

| Senin | | | |
|---|--|--|--|
| Sup Ikan Tongsan dengan Sawi Kecil | Tunas lokio Ditumis dengan Daging Babi Bakar | Irisan Ikan dalam Saus Jeruk | Irisan daging babi Ditumis dengan Irisan Lobak |
| Bahan: Ikan tongsan setengah Sawi kecil 1/3 catty | Bahan: Daging babi bakar 2/3 catty (diiris-iris) Tunas lokio 2/3 catty (dipotong-potong) | Bahan: Makerel (diiris-iris) 1 pc Jeruk 1/2 Paprica manis merah 1/2 (dipotong panjang) Paprica manis hijau 1/2 (dipotong panjang) | Bahan: Daging babi 1/4 catty (dipotong-potong) Lobak (diiris-iris) 6 taels |
| Langkah: 1. Goreng irisan jahe dalam minyak panas hingga harum; goreng kedua sisi ikan hingga berwarna kecokelatan; keluarkan; masukkan air ke dalam panci. 2. Rebus; masukkan sawi kecil dan didihkan; bumbui dengan garam. | Langkah: 1. Goreng irisan jahe dalam minyak panas hingga harum; masukkan tunas lokio dan tumis dan percikkan anggur. 2. Masukkan daging babi bakar dan tumis sebentar; bumbui dengan garam. 3. Siapkan dan taburkan potongan daun bawang; hidangkan. | Langkah: 1. Bumbui makerel dalam larutan garam; lumuri dengan tepung jagung dan goreng hingga berubah cokelat keemasan. 2. Goreng daun bawang, jahe, dan bawang putih dalam minyak panas hingga harum; bumbui dengan jus jeruk, cuka putih dan gula batu; masukkan semua bahan dan goreng rata. 3. Kentalkan sup dan hidangkan. | Langkah: 1. Kupas dan iris lobak; bumbui daging babi dalam larutan garam dan pisahkan. 2. Panaskan minyak goreng untuk menumis lobak; bumbui dengan garam dan atur di piring; pisahkan. 3. Masukkan minyak goreng dan goreng jahe dan daun bawang dalam minyak panas hingga harum; tambahkan irisan daging babi dan teruskan menumis hingga matang; taruh di atas lobak. |
| Selasa | | | |
| Sup Buntut Sapi dengan Gandung Mutiara dan Ubi Cina | Sawi Tumis | Kerang dikukus dengan Potongan Bawang Putih dan Bihun Kacang Hijau | Tahu kedelai digoreng dengan Irisan Daging Ayam |
| Bahan: Buntut sapi 1 (dipotong-potong) Ubi cina 2 taels Gandum mutiara secukupnya Wolfberry cina secukupnya | Bahan: Sawi 2/3 catty | Bahan: Kerang 8 Bihun kacang hijau 1 ikat | Bahan: Dada ayam (diiris-iris) 4 taels Tahu kedelai 2 pcs (dipotong-potong) |
| Langkah: 1. Rebus air dalam panci; masukkan semua bahan dan didihkan. 2. Didihkan dengan api kecil selama 2 jam; bumbui dengan garam dan hidangkan. | Langkah: 1. Goreng irisan jahe dalam minyak panas hingga harum; tambahkan sawi dan tumis. 2. Masukkan kaldu super dan didihkan. 3. Siapkan dan taburkan potongan daun bawang; hidangkan. | Langkah: 1. Cuci kerang dan atur di piring. 2. Cuci bihun kacang hijau dengan air hingga lembut; tambahkan bawang putih cincang, garam dan saus kedelai sebagai bumbu dan campur rata; masukkan campuran ke atas kerang. 3. Kukus di wadah dengan api besar selama 10 menit hingga matang. | Langkah: 1. Bumbui tahu kedelai dalam larutan garam selama beberapa saat; keringkan; bumbui ayam dalam larutan garam dan pisahkan. 2. Tumis kedua sisi tahu kedelai hingga harum; atur di piring. 3. Goreng irisan jahe dan cabe hingga harum; tambahkan ayam dan lanjutkan menumis hingga matang; masukkan tahu kedelai. |
| Rabu | | | |
| Sup Iris Daging dengan Jamur Kuping Kayu | Daging Babi Cincang Kukus dengan Lobak Kering | Kerang Ditumis dengan Kol | Paha Ayam dimasak dengan Daun bawang |
| Bahan: Daging babi tipis 1/4 catty (dipotong-potong) Jamur kuping kayu 2/3 tael (diiris-iris) | Bahan: Daging babi cincang 6 taels kukus Lobak kering secukupnya (dipotong dadu) | Bahan: Kerang pasir 6 taels Kol (dipotong besar) 1/2 | Bahan: Daging ayam (buang tulangnya) 1 |
| Langkah: 1. Didihkan kaldu super dan air secukupnya dalam api besar; tambahkan jamur kuping kayu dan irisan daging babi untuk dimasak. 2. Bumbui dengan garam ketika matang. | Langkah: 1. Rendam daging babi dengan minyak goreng, saus kedelai, gula, tepung jagung; rendam dan potong dadu; campurkan lobak kering de dalam irisan daging babi; atur dalam piring dengan rata. 2. Kukus selama 15 menit hingga matang. | Langkah: 1. Cuci kol dan potong besar-besar; cuci tiram; masak sebentar dalam air mendidih dan pisahkan. 2. Tumis kol hingga matang; bumbui dengan garam dan atur di piring kemudian pisahkan. 3. Goreng irisan jahe dan cabe dalam minyak panas hingga harum; tambahkan tiram dan teruskan menumis hingga matang; masukkan kol untuk dihidangkan. | Langkah: 1. Bumbui dalam larutan garam paha ayam dengan merica putih, garam, dan anggur beras; balut dengan tepung jagung dan goreng dalam api-sedang hingga berwarna cokelat keemasan dan pisahkan. 2. Goreng daun bawang, jahe, dan bawang putih dalam minyak panas hingga harum; tambahkan air, saus kedelai, gula batu, merica, cuka, dan anggur beras untuk dimasak selama 1 menit; keluarkan daun bawang, jahe dan bawang putih. 3. Masukkan ayam yang telah digoreng; didihkan dalam api sedang-kecil selama 3-4 menit; potong menjadi kecil-kecil dan atur dalam piring; kentalkan |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | | sup; tuang sup dalam daging ayam. |
| Kamis | | | |
| Sup Ikan Karang dengan Selada | Filet Ayam Tumis dengan Kembang Kol | Tahu kedelai Kukus dengan Udang Cincang | Ikan Sebelah Kukus dengan Lobak Asin |
| Bahan: Ikan karang 1 catty Selada 2/3 catty Langkah: 1. Goreng irisan selada dalam minyak panas; tambahkan air dan didihkan; masukkan ikan karang ke dalam pembungkusan dan masukkan ke panci untuk dimasak. 2. Keluarkan ikan karang; tambahkan selada untuk dimasak hingga matang. 3. Bumbui dengan garam; siapkan dan hidangkan. | Bahan: Dada ayam (diiris-iris) 6 taels Kembang kol 12 taels (dipotong-potong) Langkah: 1. Cuci kembang kol dan potong-potong menjadi bagian besar; bumbui dalam filet ayam larutan garam dan pisahkan. 2. Panaskan minyak goreng untuk menumis kembang kol hingga matang; bumbui dengan garam dan atur dalam piring; pisahkan. 3. Goreng irisan jahe dan cabe dalam minyak panas hingga harum; tambahkan filet ayam untuk ditumis hingga matang; taruh di atas kembang kol untuk dihidangkan. | Bahan: Tahu kedelai 2 pcs (dipotong-potong) Udang kupas 8 taels Selada air 5 pcs Langkah: 1. Cuci udang dan cincang menjadi bagian-bagian; tambahkan selada air, garam dan merica putih dan campurkan. 2. Masukkan udang cincang ke dalam tahu kedelai; kukus dengan api besar selama 8 menit. 3. Percikkan tetesan minyak goreng dan saus kedelai untuk dihidangkan. | Bahan: Ikan sebelah 1 Lobak hitam asin secukupnya Langkah: 1. Masukkan ikan ke dalam piring dengan daun bawang yang ditaburkan dibawahnya; taburi dengan irisan jahe dan lobak hitam direndam dalam larutan garam. 2. Kukus dengan api besar hingga ikan matang; goreng irisan jahe dalam minyak panas hingga harum dan tuangkan ke ikan. |
| Jumat | | | |
| Sup Ceker Ayam dengan Kacang | Daging Sapi Cincang Tumis dengan Kolrabi | Daun Mustard direbus dengan Kerang kering | Ayam minyak wijen |
| Bahan: Cekar ayam 8 Kacang 2 taels Kurma merah secukupnya Langkah: 1. Rebus air dalam panci; masukkan semua bahan dan didihkan. 2. Didihkan dengan api kecil selama 2 jam; bumbui dengan garam dan hidangkan. | Bahan: Daging sapi 2/3 catty (dicincang) Kolrabi (diiris-iris) secukupnya Langkah: 1. Iris dan rendam dalam larutan garam daging sapi; rendam kolrabi dalam cairan sirup beberapa saat. 2. Ratakan daging sapi dan kolrabi dalam piring; kukus di api besar selama 15 menit. 3. Taburi daun bawang ketika matang. | Bahan: Kerang kering 4 pcs (direndam hingga lunak) Daun mustard 1/2 catty Langkah: 1. Rebus air dalam panci; tambahkan minyak goreng untuk menggoreng daun hingga matang; keringkan dan atur dalam piring kemudian pisahkan. 2. Iris kerang kering yang lunak; tumis dengan irisan jahe hingga harum; bumbui dengan anggur beras, garam, gula batu, dan saus tiram. 3. Kentalkan sup; tuangkan daun mustard untuk dihidangkan. | Bahan: Paha ayam 2 (dipotong-potong) Jamur kuping kayu 1/3 tael Langkah: 1. Goreng irisan jahe dalam minyak panas hingga harum; tambahkan minyak wijen, jamur kuping kayu dan ayam untuk ditumis beberapa saat. 2. Masukkan anggur beras dan kaldu dan didihkan; kecilkan api menjadi sedang dan didihkan selama 10-15 menit. |
| Sabtu/ Minggu | | | |
| Sup Perut Ikan Kering dengan Ubi Lily dan Ubi Cina | Panggul Sapi direbus dengan Akar Teratai | Bayam Cina direbus dengan Tahu kedelai | Pig Liver Ditumis dengan Jamur Shiitake dan Jamur Hitam |
| Bahan: Perut ikan kering 2 Ubi lily 1 tael Ubi cina 2 taels Langkah: 1. Rebus air dalam panci; masukkan semua bahan dan didihkan. 2. Didihkan dengan api kecil selama 2 jam; bumbui dengan garam dan hidangkan. | Bahan: Panggul sapi 1 catty (dipotong-potong) Akar lotus 1/2 catty (dipotong-potong) Langkah: 1. Goreng jahe dalam minyak panas hingga harum; masukkan panggul sapi kemudian tumis hingga harum; masukkan air dan bumbu dan campurkan rata; masak di api besar selama 10 menit. 2. Masukkan akar teratai; kecilkan api dan masak hingga dagingnya berubah menjadi lunak; taburkan dengan irisan daun bawang untuk dihidangkan. | Bahan: Bayam cina 1 catty Irisan tahu kedelai 1 pc Langkah: 1. Goreng irisan jahe dalam minyak panas hingga harum; masukkan bayam cina dan tumis hingga matang; bumbui dengan garam dan atur di piring kemudian pisahkan. 2. Goreng tahu kedelai dalam api kecil hingga harum; tambahkan bayam Cina. | Bahan: Pig liver 6 taels Jamur kuping kayu 1/2 tael (dipotong-potong) Jamur shiitake segar 1 tael (dipotong-potong) Langkah: 1. Bumbui dalam larutan garam pig liver; goreng dengan potongan daun bawang dan jahe hingga harum; masukkan jamur shiitake dan jamur kuping kayu dan tumis dalam api besar; masukkan ke dalam stock. 2. Bumbui dengan garam, saus kedelai dan gula merah; didihkan dalam api kecil; kentalkan sup. |