perlahan-lahan. 2. Lanjutkan memasak hingga 2 jam; bumbui dengan garam. 	<p>Bahan:</p> <p>Ham (disuwir-suwir) 1 & 1/2 taels Jamur enoki 1 & 1/2 taels (disuwir-suwir) Jamur shiitake segar sedikit (disuwir-suwir) Merica manis hijau 1 (disuwir-suwir)</p> <p>Langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Masak sebentar daging ham yang disuwir-suwir, merica manis hijau, jamur shiitake dan jamur enoki; letakkan di atas piring. 2. Tambahkan kuah bening, anggur beras, garam, dan cuka; aduk rata. 3. Campurkan dengan rata jahe; kecap kedelai dan merica putih halus dan letakkan di atas piring; tuangkan minyak wijen dan hidangkan. 	<p>Bahan:</p> <p>Tulang iga muda 2/5 catty (dipotong-potong) Bawang merah (dikupas) setengah</p> <p>Langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rendam tulang iga muda selama setengah jam; goreng dalam minyak panas sampai setengah matang dan tiriskan. 2. Goreng bawang putih, daun bawang kering, bawang merah kupas, biji lada hitam, kecap hitam fermentasi, merica manis hijau, dan cabe merah dan seterusnya dalam minyak panas. 3. Masukkan tulang iga muda dalam wajan wok; tambahkan sedikit air; masak sebentar; tuangkan kecap kedelai kental ke dalam wajan wok; kentalkan kuahnya. 	<p>Bahan:</p> <p>Belogo (diiris tipis) 5/6 catty Ikan karp lumpur 4 taels</p> <p>Langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Campur merica halus dalam ikan karp lumpur yang dicincang; goreng dalam wajan untuk membuat pie ikan, potong memanjang. 2. Goreng potongan belogo dalam minyak panas; tuangkan bahan utama dan masak hingga matang. 3. Tambahkan pie ikan mud karp; tuangkan saus tiram, gula, kecap kedelai kental dan daun bawang.

Sabtu/ Minggu

<p>Sup Labu</p>	<p>Potongan Garoupa ditumis dengan Merica manis</p>	<p>Daging sapi ditumis dengan Pare</p>	<p>Iga babi ditumis dengan kacang putih</p>
<p>Bahan:</p> <p>Labu setengah (dipotong besar) Kaldu secukupnya</p> <p>Langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Masukkan labu dalam wajan wok; masukkan kaldu dan masak. 2. Hancurkan labu ketika dimasak, masaklah hingga lunak dan matang. 	<p>Bahan:</p> <p>Garoupa (dikuliti dan dibuang tulangnya) 2/5 catty Merica hijau manis setengah (dipotong menjadi 4 bagian) Merica merah manis 1/4 (dipotong menjadi 4 bagian) Cabe merah 1 (dipotong menjadi 4 bagian)</p> <p>Langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rendam dalam larutan garam potongan garoupa dan celupkan dalam minyak; angkat. 2. Goreng kecap hitam fermentasi, jahe, dan bawang putih dalam minyak panas; tambahkan potongan garoupa merica manis merah dan hijau dan tumis bersama-sama. 3. Tambahkan beberapa tetes anggur beras; tambahkan bumbu dan tumis hingga matang. 	<p>Bahan:</p> <p>Daging sapi (diiris tipis) 4 taels Pare (diiris tipis) 1</p> <p>Langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bumbui garam daging sapi yang diiris tipis dan sisihkan. 2. Goreng jahe tumbuk; tambahkan daging sapi dan pare; tumis bersama. 3. Tumis sebentar; tambahkan gula dan kecap kedelai, masak sebentar; hidangkan. 	<p>Bahan:</p> <p>Iga babi 1/2 catty Kacang putih 2/3 catty</p> <p>Langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Goreng iga babi yang direndam dalam larutan garam dengan jahe dan bawang putih dalam minyak panas. 2. Tambahkan kacang putih dan tumis bersama; tambahkan bumbu. 3. Aduk rata hingga matang.