

Senin	Bahan:	Sup Ikan Karp Rumput dengan Peterseli Cina dan Telur yang diawetkan Limau Ikan Karp (diiris) 1 Telur yang diawetkan Limau (dipotong-potong) 1 Peterseli Cina sedikit	Salad Timun Pedas Timun 2 (diiris memanjang) Bawang putih sedikit (dicincang) Cabe merah sedikit	Daging babi cincang kukus dengan Cumi-cumi Kering Daging babi 6 tael (dicincang) Cumi-cumi kering sedikit (dipotong dadu)	Udang Goreng Udang 1 catty (kupas, buang tali hitamnya)
	Langkah:	1. Masukkan peterseli Cina dan ikan karp yang diiris ke dalam air mendidih untuk membuat supnya. 2. Masukkan telur yang diawetkan limau dan masak perlahan sebentar, tambahkan garam dan hidangkan.	1. Rendam timun dalam larutan garam selama 15 menit, bilas dengan air matang dingin. 2. Tambahkan bawang putih cincang, gula cabe merah, dan cuka dan aduk rata; masukkan salad dalam lemari pendingin selama 90 menit.	1. Campur tepung jagung dengan daging babi asin yang dicincang, kemudian tambahkan cumi-cumi yang sudah dipotong dadu. 2. Ratakan daging babi pada loyang, kukus selama 12 menit. 3. Bumbui dengan bawang merah yang dicincang dan minyak goreng.	1. Rendam daging udang dalam larutan garam 2. Panaskan minyak goreng dalam wajan wok; tambahkan jahe dan biji merica Sinchuan untuk menambahkan rasa pada minyak; ambil biji merica Sinchuan dan tambahkan daging udang. 3. Masukkan beberapa tetes anggur beras; kecilkan apinya dan masak hingga daging udang berwarna merah muda, bumbui dengan garam.
Selasa	Bahan:	Sup Timun Masak dengan kacang beras dan Miju-miju Timun masak satu (dicacah kecil-kecil) Kacang beras 2 tael Miju-miju 1 tael Manisan Kurma 2 biji Daging babi tipis 12 tael	Sawi putih kering kecil digoreng dengan bawang putih cincang Sawi putih kering kecil 1 Bawang putih setengah butir (dicincang)	Sparidae Sirip Kuning Kukus Tradisional Sparidae sirip kuning 1 Daging babi sedikit (disuwir-suwir) Jamur Shiitake kering sedikit (disuwir-suwir) Kulit jeruk mandarin sedikit yang diawetkan (disuwir -suwir)	Steak Daging sapi dalam saus tomat Steak daging sapi 2/3 catty Bawang Merah setengah butir (dicacah)
	Langkah:	1. Masak sebentar daging babi, cuci bahan lain. 2. Masukkan semua bahan kedalam air mendidih dan kecilkan apinya masak perlahan. 3. Masak selama 2 jam, bumbui dengan garam .	1. Goreng bawang putih dengan minyak goreng bersuhu tinggi, kemudian masukkan sayuran, lalu aduk hingga lunak. 2. Bumbui dengan garam dan gula, aduk beberapa kali sampai siap untuk dihidangkan.	1. Letakkan jahe, batang daun bawang merah diatas piring; letakkan ikan diatasnya, hias ikan dengan daging babi, jamur shiitake, dan kulit jeruk mandarin yang sudah disuwir-suwir. 2. Kukus dengan panas tinggi hingga ikan matang; tambahkan jahe goreng yang disuwir-suwir dan tuangi dengan minyak goreng dan kecap diatas ikan.	1. Lunakkan steak sapi, rendam dengan bumbu; celupkan daging ke dalam putih telur, kemudian balut dengan tepung jagung. 2. Panaskan panci berisi minyak goreng dan masak steak dengan panas sedang sampai berubah warna menjadi cokelat muda; kecilkan api dan masak hingga matang. 3. Goreng sedikit bawang merah dalam minyak panas, aduk dengan bawang putih cincang; tambahkan beberapa tetes anggur beras; tambahkan saus tomat dan bumbu; masak sebentar dan tuangkan campuran saus ke atas steak.

Rabu	Bahan:	Borshch (sup) Daging sapi dan tomat Daging sapi 1/3 catty (dipotong dadu) Kentang 6 1/2taels (dipotong dadu) Tomat (iris tipis) 1/3 catty Bawang putih 4 taels (dipotong dadu) Wortel 6 1/2 taels (dipotong dadu)	Telur dadar dengan Babi Bumbu Barbekyu Babi bumbu 2/3 catty barbekyu Telur (dikocok) 4	Udang kukus dalam daun Teratai Udang 1 catty Daun teratai 1 helai	Tahu kedelai dimasak dengan jamur merang dalam saus tiram. Tahu kedelai 2 pcs (didinginkan satu hari) Jamur merang 1/2 cangkir Bawang merah 2 pcs (ditekan)
	Langkah:	1. Goreng bawang dan wortel dalam minyak panas; tambahkan saus tomat dan peterseli Cina cincang 2. Tambahkan air secukupnya dan biarkan mendidih, kemudian tambahkan kentang cacah, tomat, daging sapi dan masak lagi selama 30 menit. 3. Bumbui dengan garam dan merica.	1. Goreng jahe yang disuwir-suwir dalam minyak panas, tambahkan wortel yang disuwir-suwir, dan balik adonan, tambahkan beberapa tetes anggur beras. 2. Tambahkan babi bumbu barbekyu dan aduklah; tuangkan telur yang sudah dikocok dan panaskan hingga telur matang; bumbui dengan garam.	1. Bilas daun teratai, masak sebentar, tiriskan, saring, kemudian celupkan daun teratai dalam air dingin. 2. Letakkan daun teratai diatas kukusan; letakkan udang diatas daun teratai; bungkus; kukus dengan panas tinggi selama 10 menit.	1. Masak tahu kedelai selama 20 menit, saring cairannya, masak lagi dalam kaldu selama 10 menit. 2. Goreng bawang putih dalam minyak panas; tambahkan jamur merang dan aduk rata; tambahkan beberapa tetes anggur beras. 3. Bumbui dengan saus tiram dan gula; didihkan kaldu; tambahkan tahu kedelai dan masak lagi selama 10 menit.
Kamis	Bahan:	Sup dengan sari kacang kedelai dan Ikan Mata Besar Ikan mata besar satu Sari kacang kedelai 2 pcs (iris tipis)	Toge tumis dengan Daging babi cincang Daging 4 taels babi cincang Toge (hilangkan akarnya) 3/4 catty	Bebek Bombay Goreng dengan Garam Berbumbu Bebek Bombai 1 1/2 catties (potong besar)	Daging sapi filet tumis dengan Mangga dan jamur Enokitake Steak Tenderloin 1/2 catty (disuwir-suwir) Jamur Etoki 1 1/2 taels Mangga(dicacah) 1
	Langkah:	1. Rendam tahu dalam air garam selama 5 menit; rendam ikan mata besar dengan anggur beras dan garam untuk mengasinkannya. 2. Tumis jahe; masukkan ikan; goreng hingga kedua sisinya matang kuning kecoklatan; tambahkan sedikit air; kecilkan apinya. 3. Tambahkan irisan tahu dan bumbu; hias dengan bawang merah cincang kalau dua matang.	1. Rendam daging babi cincang dengan bumbu. 2. Panaskan wajan yang sudah diberi minyak untuk menumis Toge; tambahkan sari jahe, anggur beras dan garam sebagai bumbu. 3. campur daging babi cincangnya dan teruskan menumis hingga daging matang dan siap dihidangkan.	1. Potong kepala dan ekor bebek Bombai; rendam potongan ikan dengan anggur Shaoxing dan sari jahe; keringkan ikannya. 2. Taburkan garam berbumbu, tepung jagung dan aduk rata; celupkan potongan bebek Bombai dalam telur yang sudah dikocok, dan lapisilah potongan ikan dengan tepung jagung. 3. Panaskan minyak goreng secukupnya hingga 80% hampir mendidih. Goreng potongan bebek bombai hingga kaku; kecilkan apinya kemudian goreng hingga matang; panaskan minyak untuk menggoreng selama 1 menit hingga siap dihidangkan.	1. Goreng sedikit jahe cacah ke dalam minyak panas; tambahkan steak tenderloin dan jamur etoki; aduk rata; tambahkan garam dan gula sebagai bumbu. 2. Tambahkan mangga cacah aduk hingga rata dan hidangkan.

Jumat	Bahan:	Sop sengel Sapi dengan biji Lotus, Ubi Lili putih dan Jamur kuping kayu Sengel sapi 1/2 catty (dimasak sebentar) Jamur kuping kayu 1 tael Ubi Lili putih 1/2 tael Biji Lotus 1/2 tael	Kol sendok Tumis dengan jamur Shitake Kol sendok (potong besar) 1/6 catty Jamur shitake segar 3 pcs	Daging sapi tumis dengan Beef Stir-fried with Kacang Kapri Daging sapi (diiris tipis) 2/3 catty Kacang kapri (dimasak sebentar) 500g	Ayam rebus dengan Jamur Kuping kayu hitam dan putih ayam (potong besar) 5/6 catty Jamur putih (potong kecil) 1/6 catty Jamur kuping kayu (potong kecil) 1/6 catty
	Langkah:	1. Rebus air dalam panci; masukkan semua bahan. 2. masak pelan-pelan dengan api kecil selama 2 jam, bumbu dengan garam.	1. Tumis sedikit bawang putih cincang dalam minyak panas; tambahkan garam dan aduklah; bumbu dan masak hingga matang 2. Tambahkan kol, garam, anggur beras, minyak mijen dan aduk bahan campuran tersebut hingga matang.	1. Tumis sedikit bawang putih dalam minyak panas; tambahkan kacang kapri dan aduk sebentar; tambahkan irisan daging sapi sambil diaduk hingga matang. 2. Bumbu dengan garam, gula dan kecap dan masak sebentar.	1. Panaskan wajan wok yang diberi minyak goreng; masak potongan ayam hingga kecoklatan; tambahkan kecap dan saus tiram untuk menambahkan warna 2. Tambahkan air kaldu dan jamur putih dan jamur kuping kayu; tambahkan garam dan masak hingga semua rasanya terserap.
Sabtu/ Minggu	Bahan:	Sup dengan wortel, Lobak hijau dan iga babi Iga babi (dimasak sebentar) 2/3 catty Wortel (potong) 1/3 catty Lobak hijau (potong- potong) 1/3 catty Manisan kurma 2 pcs	Ikan Sotong digoreng dengan Lokio Cina Ikan sotong (dipotong dadu) 1/2 catty Lokio cina (potong sesuai ruas) 1/6 catty	Grouper Air tawar Kukus Grouper Air tawar 2/3 catty	Tumis Filet Ayam dan Brokoli Brokoli (potong kecil-kecil) 1 catty Filet ayam 1/2 catty
	Langkah:	1. Rebus air di dalam panci; tambahkan semua bahan dan rebus hingga mendidih. 2. Kecilkan apinya dan masak perlahan-lahan selama 2 jam bumbu dengan garam.	1. Panaskan wajan wok dengan minyak goreng; tambahkan ikan sotong; percikkan dengan anggur Shaoxing, kecap dll, tumis hingga matang. 2. Tambahkan lokio cina ketika ikan sotongnya hampir matang; tetap aduk hingga matang.	1. Letakkan grouper air tawar diatas piring dengan tangkai daun bawang dan irisan jahe yang diletakkan dibawah ikan; bumbu ikan dengan jahe yang disuwir-suwir. 2. Kukus dengan panas tinggi hingga ikan matang; goreng sedikit jahe yang disuwir-suwir dalam minyak panas; tuangkan minyak panas dan jahe yang disuwir-suwir keatas ikan.	1. Goreng sedikit jahe dan bawang putih dalam minyak goreng panas; tambahkan filet ayam untuk ditumis; tambahkan brokoli untuk ditumis. 2. Tambahkan sedikit air, kecap kedelai encer dan gula, dan lanjutkan memasak hingga kuahnya berkurang.