

100 RESEP HIDANGAN SUP SEHAT & LEZAT

MARY WINATA



Digital publishing/KG-3/GC



100 RESEP HIDANGAN SUP SEHAT & LEZAT



MARY WINATA



Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Jakarta





100 RESEP HIDANGAN SUP SEHAT & LEZAT
oleh: Mary Winata

GM 210 0109.0207

© Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I, Lantai 4-5, Jl. Palmerah Barat 29-37
Jakarta 10270

Editor
PETRA AQUINA BUDIARTI

Penguji coba resep:
YULIANTI

Perwajahan:
ICHSAN WIDODO

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
anggota IKAPI, Jakarta 2009

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang
Dilarang mengutip atau memperbanyak
sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin
tertulis dari Penerbit.

Undang-undang Sanksi Pelanggaran pasal 72
Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberi izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 100.000.000,- (seratus juta rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta sebagaimana dimaksud dalam ayat 1, dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 50.000.000,- (lima puluh juta rupiah).

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia
Isi di luar tanggung jawab Percetakan



Prakata

Hidangan Sup paling nikmat disantap selagi hangat. Sup adalah masakan berkuah dengan banyak ragam dan cita rasa. Sup terbuat dari bahan makanan bergizi yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti penggunaan kaldu ayam/ikan/daging sapi untuk kuahnya, sarat dengan mineral dari aneka sayuran yang digunakan, dipenuhi dengan kandungan protein dari daging yang dimasukkan ke dalamnya, serta diperkaya oleh bumbu seperti garam dan merica yang menyempurnakan cita rasa hidangan Sup.

Dalam kuliner Barat, Sup disajikan sebagai hidangan pembuka sebelum hidangan utama. Namun di Indonesia, Sup seringkali disantap bersama nasi. Sup termasuk hidangan yang fleksibel disantap oleh siapa saja, dari balita hingga orang dewasa.

Begitu hebatnya manfaat Sup bagi kesehatan, kini ada tren baru bahwa sup bukan sekedar hidangan tetapi berfungsi sebagai obat. Bahkan tidak hanya itu, sup bahkan sering direkomendasikan sebagai hidangan yang dapat memperbaiki *mood* atau suasana hati.

Resep-resep Sup yang tersaji dalam buku ini merupakan kumpulan resep-resep hidangan Sup yang sudah pernah penulis buat dan sajikan untuk keluarga dan para relasi penulis. Umumnya selain lezat juga menyehatkan. Resep-resep menggunakan juga bahan herbal China seperti *Yuk Cuk*, *Khici*, *Ang Cao*, *Kumis Yang Seng*, *Waisan Kering*, *Waisan Segar*, *Ginseng Segar*, *Tankue*, Kulit Jeruk Kering, *Paihap*, Cumi Kering, dan *Seafood Imitasi*. Bahan-bahan yang bisa dibeli di toko obat China atau di *counter* bahan masakan China di pasar swalayan terkemuka tersebut, mempunyai manfaat untuk kesehatan.

Harapan penulis buku ini bermanfaat bagi mereka yang memiliki perhatian akan pentingnya makanan sehat, bukan sekedar mengikuti tren pola hidup sehat saja, tetapi langsung mempraktikkan resep-resep yang ada di buku ini. Selamat mencoba !

Penulis

Daftar Isi

Prakata.....	3
Pendahuluan.....	7
1. Sup Ikan Apel dan Pir.....	12
2. Sup Bakso Ikan dan Suun.....	13
3. Sup Kerang Putih dengan Oyong.....	14
4. Sup Ayam Kelapa.....	15
5. Sup Ayam dengan Kumis Yang Seng.....	16
6. Ginseng Segar Tim Ayam.....	17
7. Sup Labu dengan Aneka Jamur.....	18
8. Korea Sup Ayam dengan Ginseng.....	19
9. Sup Bening Kerang Putih.....	20
10. Sup Daun Katuk dengan 3 Macam Telur.....	21
11. Sup Bebek Nyonya.....	22
12. Sup Biji Jagung.....	23
13. Sup Tebu dan Alang-alang.....	24
14. Sup Ikan ala Singapura.....	25
15. Sup Ayam dengan Apel dan Jamur Kuping Putih.....	26
16. Sup Pepaya dengan Buntut Sapi.....	27
17. Sup Akar Teratai.....	28
18. Sup Yong Taufu Nyonya.....	29
19. Sup Selada Air.....	30
20. Sup Daging dengan Szechuan Preserved Vegetable.....	31
21. Sup Daging Sapi dengan Paihap dan Apel.....	32
22. Sup Ceker Ayam dengan Cumi Kering dan Pepaya.....	33
23. Sup Seafood.....	34
24. Sup Tiram dan Tahu.....	35
25. Sup Bakso Ikan dengan Daun Katuk.....	36
26. Sup Kambing dengan Kembang Tahu.....	37
27. Sup Aloe Vera dan Iga Daging.....	38

28.	Sup Ayam dengan Labu Tankue dan Jamur Kuping Putih.....	39
29.	Sup Ayam dengan Kumis Ginseng dan Apel	40
30.	Sup Kacang Tanah dengan Iga Daging	41
31.	Sup Lobak Iga Daging dengan Cumi Kering	42
32.	Sup Akar Lotus dengan Cumi Kering	43
33.	Sup Bayam dan Jagung.....	44
34.	Sup Sengkel dengan Akar Lotus dan Kacang Merah.....	45
35.	Cumi Kering Jamur Kuping Hitam Masak Sup.....	46
36.	Sup Kacang Hijau dengan Tulang Daging	47
37.	Sup Daging Sapi dengan Pare.....	48
38.	Sup Sengkel dengan Waisan Segar.....	49
39.	Sup Jamur yang Lezat.....	50
40.	Sup Kacang Kedelai dengan Iga	51
41.	Sup Kepala Ikan Asam	52
42.	Sup Labu Tankue dengan Telur Asin	53
43.	Sup Kaya Kombinasi.....	54
44.	Sup Asparagus	55
45.	Sup Ceker Ayam dengan Kulit Semangka.....	56
46.	Sup Tahu Warna-warni.....	57
47.	Sup Bengkoang.....	58
48.	Sup Bakso Ikan dengan Tongcai	59
49.	Sup Misoa	60
50.	Sup Bunga Sedap Malam dan Daging.....	61
51.	Sup Szechuan Preserved Vegetable dan Suun	62
52.	Sup Jagung dengan Kacang Kedelai	63
53.	Sup Labu Kuning Anak-anak.....	64
54.	Susu Kacang Asin.....	65
55.	Sup Telur Gulung.....	66
56.	Sup Dalam Labu Tankue.....	67
57.	Sup Szechuan Preserved Vegetable.....	68
58.	Sup Bunga Sedap Malam	69
59.	Sup Rebung dengan Jamur	70
60.	Sup Sayur Asin dengan Tahu.....	71
61.	Sup Vegetarian Ikat.....	72
62.	Sup Suun	73
63.	Sup Daging Vegetarian	74
64.	Sup Rajungan Isi Fat Cai	75
65.	Sup Lohan.....	76

66.	Sup Rajungan dengan Asparagus.....	77
67.	Sup Tahu.....	78
68.	Sapo Kembang Tahu.....	79
69.	Sapo Sandung Lamur.....	80
70.	Sapo Ayam.....	81
71.	Sup Labu Tankue dengan Udang Kering.....	82
72.	Sup Jamur Vegetarian.....	83
73.	Sup Labu Tankue dengan Buncis.....	84
74.	Sup Sayur Campur.....	85
75.	Sup Vegetarian Ramuan China.....	86
76.	Sup Daun Selada dengan Ang Cao.....	87
77.	Sup Jamur dengan Ang Cao.....	88
78.	Sup Asam Pedas.....	89
79.	Sup Labu Kuning dengan Seafood.....	90
80.	Sup Sirip Ikan.....	91
81.	Sup Ayam dengan Kembang Tahu.....	92
82.	Sup Seafood Kombinasi.....	93
83.	Sup Ayam Jagung.....	94
84.	Sup Bakso Ikan.....	95
85.	Sup Asam Pedas ala Szechuan.....	96
86.	Sup Tripang.....	97
87.	Sup Ayam dengan Sawi.....	98
88.	Sup Ikan Mary Winata.....	99
89.	Tom Yang Kong.....	100
90.	Sup Sayur Bergizi.....	101
91.	Sup Seafood Cocktail.....	102
92.	Sup Hisit.....	103
93.	Sup Ikan dan Apel.....	104
94.	Sup Ikan Kuah Tahu.....	105
95.	Sup Telur dengan Nori.....	106
96.	Sup Lemusir ala Rusia.....	107
97.	Sup Pangsit.....	108
98.	Sup Ikan.....	109
99.	Sup Ayam Jamur Putih.....	110
100.	Sup Jamur Hioko.....	111
	Tentang Penulis.....	112

Pendahuluan

1. PENGENALAN BAHAN



ANG CAO

Sejenis biji-bijian berwarna merah berkhasiat obat. Dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan menanggulangi kurang darah serta menambah kecantikan.



KHICI

Sejenis biji-bijian berwarna merah. Bagus untuk kesehatan mata



HIOKO

Jamur *hioko* berkolesterol rendah, sebelum digunakan, rendam jamur *hioko* kering dalam air hangat hingga lunak.



SZECHUAN PRESERVED VEGETABLE

Terbuat dari lobak yang diawetkan dengan cuka, cabai merah, dan garam. Dijual dalam kemasan kaleng.



REBUNG KALENGAN

Jika tidak ada rebung kalengan gunakan rebung segar, bersihkan terlebih dahulu, lalu rebus agar tidak langu.



WATER CHESTNUT

Dijual dalam kemasan kaleng. Rasa dan warnanya hampir seperti bengkoang. Tetapi *water chestnut* kalengan rasanya lebih manis dan empuk daripada bengkoang. Jika tidak tersedia diganti dengan bengkoang saja.



NORI/CHICHA

Terbuat dari rumput laut yang dikeringkan



TELUR PITAN

Telur ayam yang telah mengalami proses sedemikian rupa hingga berwarna hitam.



SEAFOOD IMITASI

Hasil olahan kepiting, udang, dan hasil laut lainnya. Tersedia di pasar swalayan terkemuka, di counter makanan Jepang.



FAT CAI

Sejenis rumput laut berbentuk seperti rambut hitam. Sebelum digunakan rendam dalam air hangat. *Fat cai* mengandung protein, kalsium, dan zat besi. Konon dapat mencegah penyakit kanker, darah tinggi, dan kolesterol.



TRIPANG

Sejenis binatang laut yang rendah kolesterol dan berprotein tinggi.



JAMUR KUPING HITAM

Sejenis jamur berwarna hitam yang dikeringkan. Sebelum digunakan rendam dalam air hangat hingga ia mengembang dan lunak.



TONG CHAI

Terbuat dari sawi putih yang dikeringkan dan diberi bumbu. Digunakan untuk taburan masakan yang berkuah.



PAIHAP

Sejenis tanaman berkhasiat obat.



JAMUR PUTIH



HISIT

Mengandung banyak protein. Ada yang dijual dalam bentuk kering yang masih harus diolah dulu, ada juga yang siap pakai, dalam bentuk serabut.



DAUN BAWANG KECIL

Bentuknya mirip daun bawang hanya saja lebih ramping dan kecil. Daun ini banyak digunakan untuk hidangan tumis dan taburan.



SAYUR ASIN

Sawi yang diawetkan dengan garam dan air.



ANG CIU

Merupakan arak cina yang terbuat dari tapai beras, mengandung alkohol sekian persen. *Ang ciu* berfungsi untuk melezatkan masakan dan menghilangkan bau amis daging atau ikan.



MINYAK WIJEN

Minyak yang terbuat dari wijen pilihan, merupakan minyak rendah kolesterol

2. PASTE DAN BAKSO IKAN



BAHAN:

- ± 100(1 ekor) gram ikan tenggiri
- A. ½ sdt garam
2 sdm air
- B. 1 sdt garam
¼ sdt merica bubuk
1 sdt gula pasir
1 putih telur
100 ml air
- campur hingga rata

CARA MEMBUAT:

1. Kerok daging tenggiri dengan sendok makan. Simpan daging ikan dalam lemari pendingin selama 4 jam. Campur dengan bahan A, aduk dengan tangan dalam gerakan satu arah hingga lengket selama 5 menit.
2. Masukkan campuran bahan B dalam adonan ikan perlahan-lahan sambil diaduk-aduk dalam satu arah hingga tidak lengket selama 15 menit. Banting adonan ikan sebanyak 5 kali, ini yang disebut *paste* ikan.
3. Bentuk *paste* ikan menjadi bulatan-bulatan bakso, rendam dalam air dingin
4. Panaskan air, masukkan bakso ikan, masak hingga terapung di atas air selama 4 menit. Angkat, tiriskan.
5. Bakso ikan bisa disimpan dalam lemari es lebih dari 4 hari.

3. KALDU VEGETARIAN

Untuk masakan yang memerlukan kaldu, di dapur vegetarian selalu ada kaldu khusus yang tidak hanya menyehatkan, tetapi juga enak rasanya.

BAHAN:

4 buah jamur *hioko*, rendam sampai empuk
300 gram kacang kedelai, rendam selama 4 jam
300 gram bengkoang, potong besar
300 gram wortel, potong menjadi 2 buah
2 buah jagung, potong-potong
10 biji *ang cao*
2000 ml air
garam secukupnya
bumbu penyedap, jika suka

CARA MEMBUAT:

1. Campur semua bahan kecuali bumbu penyedap, masak sampai mendidih. Masak dengan api kecil sampai 1 jam.
2. Taburi bumbu penyedap. Angkat dan saring.



4. GLUTEN REBUS (DAGING VEGETARIAN)

BAHAN:

1 kg tepung terigu
± 650 ml – 800 ml air

BUMBU UNTUK MELUMURI:

½ sdm gula pasir
1 sdm kecap asin
sedikit bumbu penyedap

CARA MEMBUAT:

1. Masukkan terigu ke dalam baskom, masukan air pelan-pelan sambil diuleni hingga tidak lengket di tangan, rata, dan licin.
2. Tutup dengan kain basah sampai 45 menit.
3. Cuci berkali-kali dalam baskom berisi air 250 ml–500 ml dengan cara diuleni. Kalau air menjadi keruh, ganti air. Lakukan hal yang sama sehingga air menjadi bersih dan bentuknya seperti spons selama ± 10 menit.
4. Uleni selama 1-2 menit dan bentuk bulat kencang. Masukkan ke dalam wadah yang lebih kecil dari gluten. Diamkan selama 20-30 menit. Keluarkan ini adalah gluten mentah.
5. Didihkan air dalam panci, masukkan gluten, masak selama ± 15 menit. Ini adalah gluten matang. Lumuri dengan bumbu, diamkan selama 1 jam -1 malam.

Untuk ± 400 gr





Sup ikan

APEL DAN PIR

BAHAN:

300 gram–400 gram ikan gabus/bawal/kerapu
1 sdm garam
1 sdm air jeruk nipis
1-2 sdm minyak untuk menggoreng ikan
1 buah apel, belah 2
1 buah pir, belah 2
6 biji *ang cao*
1 sdt merica utuh, bungkus
2 lembar *tan kui*
1 lembar kulit jeruk kering ukuran 5 x 5 cm
750 ml–1000 ml air
1 buah kaldu blok rasa *seafood*
Garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ikan dengan garam dan air jeruk nipis. Diamkan selama 10 menit. Cuci dan tiriskan.
2. Panaskan minyak dalam wajan antilengket. Goreng ikan hingga kuning kecokelatan selama 4 menit.
3. Masak ikan dengan apel, pir, *ang cao*, merica utuh, *tan kui*, kulit jeruk kering, dan air dalam mangkok tahan panas. Tutup mangkok dengan *aluminum foil*. Kukus selama 2 jam. Beri kaldu blok dan garam secukupnya. Kukus lagi selama 10 menit. Angkat dan hidangkan.

BAHAN:

10 buah bakso ikan
10 gram suun, rendam 15 menit, angkat, gunting-gunting
Kaldu ikan secukupnya, lihat resep di bawah
1 sdt minyak sayur, untuk menumis

BUMBU:

1 siung bawang putih, cincang halus
garam dan merica bubuk secukupnya
daun bawang kecil secukupnya, iris halus
daun ketumbar secukupnya, iris halus

KALDU IKAN:

Sisa kepala ikan, tulang ikan, dan kulit ikan
1 sdm garam
1 sdm air jeruk nipis
1250 ml air
1 sdm merica utuh, bungkus
5 cm jahe, memarkan
1 batang daun bawang besar, potong-potong ukuran 5 cm
1 buah sari kaldu ikan billy
2 sdm minyak untuk menggoreng

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan kaldu ikan, masak hingga mendidih.
2. Tambahkan bakso ikan dan suun. Beri garam dan merica bubuk secukupnya. Angkat. Taburi irisan daun bawang kecil dan daun ketumbar.
3. Buat kaldu ikan:
 - a. Lumuri kepala ikan, tulang ikan, dan kulit ikan dengan garam dan air jeruk nipis selama 15 menit, lalu cuci.
 - b. Panaskan minyak, goreng kepala ikan, tulang ikan, dan kulit ikan selama 4 menit hingga wangi dan berwarna kecokelatan.
 - c. Didihkan air, masukkan ikan goreng, merica, jahe, daun bawang, dan sari kaldu ikan billy, masak hingga mendidih. Kecilkan api, masak selama 1 jam. Saring.

Sup Bakso

IKAN DAN SUUN



BAHAN:

400 gram kerang putih
1 sdm garam
1000 ml air
1 buah oyong
1 sdm minyak sayur
2 siung bawang putih, cincang halus
750 ml air
2 cm jahe, iris halus panjang
Sedikit bumbu penyedap, jika suka
garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Rendam kerang putih dengan garam dan 1000 ml air selama 3-4 jam supaya kotoran dan pasir keluar. Bersihkan.
2. Kupas kulit oyong, potong serong.
3. Panaskan minyak, tumis bawang putih hingga harum. Tuang air, masak hingga mendidih. Beri jahe dan oyong, didihkan lagi. Tambahkan kerang putih, masak selama 1 menit, hingga kulit kerang terbuka. Beri garam secukupnya, aduk rata. Sebelum diangkat tambahkan bumbu penyedap, jika suka.

Sup Kerang PUTIH DENGAN OYONG





Sup Ayam KELAPA

BAHAN:

1 ekor ayam kampung
1 sdm garam — untuk melumuri ayam
1 sdm air jeruk nipis —
1 kelapa sedang tua, ambil dagingnya, potong-potong
1250 ml air

BUMBU:

5 gram *yuk cuk*
1 sdm *khici*
8 biji *ang cao*
1 buah kaldu blok rasa ayam, jika suka
Garam secukupnya, jika perlu

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ayam dengan bumbu untuk melumuri, diamkan selama 15 menit. Cuci, lalu tiriskan.
2. Rebus ayam hingga mendidih. Angkat. Buang airnya, cuci. Tiriskan.
3. Masak ayam dengan kelapa, *yuk cuk*, *khici*, *ang cao*, dan air hingga mendidih, masak dengan api besar. Kecilkan api, masak selama 90 menit. Beri kaldu ayam, tambahkan garam jika perlu, masak lagi selama 5 menit. Angkat. Hidangkan.



Sop Ayam DENGAN KUMIS YANG SENG

BAHAN:

¼ ekor ayam (bagian dada/ paha)
750 ml air, untuk merebus ayam
1 sdt *yang seng*
1 ruas jari jahe, iris tipis
6 biji *ang cao*
1 sdt garam
750 ml air

CARA MEMBUAT:

1. Didihkan air, masukkan ayam, masak selama 5 menit. Angkat, tiriskan, dan buang airnya.
2. Campur ayam dengan *yang seng*, jahe, *ang cao*, garam, dan air dalam mangkok tahan panas. Tutup mangkok dengan *aluminum foil*. Kukus dengan api kecil selama 3 jam. Angkat dan hidangkan.

BAHAN:

- 1 ayam kampung
- 1 sdm garam
- 1 sdm air jeruk nipis
- 2 cm jahe, memarkan
- 2 batang ginseng segar
- 6 biji ang coo
- 1/8 sdt garam
- 750 ml air

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ayam dengan garam dan air jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit. Cuci, tiriskan.
2. Rebus ayam bersama jahe dan air secukupnya hingga mendidih, angkat ayam, cuci dan buang airnya.
3. Tim ayam, ginseng segar, ang coo, dan air dalam mangkuk tahan panas dengan tutup. Tim ayam selama 2 jam. Sesudah matang angkat, taburi garam.

Ginseng Segar

TIM AYAM



BAHAN:

300 gram labu kuning, potong dadu
750 ml kaldu vegetarian, sesuai selera
2 liter jeli su
1 buah tahu putih, potong dadu
2 buah jamur hoki, rendam, potong dadu kecil
6 buah jamur kancing, potong dadu kecil
10 buah jamur merang, potong dadu
100 gram labu, ransut, potong dadu
6 tetes minyak
garam dan merica bubuk secukupnya
1 sdm kecap asin
1 bkg wortel, iris, rebus
2 sdm kacang polong rebus
tambahan penyedap, jika ada

CARA MEMBUAT:

1. Masak kudu dan jeli hingga mendidih, masukkan labu, tahu, jamur hoki, jamur kancing, jamur merang, ransut, dan ang cado. Beri garam, merica bubuk, dan kecap asin. Masak hingga mendidih. Angkat.
2. Tempatkan sup dalam mangkuk. Taburi bumbu penyedap, wortel, dan kacang polong.

Sup Labu DENGAN ANEKA JAMUR





Korea Sup Ayam

DENGAN GINSENG

BAHAN:

- 1 ekor (750-gram) ayam kampung
- 50 gram beras ketan, rendam 1 jam
- 6 siung bawang putih dengan kulit
- 4 buah water chesnut
- 6 biji ang coo
- 2 batang ginseng segar
- 2 lembar misan jahe
- 1 buah kaldu blok rasa ayam
- 750 ml air
- Garam dan merica bubuk secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Rebus ayam dengan air secukupnya hingga mendidih, angkat, buang airnya. Cuci bersih.
2. Isi perut ayam dengan beras ketan dan bawang putih, lalu perut ayam dijahit.
3. Letakkan ayam dalam mangkuk talian panas bersama dengan water chesnut, ang coo, ginseng segar, jahe, kaldu blok, dan air, kukus dengan api sedang selama 3 jam. Beri garam dan merica bubuk, angkat.



Sup Bening

KERANG PUTIH

BAHAN:

1000 gram kerang putih
1 sdm garam
1250 ml air
2 ruas jari jahe, iris halus
1 buah kaidu blok rasa ayam
garam secukupnya
merica bubuk secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Rendam kerang putih dengan garam dan 1000 ml air selama 3-4 jam, supaya kotoran dan pasir keluar. Bersihkan.
2. Didihkan 250 ml air, masukkan kerang putih, masak dengan api besar hingga kulit terbuka ± 1 menit.
3. Masukkan irisan jahe, kaidu blok, garam, dan merica bubuk. Aduk rata, angkat dan hidangkan.

BAHAN:

300 gram daun katuk
750 ml air
1 telur pisan, potong dadu kecil
1 telur asin, ambil kuning telur, potong dadu kecil
1 telur ayam, kocok
Garam dan merica bubuk secukupnya

UNTUK MINYAK BAWANG PUTIH:

3 sdm minyak sayur
2 siung bawang putih, cincang halus

CARA MEMBUAT:

1. Ambil daun katuk, cuci bersih. Rendam dengan air secukupnya yang diberi 1 sdm garam selama 10 menit. Angkat dan tiriskan.
2. Buat minyak bawang putih. Panaskan minyak sayur, masukkan bawang putih, tumis hingga harum, saring.
3. Didihkan air, masukkan telur pisan dan kuning telur asin, masak lagi hingga mendidih. Masukkan daun katuk, masak selama 3 menit. Beri garam dan merica bubuk secukupnya. Tuangi minyak bawang putih dan kocokan telur ayam. Aduk rata, angkat, hidangkan.

Sop Daun Katuk DENGAN 3 MACAM TELUR



BAHAN:

- 1 ekor bebek
- 1 sdm garam
- 1 sdm air jeruk nipis
- 300 gram sayur asin, rendam 30 menit, potong-potong

BUMBU:

- 2 cm jahe
- 1 batang daun bawang, potong-potong
- 2 batang wortel, memutar
- 1 lembar daun salam
- 4 lembar asam, potong sesuai selera
- 10 siung bawang putih, haluskan
- 5 buah bawang merah, tusuk kuli
- 1 cm jahe, memutar
- 10-15 cabai merah, sesuai selera
- 1 sdm merica utuh, bungkus
- 1500 ml air
- 1 buah kentang, belah dua, daging sapi
- garam secukupnya

CARA MEMBUAT

1. Lumuri bebek dengan bumbu untuk memumuri bebek, diamkan selama 15 menit, cuci dan tiriskan.
2. Rebus bebek dengan 2 cm jahe dan daun bawang hingga air mendidih. Buang airnya, lalu cuci dan tiriskan.
3. Masukkan bebek dengan sayur asin, wortel, daun salam, asam, bawang putih, bawang merah, jahe, cabai, merica utuh, dan air hingga mendidih. Kecilkan api, masak lagi selama 90 menit. Beri kaldu blok dan garam secukupnya, masak lagi selama 5 menit. Angkat dan hidangkan.

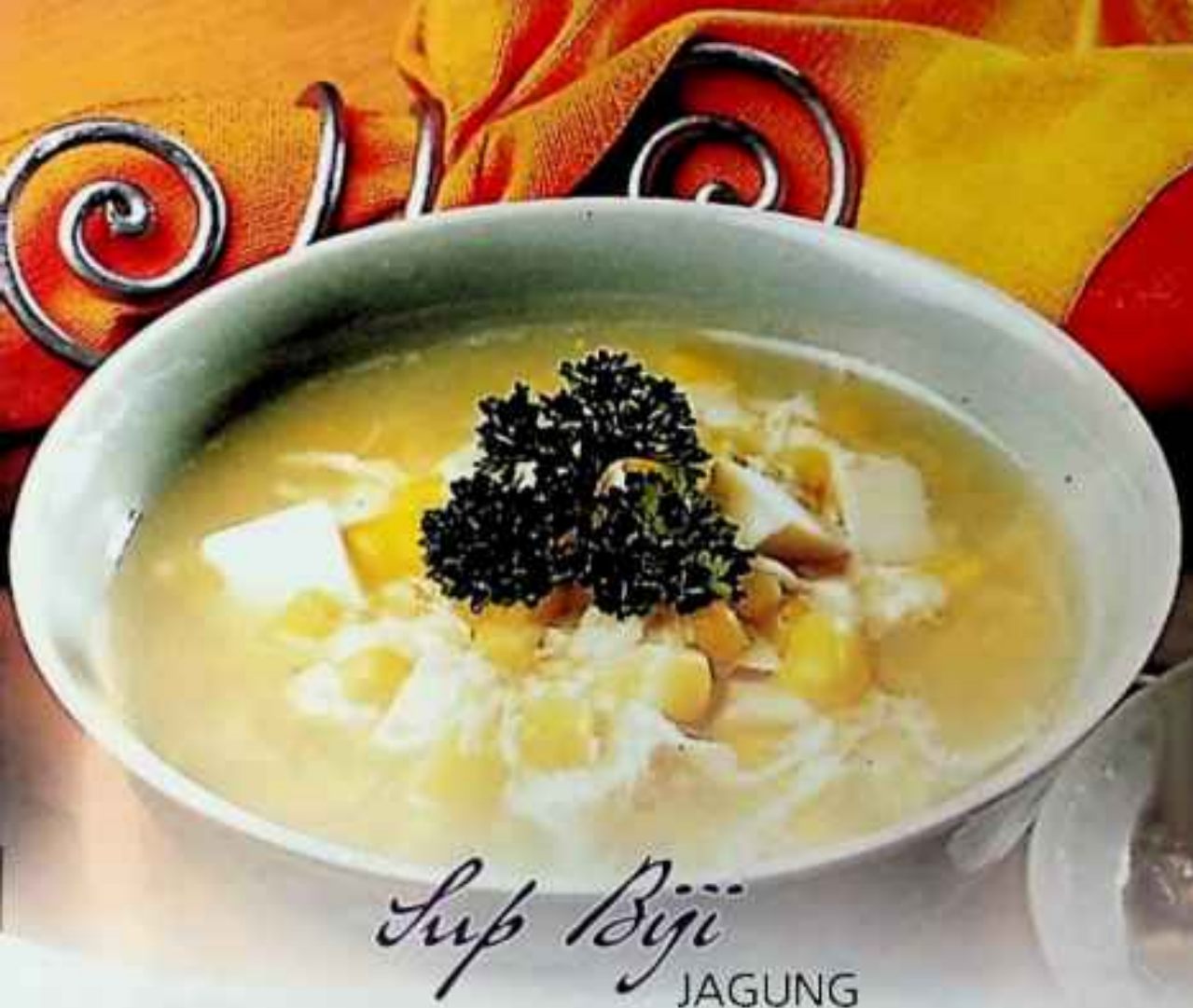
Catatan:

Sup bebek nyonya rasanya asam pedas, umami daging bebek bisa diganti juga daging sapi jika susah cari pinggang.

Sup Bebek

NYONYA





Sup Biji JAGUNG

BAHAN:

250 ml kaldu/air
150 gram biji jagung
1/2 potong tahu air, potong-potong
1/2 sdt garam atau sesuai selera
Merica bubuk secukupnya
1 butir telur, kocok
3 sdm tepung sagu, cairkan dengan 5 sdm air
1 sdm irisan daun ketumbar

CARA MEMBUAT:

1. Masak kaldu/air hingga mendidih, masukkan biji jagung, tahu, garam, dan merica bubuk, masak hingga mendidih.
2. Masukkan telur kocok sedikit demi sedikit sambil diaduk perlahan-lahan.
3. Masukkan cairan sagu, aduk terus. Beri taburan daun ketumbar, angkat dan hidangkan.



Sup Tebu

DAN ALANG-ALANG

BAHAN:

500 gram iga sapi/ayam
1 sdm garam
1 sdm air jeruk nipis
250 gram tebu, buang kulitnya, potong 2,5 cm
50 gram alang-alang
25 gram biji labu, rendam 30 menit dan buang
kupas hingga yang berwarna putih
5 wortel ukuran
1 wortel, potong-potong
8 biji ang-coo
125 ml air
Garam secukupnya
Sedikit bumbu penyedap, seperti bawang putih

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri iga sapi/ayam dengan 1 sdm garam dan 1 sdm air jeruk nipis. Diamkan selama 30 menit. Cuci dan tiriskan.
2. Rebus iga sapi/ayam hingga mendidih. Buang airnya. Cuci bersih.
3. Masak iga sapi/ayam dengan tebu, alang-alang, biji labu, wortel, wortel, ang-coo dan air hingga mendidih. Kecilkan api, masak selama 30 menit.
4. Beri garam, aduk rata. Terakhir masukkan bumbu penyedap, jika suka.

BAHAN:

300 gram-400 gram ikan gerapu/ikan bawal
50 gram talas, potong-potong, goreng sebentar
1250 ml kaldu
3 lembar sawi putih, potong-potong
1 biji plum kering/plum asin
1 lembar tan kui
1 sdm ikan teri goreng
1 sdm nori iris

BUMBU:

1 sdm garam
1 sdm air jeruk nipis
1 sdm merica utuh, bungkus
5 cm jahe, memarkan
10 siung bawang putih, biarkan kulitnya
1 sdt merica bubuk/ sesuai selera
Garam secukupnya

1 buah kaldu blok rasa daging
2 sdm susu bubuk
1 sdm bawang merah goreng

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ikan dengan 1 sdm garam dan 1 sdm air jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit. Cuci dan tiriskan.
2. Masak kaldu hingga mendidih. Masukkan talas, sawi putih, plum, tan kui, ikan teri, merica utuh, jahe, dan bawang putih. Masak selama 10 menit dengan api kecil. Masukkan ikan gerapu/ bawal, masak dengan api besar hingga ikan matang. Beri merica bubuk, garam, dan kaldu blok, masak lagi selama 2 menit. Tutup api.
3. Matukkan susu, taburi nori dan bawang merah goreng. Hidangkan.

Sup Ikan

ALA SINGAPURA



BAHAN:

- 1 ekor ayam kampung
- 1 sdm garam
- 1 sdm air jeruk nipis
- 5 gram jamur kuping putih
- 2 biji apel hijau, potong-potong
- 1 potong kulit jeruk kering
- 6 biji anggur
- 1 sdm minyak
- 1200 ml air
- 1 kuadran kaldu blok rasa ayam, jika suka
- Garam dan merica bubuk, secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ayam dengan garam dan air jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit, cuci dan tiriskan.
2. Rebus ayam hingga mendidih, buang airnya, lalu cuci.
3. Masak ayam dengan jamur kuping putih, apel hijau, kulit jeruk kering, anggur, dan air hingga mendidih. Kecilkan api, masak selama 90 menit.
4. Beri kaldu blok, garam, dan merica bubuk. Angkat, hidangkan.

Sup Ayam dengan Apel

DAN JAMUR KUPING PUTIH





Sup Pepaya

DENGAN BUNTUT SAPI

BAHAN:

50 gram kacang tanah
1 buah pepaya setengah matang
500 gram buntut sapi, potong-potong
1 sdm garam
1 sdm air jeruk nipis
6 biji anggur
2 cm jahe, memarkan
1250 ml air
1 sdm merica putih, bungkus
1 buah kaldu blok rasa ayam, jika suka
Garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Rendam kacang tanah selama 4 jam
2. Buang kulit pepaya, potong besar
3. Lumuri buntut sapi dengan 1 sdm garam dan 1 sdm air jeruk nipis, dididihkan selama 15 menit. Cuci dan tiriskan
4. Rebus buntut sapi hingga mendidih, angkat. Buang air dan cuci bersih
5. Masukkan buntut sapi dengan kacang tanah, pepaya, anggur, jahe, air dan merica putih hingga mendidih. Kecilkan api, masak selama 10 menit. Beri kaldu blok dan garam secukupnya, aduk rata



Sup Akar TERATAI

BAHAN:

500 gram daging sengkel sapi
1500 ml air
250 gram akar teratai, kupas
8 biji pang cing
2 cm jahe, memarkan
½ sdt garam atau sesuai selera
Merica butruk secukupnya
2 sdm kecap asin

UNTUK KECAP CABAI

1 buah cabai merah, iris, campur dengan 1 ½
sdm kecap asin

CARA MEMBUAT:

1. Rebus sengkel selama 5 menit, angkat dan buang airnya.
2. Didihkan air, masukkan sengkel, akar teratai, pang cing, dan jahe. Masak hingga mendidih, kecilkan api, masak terus selama 1 jam hingga daging empuk.
3. Beri garam, merica butruk, dan kecap asin, masak selama 10 menit. Angkat sengkelnya, potong potong.
4. Hidangkan sup dan sengkel dalam mangkuk. Sajikan bersama kecap cabai.

BAHAN:

100 gram ikan tenggiri cincang
70 gram daging sapi cincang/daging ayam
2 sdm udang kering, rendam, cincang
Garam secukupnya
Merica bubuk secukupnya
½ sdt gula pasir
¼ sdt minyak wijen
½ sdm tepung sagu
6 buah cabai merah, belah 2, buang bijinya
3 buah tahu cina, masing-masing potong jadi 6,
lalu korek bagian tengahnya

UNTUK KUAH SUP:

1 250 ml kaldu / air
2 sdm ikan teri
100 gram kacang kedelai, rendam 4 jam + 1
malam
1 – 10 buah cabai rawit, potong sesuai selera
1 buah kaldu blok rasa ayam
Garam dan merica bubuk secukupnya
Isan daun bawang kecil
Bumbu penyedap seperti kacang hijau, jika suka

CARA MEMBUAT:

1. Buat adonan isi, campur ikan, daging, udang kering, garam, merica bubuk, gula pasir, minyak wijen, dan tepung sagu hingga tercampur rata dan satu arah selama 2 menit. Masukkan dalam lemari es selama 4 jam.
2. Taburi cabai merah dan tahu dengan tepung sagu secukupnya, lalu isi cabai merah dan tahu dengan adonan isi. Goreng tahu hingga kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
3. Kukus cabai merah dan tahu selama 10 menit hingga matang.
4. Masak kaldu/air bersama ikan teri, kacang kedelai, kaldu blok, dan cabai rawit hingga mendidih. Kecilkan api, masak selama 1 jam. Beri garam dan merica bubuk secukupnya, masak lagi selama 5 menit. Tambahkan cabai merah isi dan tahu isi, masak hingga mendidih. Beri bumbu penyedap, taburi isian daun bawang kecil. Angkat.



BAHAN:

200 gram iga sapi/ayam
1 sdm garam
1 sdm air jeruk nipis
400 gram selada air, petik-petik, rendam dengan 1
ydm garam selama 10 menit
3 biji bawang
1 ydm ketumbar
1250 ml air
2 lembar daun tosu jahe
Garam secukupnya
Merica bubuk secukupnya
Sedikit bumbu penyedap jika suka

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri iga sapi/ayam dengan 1 sdm garam
dan 1 sdm air jeruk nipis. Diamkan selama 15
menit. Cuci dan tiriskan.
2. Rebus iga sapi/ayam hingga mendidih.
Angkat, lalu cuci lagi. Buang airnya.
3. Masak iga sapi/ayam, selada air, bawang, ketumbar,
air, dan irisan tipis jahe hingga mendidih.
Kecikan api, masak selama 1 jam. Beri garam
dan merica bubuk.
4. Terakhir masukkan bumbu penyedap jika
suka.

Sup Selada

AIR





Sup Daging DENGAN SZECHUAN PRESERVED VEGETABLE

BAHAN:

750 ml kaldu/air
100 gram daging sapi
50 gram szechuan preserved vegetable
Garam secukupnya
1 buah kaldu blok rasa ayam
1 sdm cuka beras
1 sdm daun ketumbar, potong-potong
Sedikit minyak wijen
Merica bubuk secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Iris daging sapi tipis melintang dan warnakan serut.
2. Rendam szechuan preserved vegetable selama 20 menit, iris halus panjang.
3. Dididihkan kaldu/air. Masukkan daging sapi dan preserved vegetable. Masak hingga mendidih. Beri garam, kaldu blok, cuka, daun ketumbar, minyak wijen, dan merica bubuk.



Sup Daging Sapi

DENGAN PAIHAP DAN APEL

BAHAN:

300 gram singkel sapi, potong-potong
1 buah apel, buang biji, potong-potong
40 gram paihap
1 potong kulit jeruk keprok
2 biji bawang
1 sdm minyak sayur, tumis
1.500 ml air
Garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Bersihkan daging singkel, rebus hingga mendidih, buang airnya. Cuci.
2. Masak daging singkel dengan apel, paihap, kulit jeruk keprok, bawang, dan air hingga mendidih. Kecilkan api, masak selama 90 menit. Tambahkan garam, masak lagi selama 5 menit.
3. Bisa juga dimasak dengan slow cooker dan ditambahkan 1.500 ml air selama 5 jam dengan api kecil.

BAHAN:

8 ceker ayam, bersihkan
250 gram iga sapi/dada ayam
1 sdm garam
1 sdm air jeruk nipis
1 cumi kering, rendam, bersihkan, gunting-gunting
1 buah pepaya setengah matang, potong-potong
50 gram kacang tanah, rendam selama 1 jam
1 potong kulit jeruk kering
2 irisan tipis jahe
1 sdt merica utuh, bungkus
1500 ml air
1 buah kaldu blok rasa ayam
Garam dan merica bubuk secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ceker ayam dan iga sapi/dada ayam dengan garam dan air jeruk nipis, diamkan selama 15 menit, lalu cuci bersih.
2. Rebus ceker ayam dan iga sapi/dada ayam hingga mendidih. Angkat, buang airnya. Cuci dan tiriskan.
3. Masak ceker ayam, iga sapi/dada ayam, cumi kering, pepaya, kacang tanah, kulit jeruk, jahe, merica, dan air hingga mendidih. Kecilkan api, masak selama 90 menit.
4. Beri kaldu blok, garam, dan merica bubuk, aduk rata, masak lagi selama 5 menit.

Sup Ceker Ayam DENGAN CUMI KERING DAN PEPAYA



BAHAN:

150 gram cumi segar
1000 ml air kaldu
150 gram udang, buang kulitnya, sisakan ekornya
3 batang seafood imitation, iris
1 lembar ham, iris
3 buah water chesnut, buang kulitnya, iris
1 buah kaldu biskop rasa ayam, iris, buka
Garam dan merica bubuk secukupnya
1 sdm minyak wijen
Air saga secukupnya
Telur putih telur kocok
1 sdm isian daun bawang kecil

CARA MEMBUAT:

1. Bersihkan cumi, buang tinta hitamnya. Pisahkan badan dan kepalanya. Lebarakan badannya. Buat insan melintang pada sisi dalamnya, usahakan jangan sampai putus. potong ukuran 4 x 5 cm
2. Didihkan air/kaldu, masukkan cumi, udang, seafood imitasi, ham, dan water chesnut, masak lagi hingga mendidih
3. Beri kaldu biskop, garam, merica, dan minyak wijen. Kentalkan dengan air saga, aduk-aduk
4. Masukkan telur perlahan-lahan sambil terus diaduk
5. Taburi daun bawang kecil, angkat. Hidangkan.

Sup SEAFOOD





Sup Tiram DAN TAHU

BAHAN:

250 gram daging tiram
Garam dan merica bubuk secukupnya
1 sdt tepung sagu
1 sdm minyak sayur
1 sdm irisan jahe halus panjang
1 sdt bawang putih cincang
500 ml air
1 bungkus tahu jepang
1 buah kaldu blok rasa ayam
1 sdm irisan daun bawang kecil

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri daging tiram dengan garam, aduk, aduk cuci, tiriskan.
2. Campur tiram dengan garam secukupnya, merica secukupnya, dan tepung sagu hingga tercampur rata.
3. Panaskan minyak sayur, masak jahe dan bawang putih hingga harum. Tuang air, masak hingga mendidih perlahan-lahan. Masukkan tiram, angkat kotorannya.
4. Masukkan tahu, masak lagi hingga mendidih, angkat, tambahkan garam secukupnya, kaldu blok, dan merica bubuk secukupnya. Beri irisan daun bawang kecil.



Sup Bakso Ikan DENGAN DAUN KATUK

BAHAN:

1000 ml Kaldu ikan
10 buah bakso ikan
200 gram daun katuk, petik daunnya, bersihkan
Garam secukupnya
1 tusuk lidi blok rasa ayam (kalau ada)
merica bubuk secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Dididihkan kaldu ikan, masukkan bakso ikan, masak hingga mendidih. Tambahkan daun katuk, masak lagi hingga mendidih.
2. Beri garam, lidi blok, dan merica bubuk, aduk rata, angkat, hidangkan.

BAHAN:

500 gram paha kambing
1 sdm garam
1 sdm air jeruk nipis
½ sdt merica bubuk
2 siung bawang putih, iris
2 iris tipis jahe
1 sdm angciu
1 sdt merica utuh, bungkus
5 cm jahe, memarkan
1 sdm khaci
1500 ml air
1 bungkus kembang tahu, rendam hingga empuk, gunting 5 cm
1 buah kaldu blok rasa ayam
Garam dan merica bubuk secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri paha kambing dengan garam, air jeruk nipis, dan merica bubuk, diamkan selama 15 menit.
2. Tumis kambing dengan bawang putih, jahe, dan angciu hingga harum aromanya, masak sampai kering. Angkat, cuci bersih.
3. Masak kambing dengan merica, jahe, khaci, dan air, masak hingga mendidih. Kecilkan api, masak selama 90 menit. Masukkan kembang tahu, masak selama 30 menit. Beri kaldu ayam, garam, dan merica. Masak lagi selama 5 menit. Angkat. Hidangkan.

Sup Kambing DENGAN KEMBANG TAHU



BAHAN:

350 gram iga daging sapi
250 gram aloe vera, buang kulitnya, potong-
potong
1 buah wortel, potong bulat
1 kebab sapi, potong-potong
1 sdm minyak zaitun, tungkus
1 kuaci jati, cincang halus
1250 ml air
1 buah kerdus biskuit rasa ayam
Garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Rebus iga daging hingga mendidih, angkat.
Cuci bersih.
2. Masak iga daging bersama aloe vera, wortel,
ayam, menta utuh, jahe, dan air hingga
mendidih. Kecilkan api, masak selama 1 jam.
3. Tambahkan kuaci blok dan garam, masak lagi
selama 5 menit.

Sup Aloe Vera DAN IGA DAGING





Sop Ayam dengan Labu TANKUE DAN JAMUR KUPING PUTIH

BAHAN:

2 paha ayam/dada ayam
1 sdm garam
1 sdm air jeruk nipis
500 gram labu tankue dengan kulit, potong-
potong
8 buah jamur kancing segar
5 gram jamur kuping putih, rendam hingga
mekar, potong-potong
1 buah wortel, potong-potong
1 sdm khaci
1250 ml air
1 buah kaldu blok rasa ayam
Garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ayam dengan garam dan air jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit, cuci dan tiriskan.
2. Rebus ayam hingga mendidih, angkat, buang airnya, cuci bersih.
3. Masak ayam dengan labu tankue, jamur kancing, jamur kuping putih, wortel, khaci dan air hingga mendidih. Kecilkan api, masak selama 1 jam. Beri kaldu blok dan garam, masak lagi selama 5 menit. Angkat.



Sup Ayam dengan KUMIS GINSENG DAN APEL

BAHAN:

- 1 ayam kampung kecil, buanglah
- 8 gram kumis ginseng
- 1 buah apel hijau, potong jadi 4
- 5 biji anggur tanpa biji
- 1 sdm minyak
- 1 kg air
- 1 sdm garam
- 1 sdm gula
- 1 sdm minyak
- 1 sdm garam
- 1 sdm gula

CARA MEMBUAT:

1. Rebus ayam hingga mendidih, angkat, cuci bersih
2. Masak ayam dengan kumis ginseng, apel, dan anggur dalam air hingga mendidih
3. Kecilkan api, masak selama 50 menit. Beri garam, masak lagi selama 5 menit. Terakhir masukkan bumbu penyedap jika suka

BAHAN:

250 gram iga daging sapi
8 buah ceker ayam
50 gram kacang tanah, rendam 1 jam
8 biji ang coo
1 sdm khico
1 sdt merica utuh (bungkus)
1 ruas jari jahe, iris tipis
1500 ml air
1 buah kaldu blok rasa ayam
Garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Rebus iga daging dan ceker ayam hingga mendidih. Angkat dan cuci bersih.
2. Masak iga daging, ceker ayam, kacang tanah, ang coo, khico, merica utuh, jahe, dan air hingga mendidih, kecilkan api. Masak selama 90 menit. Beri kaldu blok dan garam. Masak lagi selama 10 menit. Angkat dan hidangkan.

Sop Kacang Tanah

DENGAN IGA DA





Sup Ayam dengan KUMIS GINSENG DAN APEL

BAHAN:

- 1 ayam kampung kecil, potong-potong
- 6 gram kumis ginseng
- 1 buah apel hijau potong-potong
- 6 iris wortel dan paprika
- 1 sdm minyak
- 1500 ml air
- Garam secukupnya
- Sedikit bumbu penyedap seperti kaldu ayam, jika suka

CARA MEMBUAT:

1. Rebus ayam hingga mendidih, angkat, cuci bersih.
2. Masak ayam dengan kumis ginseng, apel, iris wortel, dan air hingga mendidih.
3. Masukkan apel masak selama 50 menit. Beri garam masak lagi selama 5 menit. Terakhir masukkan bumbu penyedap, jika suka.

BAHAN:

250 gram iga daging sapi
8 buah ceker ayam
50 gram kacang tanah, rendam 1 jam
8 biji ang coo
1 sdm khaci
1 sdt merica utuh (bungkus)
1 ruas jari jahe, iris tipis
1500 ml air
1 buah kaldu blok rasa ayam
Garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Rebus iga daging dan ceker ayam hingga mendidih. Angkat dan cuci bersih.
2. Masak iga daging, ceker ayam, kacang tanah, ang coo, khaci, merica utuh, jahe, dan air hingga mendidih, kecilkan api. Masak selama 90 menit. Beri kaldu blok dan garam. Masak lagi selama 10 menit. Angkat dan hidangkan.

Sop Kacang Tanah DENGAN IGA DAGING



BAHAN:

300 gram lobak, buang kulitnya, potong-potong
300 gram ika sapi
1 ekor cumi kering
8 biji ong coo tanpa biji
1 sdt merica putih, bulgkul
1250 ml air – 1000 ml air
1 buah kaldu blok rasa ayam
Garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Rebus ika sapi hingga mendidih. Angkat dan buang airnya cuci hingga bersih.
2. Rendam cumi kering selama 15 menit, gunting-gunting.
3. Masak lobak, ika sapi, cumi kering, ong coo, merica putih, dan air hingga mendidih. Kecilkan api, masak selama 1 jam.
4. Beri kaldu blok dan garam. Masak lagi selama 15 menit. Angkat. Hidangkan.

Sup Lobak Iga Daging DENGAN CUMI KERING





Sup Akar Lotus DENGAN CUMI KERING

BAHAN:

500 gram akar lotus, potong-potong
1 ekor cumi kering, bersihkan, lalu gunting
gunting
1 potong kulit jeruk kering
1 ruas jahe, iris tipis
1 biji merica putih, bungkus
1250 ml air
1 buah kaldu blok rasa ayam
Garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Masak akar lotus, cumi kering, kulit jeruk kering, jahe, merica putih, dan air hingga mendidih. Kecilkan api, masak selama 1 jam.
2. Beri kaldu blok dan garam, masak selama 5 menit. Angkat. Hidangkan.



Sup Bayam DAN JAGUNG

BAHAN:

- 2 buah jagung manis
- 1 udang kering, rebusan
- 600 ml air
- 100 gram bayam, petik, cuci bersih
- 1 kuning bawang putih, cincang
- Garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Masak jagung dengan udang kering dan air hingga jagung matang
2. Masukkan bayam dan bawang putih, masak selama 5 menit. Tambahkan garam, angkat

BAHAN:

300 gram daging sengkel
1 sdm garam
1 sdm air jeruk nipis
500 gram akar lotus buang kulitnya, potong-
potong
50 gram kacang merah, rendam 30 menit
2 cm jahe, memarkan
1250 ml air
1 buah kaldu blok rasa ayam
Garam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri daging dengan garam dan air jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit, cuci dan tiriskan.
2. Didihkan air secukupnya, rebus daging hingga air mendidih lagi. Angkat dan buang airnya.
3. Masak daging dengan akar lotus, kacang merah, jahe, dan 1250 ml air hingga mendidih. Kecilkan api, masak selama 75 menit.
4. Beri kaldu blok dan garam, masak lagi selama 5 menit.
5. Angkat daging sengkelnya, lalu iris. Masukkan kembali ke dalam kaldunya. Siap dihidangkan.

Sup Sengkel

DENGAN AKAR LOTUS DAN KACANG MERAH



BAHAN:

300 gram iga daging
1 ekor cumi kering, bersihkan, gunting-gunting
20 gram jamur kuping hitam, rendam hingga
mekal
5 biji anggur
1 sdt merica utuh, bungkus
1250 ml air
Garam secukupnya
Bumbu penyedap seperti kaldu ikan, jika suka

CARA MEMBUAT:

1. Rebus iga daging hingga mendidih. Angkat dan cuci lagi.
2. Masak iga daging dengan cumi kering, jamur kuping hitam, anggur, merica utuh, dan air hingga mendidih.
3. Kecilkan api, masak selama 75 menit.
4. Beri garam, masak lagi selama 2 menit. Terakhir masukkan bumbu penyedap, jika suka.

Cumi Kering

JAMUR KUPING HITAM MASAK SUP





Sup Kacang Hijau DENGAN TULANG DAGING

BAHAN:

150 gram kacang hijau
250 gram iga sapi
1 potong kulit jeruk kering
2 cm jahe
1000 ml air
Garam secukupnya
1 sdm kecap asin
Merica bubuk secukupnya
Bumbu penyedap seperti kacang hijau jika suka

CARA MEMBUAT:

1. Bersihkan kacang hijau, rendam selama 1 jam
2. Rebus iga sapi selama 5 menit. Angkat dan buang airnya
3. Masak iga sapi dengan kacang hijau, kulit jeruk, jahe, dan air hingga mendidih. Kecilkan api, masak selama 75 menit
4. Tels garam, kecap asin, dan merica bubuk. Masak lagi selama 5 menit, beri bumbu penyedap



Sup Daging Sapi DENGAN PARE

BAHAN:

2 buah pare ukuran sedang
1 sdt garam
150 gram daging sapi, 3/4 kg lebih
berminyak sedikit
1 sdt kecap asin
Merica bubuk secukupnya
1 sdt minyak sayur
500 ml air
2 ruas jahe, iris tipis
Garam secukupnya
Bumbu penyedap secukupnya, jika ada

CARA MEMBUAT

1. Bersihkan pare, potong 2 x 5 cm, lumuri dengan garam selama 10 menit. Bersihkan, lalu tiriskan.
2. Lumuri daging dengan kecap asin, merica, dan minyak, diamkan selama 10 menit.
3. Didihkan air, masukkan jahe dan pare, masak selama 10 menit. Masukkan daging sapi, masak sup selama 3 menit.
4. Beri garam, tomatif, dan bumbu penyedap.

BAHAN:

300 gram daging sengkel/iga sapi/dada ayam
1 sdm garam
1 sdm air jeruk nipis
200 gram waisan segar/ 6 lembar waisan kering
200 gram akar teratai, potong-potong
2 cm jahe
6 biji ang coo
1250 ml air
1 buah kaldu blok rasa ayam, jika suka
1/8 sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri daging dengan 1 sdm garam dan 1 sdm air jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit. Cuci, lalu tiriskan.
2. Didihkan air secukupnya, rebus daging hingga air mendidih lagi. Angkat dan buang airnya.
3. Masak daging, waisan segar/waisan kering, akar teratai, jahe, ang coo, dan air hingga mendidih.
4. Kecilkan api, masak selama 90 menit. Beri kaldu blok, masak lagi selama 5 menit atau berikan kaldu blok pada saat akan diangkat. Bubuhi garam. Angkat daging sengkelnnya, lalu potong tipis. Masukkan kembali ke dalam sup.

Sup Sengkkel

DENGAN WAISAN SEGAR



BAHAN

- 1000 ml kaldu
- 2 ikat sayur ini halus panjang
- 4 jamur kancing, ini halus panjang
- 2 sdm jamur halus panjang, jamur kuping hitam
- 2 batang seledelimit, ini halus panjang
- 15 buah wortel, ini halus panjang
- 1 butir telur kocok
- Salam dan merica bubuk secukupnya
- 1 buah kaldu blok rasa ayam
- 1 sdm minyak tips: daun bawang kecil
- 1 sdm minyak daun ketumbar
- 6 tetes minyak wijen

CARA MEMBUAT:

1. Didihkan air/kaldu, masukkan ikat sayur segar (jamur kancing, jamur kuping hitam, seledelimit, dan wortel)
2. Masukkan telur kocok perlahan-lahan sambil terus diaduk. Beri garam, kaldu blok, dan merica bubuk.
3. Taburi irisan daun bawang kecil dan daun ketumbar. Tambahkan beberapa tetes minyak wijen.

Sop Jamur

YANG LEZAT





Sup Kacang Kedelai

DENGAN IGA

BAHAN:

300 gram iga daging/tulang ayam
8 buah ceker ayam
1 sdm garam
1 sdm air jeruk nipis
100 gram kacang kedelai, rendam selama 2 jam
2 sdm ikan teri medan
1 buah wortel, potong serong
1250 ml air
1 buah kaldu blok rasa ayam
Garam dan merica bubuk secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri iga daging/tulang ayam dan ceker ayam dengan garam dan air jeruk nipis selama 15 menit, lalu cuci hingga bersih.
2. Rebus iga daging/tulang ayam dan ceker ayam dengan air secukupnya hingga mendidih. Angkat, buang airnya, lalu cuci bersih.
3. Masukkan iga daging/tulang ayam, kacang kedelai, ikan teri, wortel, dan air hingga mendidih.
4. Kecilkan api, masak selama 70 menit. Beri kaldu blok, masak selama 5 menit. Tambahkan garam dan merica bubuk sewaktu akan diangkat.



Sop Kepala IKAN ASAM

BAHAN:

- 600 gram kepala ikan kepala putih
- Tepung sagu secukupnya
- 2 sdm minyak sayur untuk memumis
- 200 ml air
- 8 buah tahu putih, potong menjadi 2
- 1 buah telur, dikukus matang

BUMBU:

- 2 buah bawang merah, haluskan
- 2 cm bawang putih, haluskan
- 1 batang serai, memarkan
- 2 sdm sambal botol
- 2 sdm saus tomat
- 1 sdt gula pasir
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- 1 buah kudu, tokek Ratu Uly

- 15 gram asam jawa, campur 1500 ml air, aduk, saring
- 1 buah cabai merah, iris
- 5 – 10 buah cabai rawit, sesuai selera

CARA MEMBUAT:

1. Gulingkan ikan dalam tepung sagu hingga terbalut rata dengan tepung sagu
2. Panaskan minyak goreng secukupnya, goreng ikan hingga kuning kecokelatan, angkat
3. Tumis bawang merah, bawang putih, dan serai hingga harum aromanya. Beri sambal botol, saus tomat, gula, garam, merica bubuk, kudu, kudu, tokek, air asam secukupnya, dan air hingga mendidih
4. Masukkan tahu, pangk, bawang, cabai merah, dan cabai rawit. Masak selama 15 menit. Angkat dan hidangkan

BAHAN:

250 gram iga sapi / tulang ayam
1 sdm garam
1 sdm air jeruk nipis
2 cm jahe iris
1000 ml air
1 sdm minyak sayur
2 lembar jahe tipis
400 gram labu tankue, potong kecil-kecil
1 bungkus kaldu blok rasa ayam
1 butir telur asin, buang kulitnya, potong kecil-kecil
Garam dan merica bubuk secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri iga sapi/tulang ayam dengan garam dan air jeruk nipis selama 15 menit. Cuci dan tiriskan.
2. Masak iga sapi/tulang ayam dan jahe dengan air hingga mendidih. Kecilkan api, masak selama 1 jam. Angkat iga sapi/tulang ayamnya dan gunakan kuahnya untuk kaldu.
3. Panaskan minyak, tumis jahe hingga harum. Masukkan air kaldu dan labu tankue, masak selama 25 menit. Masukkan kaldu blok dan telur asin. Beri garam dan merica bubuk.

Sup Labu Tankue DENGAN TELUR ASIN



BAHAN:

2 gram fat cai
100 gram daging ayam iris halus panjang
[• ¼ sdt kecap asin • 1 sdt bawang • merica bubuk
secukupnya] bumbu untuk melumuri ayam
50 gram rebung iris halus
150 gram udang iris halus
50 gram cumi iris halus panjang
2 buah kioko rendam air panas iris halus
[• ¼ sdt gula pasir • 1 sdt bawang • ¼ sdt kecap
asin] bumbu untuk melumuri kioko
1500 ml kaldu ayam
½ sdt garam atau sesuai selera
2 sdm cuka hitam
¼ sdt merica bubuk
1 sdm tepung sagu, cairkan dengan 3 sdm air
¼ sdt minyak wijen
Daun ketumbar secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Rendam fat cai selama 3 menit. Bersihkan dan sisihkan.
2. Lumuri daging ayam dengan bumbu untuk melumuri selama 15 menit, rebus selama 1 menit.
3. Rebus rebung, udang, dan cumi secara terpisah selama 1 menit.
4. Lumuri kioko dengan bumbu, diamkan selama 15 menit, kukus selama ± 5 menit.
5. Didihkan kaldu ayam hingga mendidih, masukkan garam, cuka hitam, dan merica. Kentalkan dengan cairan tepung sagu.
6. Masukkan fat cai, daging ayam, rebung, udang, cumi, dan kioko. Masak hingga mendidih. Angkat, taburi minyak wijen dan daun ketumbar.

Sup Kaya KOMBINASI





Soup ASPARAGUS

BAHAN:

1000 ml kaldu ayam/air
1 kaleng asparagus, potong
3 hioko segar, iris
2 sdm irisan tipis wortel
1 bks tahu jepang, potong kecil
Air saga secukupnya
1 putih telur, kocok
1 buah kaldu blok rasa ayam
Garam dan merica bubuk secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan kaldu ayam/air. Masukkan asparagus, hioko, wortel, dan tahu. Masak hingga mendidih.
2. Kentalkan tips dengan air saga. Pertahankan suhu masakan sambil aduk-aduk.
3. Beri kaldu blok, garam, dan merica bubuk.



Sup Ceker Ayam DENGAN KULIT SEMANGKA

BAHAN:

10 ceker ayam
1 sdtn garam
1 sdtn air jeruk nipis
2 cm jabe, memarkan
300 gram kulit semangka, buang kulitnya yang
Meras, potong 5 cm
2 ruas jari jabe, iris tipis
1250 ml air
1 kaldu blok rasa ayam
Garam dan merica butrak secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ceker ayam dengan garam dan air jeruk nipis, diamkan selama 15 menit, lalu cuci bersih.
2. Didihkan air secukupnya, masak ceker ayam dengan jabe hingga mendidih. Angkat. Buang airnya, lalu cuci bersih.
3. Masak ceker ayam, kulit semangka, irisan jabe, dan 1250 ml air hingga mendidih. Kecilkan api, masak selama 1 jam. Beri kaldu blok, garam, dan merica butrak, masak lagi selama 15 menit. Angkat.

BAHAN:

100 gram daging sapi cincang
1/2 sdt tepung maizena
1 sdm minyak sayur, untuk menumis
1000 ml kaldu / air
2 hicko segar, potong dadu
1 bungkus tahu jepang, potong dadu
2 batang seafood imitasi, potong dadu
Air sagu secukupnya
1 butir telur, kocok

BUMBU:

1 sdt kecap asin
Merica bubuk secukupnya
1/4 sdt minyak wijen
1 siung bawang putih, cincang halus
2 ruas jari jahe, iris halus panjang
1 buah kaldu blok rasa ayam

Garam dan merica bubuk secukupnya
1 sdm irisan halus daun ketumbar

CARA MEMBUAT:

1. Campur daging dengan kecap asin, merica bubuk, minyak wijen, dan tepung maizena hingga tercampur rata, aduk-aduk dengan tangan dalam gerakan satu arah hingga tidak lengket selama 2 menit. Ambil adonan secukupnya, lalu bentuk bakso kecil. Lakukan hal yang sama hingga adonan habis.
2. Panaskan minyak, tumis bawang putih dan jahe hingga harum. Tuang kaldu, masak hingga mendidih. Tambahkan hicko segar, bakso daging, tahu, seafood imitasi, kaldu blok, garam dan merica bubuk.
3. Sesudah mendidih, kentalkan dengan air sagu.
4. Masukkan telur kocok perlahan-lahan sambil terus diaduk, taburi daun ketumbar.

Sup Tahu

WARNA-WARNI



BAHAN:

250 gram bengkoang
250 gram iga sapi
3250 ml air
1 ekor cumi kering, rendam selama 30 menit,
potong 2 x 3 cm
1 sdt merica utuh
1 buah kaldu blok rasa ayam
Garam dan merica bubuk secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Kupas kulit bengkoang, potong dadu ukuran 2 x 2 cm.
2. Rebus iga sapi hingga mendidih, angkat. Buang airnya, cuci.
3. Panaskan air, masak iga sapi dengan bengkoang, cumi kering, dan merica utuh hingga mendidih. Kecilkan api, masak selama 75 menit.
4. Beri kaldu blok, garam, dan merica bubuk, masak selama 10 menit. Angkat.

Sup BENGKOANG





Sup Bakso Ikan DENGAN TONGCAI

BAHAN:

20 gram suun
1 sdm minyak sayur
1 siung bawang putih, cincang halus
500 ml air
1 buah kaldu blok rasa ayam
10 buah bakso ikan
Garam dan merica bubuk
1 sdm bawang merah goreng
1 sdm tongcai

CARA MEMBUAT:

1. Rendam suun selama 10 menit. Angkat, lalu gunting-gunting sepanjang 10 cm.
2. Panaskan minyak, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan air dan kaldu blok, masak hingga mendidih. Tambahkan bakso ikan, suun, garam, dan merica bubuk. Masak hingga mendidih. Angkat.
3. Taburi bawang goreng dan tongcai. Hidangkan.



Sup MISOA

BAHAN:

- 100 gram miso
- 2 udang kering, rendam 15 menit
- 1 udang minyak sayur
- 4 siung bawang putih, cincang halus
- 600 ml air
- 1 buah kaldu blok rasa ayam
- 1 telur telur kocok
- Garam dan merica bubuk secukupnya
- 1 sdm minyak daun bawang kecil

CARA MEMBUAT:

1. Rendam udang kering selama 10 menit, sirang dan tiriskan
2. Panaskan minyak, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan udang kering, aduk-aduk. Tambahkan 600 ml air. Masak hingga mendidih
3. Masukkan miso dan kaldu blok ayam
4. Masukkan telur perata dan telur sambil aduk terus, masak hingga miso matang
5. Taburkan garam dan merica bubuk secukupnya, beri daun bawang kecil

BAHAN:

60 gram daging sapi/ayam
1 sdt kecap asin
1 sdt tepung sagu
40 gram bunga sedap malam
2 sdm jamur kuping hitam
500 ml air
1 kaldu blok rasa ayam
Garam dan merica bubuk secukupnya
1 sdm irisan daun bawang kecil

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri daging sapi/ayam dengan kecap asin dan tepung sagu, diamkan selama 15 menit, iris tipis.
2. Rendam bunga sedap malam, diamkan selama 10 menit. Masing-masing simpulkan.
3. Rendam jamur kuping sampai mekar, iris menurut bunganya.
4. Panaskan air, masak hingga mendidih, masukkan bunga sedap malam dan jamur kuping hitam, masak selama 5 menit. Tambahkan daging sapi/ayam, dan kaldu blok. Masak hingga matang. Beri garam dan merica bubuk.
5. Taburi daun bawang kecil.

Sop Bunga Sedap Malam DAN DAGING



BAHAN:

- 1 pasang tulang ayam
- 30 gram sechuan preserved vegetable
- 10 gram suun
- 75 gram daging ayam
- 1 sdt tepung sagu
- 1 sdm minyak sayur

BUMBU:

- 1 sdt garam
- 1 sdm air jeruk nipis
- 1 sdt kecap asin
- 1 sdt bawang putih, cincang
- 1 sdt jahe iris halus panjang
- 150 ml kaldu ayam
- 1 bungkus kaldu ayam bubuk
- Garam dan merica bubuk secukupnya

CARA MEMBUAT:

- 1 Bersihkan tulang ayam, lumuri dengan garam dan air jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit.
- 2 Rebus tulang ayam dengan air secukupnya, hingga mendidih. Angkat, buang airnya, lalu cuci.
- 3 Masak lagi tulang ayam dengan air mendidih secukupnya, kecilkan api, masak selama 45 menit. Saring.
- 4 Rendam sechuan preserved vegetable selama 15 menit, iris halus panjang.
- 5 Rendam suun selama 15 menit, potong sepanjang 10 cm.
- 6 Daging ayam iris halus panjang, lalu lumuri dengan kecap asin dan tepung sagu.
- 7 Panaskan minyak sayur, tumis bawang putih dan jahe hingga harum. Masukkan sechuan preserved vegetable, aduk. Tambahkan kaldu ayam, kaldu bubuk, suun, dan daging. Masak hingga mendidih. Beri garam dan merica bubuk.

Sup Sechuan

PRESERVED VEGETABLE DAN SUUN





Sup Jagung

DENGAN KACANG KEDELA

BAHAN:

2 sdm minyak goreng
2 sdm kecap asin
1000 ml kaldu vegetarian *lihat halaman 11*
1 kaleng jagung, buang airnya
Garam dan merica bubuk secukupnya
4 sdm tepung sagu, cairkan dengan 6 sdm air
2 btr telur kocok
1 btg wortel, iris seperti biji jagung, rebus
2 sdm kacang kedelai segar, rebus
Bumbu penyedap, jika suka
½ sdm minyak wijen
Cuka hitam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak, tuangkan kecap asin. Masukkan kaldu, masak hingga air mendidih. Masukkan jagung, beri garam dan merica bubuk, masak hingga mendidih lagi.
2. Masukkan cairan tepung sagu secukupnya sambil diaduk. Tambahkan telur kocok, wortel, dan kacang kedelai. Teller bumbu penyedap dan minyak wijen, angkat.
3. Hidangkan panas-panas dengan diberi 4-5 tetes cuka pada tiap porunya.



Sup Labu Kuning

ANAK-ANAK

BAHAN:

200 gram labu kuning potong-potong
150 gram kentang potong-potong
50 ml susu segar
2 sdm mentega
1 sdt bawang putih bubuk, cincang
1 lembar daun bawang, iris halus
100 ml kaldu ayam
Garam dan merica bubuk secukupnya
1 sdm minyak daun bawang kecil

CARA MEMBUAT:

1. Rebus labu kuning dan kentang hingga matang, haluskan.
2. Masukkan ke blender, masukkan susu, campur hingga rata.
3. Panaskan mentega, masukkan bawang putih bubuk dan daun bawang. Tambahkan kaldu ayam, masak hingga mendidih. Masukkan campuran labu kuning, kentang, dan susu, aduk rata. Masak lagi selama 5 menit. Beri garam, merica bubuk, dan minyak daun bawang kecil.

BAHAN:

UNTUK SUSU KACANG:

300 gram kacang kedelai, rendam 4 jam

UNTUK SUSU KACANG ASIN:

1 sdm cuka putih/cuka beras

1 sdm kecap asin

Beberapa tetes kecap hitam

Sedikit minyak wijen

1 sdm abon

1 sdm udang kering cincang, rendam dengan air matang

1 sdm *szechuan preserved vegetable*, cincang, rendam 5 menit

Daun bawang kecil secukupnya, iris halus

CARA MEMBUAT:

1. Buat susu kacang:

- Masukkan 100 gram kacang kedelai dan air kira-kira 5 cm di atas kacang kedelai dalam juicer atau blender, giling hingga halus. Lakukan hal yang sama hingga bahan habis.
- Pres dengan kain hingga kering. Tambahkan air hingga menjadi 1700 ml, lalu masak hingga mendidih, jangan diaduk supaya tidak pecah.

2. Buat susu kacang asin:

- Campur cuka, kecap asin, kecap hitam, minyak wijen, abon, udang kering cincang, dan *szechuan preserved vegetable* dalam mangkuk.
- Tuangi 300 ml susu kacang mendidih. Taburi isian daun bawang kecil.

Susu

KACANG ASIN



BAHAN:

150 gram daging cincang
Sedikit garam, gula pasir, dan merica bubuk
secukupnya
¼ sdm minyak wijen
1 butir telur
2 butir telur
1 sdm air
1 sdm tepung sagu
500 ml air
Kecap asin secukupnya
2 sdm irisan jamur kuping hitam
¼ bawang wortel iris halus
Sedikit bumbu penyedap, lada hitam,
garam, dan merica bubuk secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Campur daging cincang dengan sedikit garam, gula pasir, merica bubuk, minyak wijen, dan putih telur hingga tercampur

rata. Aduk dengan tangan dalam gerakan satu arah selama 2-3 menit hingga lengket. Simpan.

2. Kocok telur, beri 1 sdm air dan tepung sagu, aduk hingga rata.
3. Panaskan sedikit minyak, masukkan setengah adonan telur, masak hingga menjadi telur dadar. Lakukan hal yang sama hingga adonan habis.
4. Susun adonan daging di atas telur dadar, gulung. Kukus selama 10 menit hingga matang. Potong 2,5 cm, susun di dalam mangkuk sup.
5. Panaskan 500 ml air hingga mendidih, beri garam, kecap asin dan merica bubuk secukupnya.
6. Masukkan irisan jamur kuping hitam dan wortel, terakhir masukkan bumbu penyedap, lalu tuang ke mangkuk sup berisi telur gulung.

Sup Telur

GULUNG





Sup Dalam Labu

TANKUE

BAHAN:

½ labu tankue dengan kulitnya
750 ml kaldu vegetarian, lihat halaman 11
2 ruas jahe, iris tipis
1 buah tahu air, potong dadu
2 buah hoko, rendam, potong dadu kecil
6 buah jamur kancing, potong dadu
10 buah jamur merang, potong dadu
100 gram tankue, potong dadu
8 biji ang coo
garam dan merica bubuk secukupnya
1 sdm kecap asin
bumbu penyedap secukupnya, jika suka
1 batang wortel, iris memanjang, rebus
2 sdm kacang polong, rebus

CARA MEMBUAT:

1. Ambil ½ buah labu tankue, bentuk seperti mangkok. Ambil dagingnya, potong dadu kecil dan sisakan daging labu 2 cm dengan kulitnya.
2. Masak kaldu dari jahe hingga mendidih. Masukkan tahu, hoko, jamur kancing, jamur merang, tankue dan ang coo. Beri garam, merica bubuk, dan kecap asin. Masak hingga mendidih. Masukkan dalam mangkok labu tankue.
3. Masukkan labu tankue dalam mangkok tahan panas. Kukus selama 15 menit. Taburi bumbu penyedap, wortel, dan kacang polong.



Sup Zechuan

PRESERVED VEGETABLE

BAHAN:

750 ml kaldu vegetarian, Plant Based on p. 11
20 gram sechuan preserved vegetable, vendam 10
menit, es kuku panjang
30 gram wortel, iris halus panjang
30 gram mentimun, potong hanya es kuku
panjang
14 lembar kulit tahu, potong-potong, goreng
hingga kekri
tumis pempedap, jika suka
Garam dan merica bubuk secukupnya
1 sdm daun bawang, kecil iris

CARA MEMBUAT:

1. Didihkan kaldu vegetarian, masukkan sechuan preserved vegetable, wortel, mentimun, dan kulit tahu masak hingga mendidih lagi. Beri garam, merica bubuk, dan tumis pempedap.
2. Taburi daun bawang. Angkat.

BAHAN:

1 batang bamboo pit
3 buah hioko
1 batang wortel, potong-potong ukuran 1/2 cm
25 gram rebung, potong-potong ukuran 2 1/2 cm
2 ikat sayur asin
100 gram gluten rebus (sebagai daging ayam),
lihat him, 11, potong ukuran 1/2 x 1 x 7 cm
20 gram bunga sedap malam, rendam
500 ml kaldu vegetarian, lihat halaman 11
garam secukupnya
bumbu periyedap secukupnya, jika suka
1 sdm irisan jahe, rendam 10 menit

CARA MEMBUAT:

- 1 Rendam bamboo pit hingga mekar. Potong-potong 7 x 1 cm
- 2 Rendam hioko selama 1 jam, potong-potong ukuran 2 1/2 cm
- 3 Rendam sayur asin selama 15 menit, potong ukuran 1 x 7 cm
- 4 Rendam bunga sedap malam
- 5 Susun bamboo pit, hioko, wortel, rebung, sayur asin, dan daging ayam. Ikat dengan bunga sedap malam.
- 6 Masak kaldu vegetarian hingga mendidih. Masukkan ikatan bunga sedap malam. Beri garam, masak hingga mendidih lagi. Taburi bumbu periyedap dan irisan jahe
- 7 Angkat. Hidangkan panas.

Sup Bunga

SEDAP MALAM



BAHAN:

- 10 gram jamur kuping
- 500 ml kaldu vegetarian, lihat hlm. 11
- 1 kaleng rebung, iris tipis
- 2 buah jamur hiko, rendam, potong-potong
- 5 gram bunga sedap malam, rendam, rebus 10 menit, simpulkan
- garam secukupnya
- 1 sdm kecap asin
- merica bubuk secukupnya
- 1 gram fat oil
- 3 sdm tepung sagu, diaduk dengan 4 sdm air
- 1/8 sdm minyak wijen
- bumbu penyedap jika suka

CARA MEMBUAT:

1. Rendam jamur kuping hingga mekat, potong-potong.
2. Masak kaldu hingga mendidih, masukkan rebung, jamur hiko, bunga sedap malam, fat oil, dan jamur kuping. Beri garam, kecap, dan merica bubuk, masak selama 3 menit. Kentalkan dengan air sagu, beri minyak wijen dan bumbu penyedap.

Sup Rebung

DENGAN JAMUR





BAHAN:

- 1 buah tahu cina, buang pinggirnya yang keras, iris
- 2 batang sayur asin, iris
- 2 sdm jamur kuping hitam, rendam iris
- 2 sdm rebung rebus, iris
- 2 sdm kacang kedelai segar
- garam dan merica bubuk secukupnya
- 1 sdt jahe iris, rendam 30 menit
- 1 sdt batang seledri iris
- ½ sdt minyak wijen
- 2 sdm tepung sagu, dicairkan dengan 4 sdm air
- bumbu penyedap, jika suka

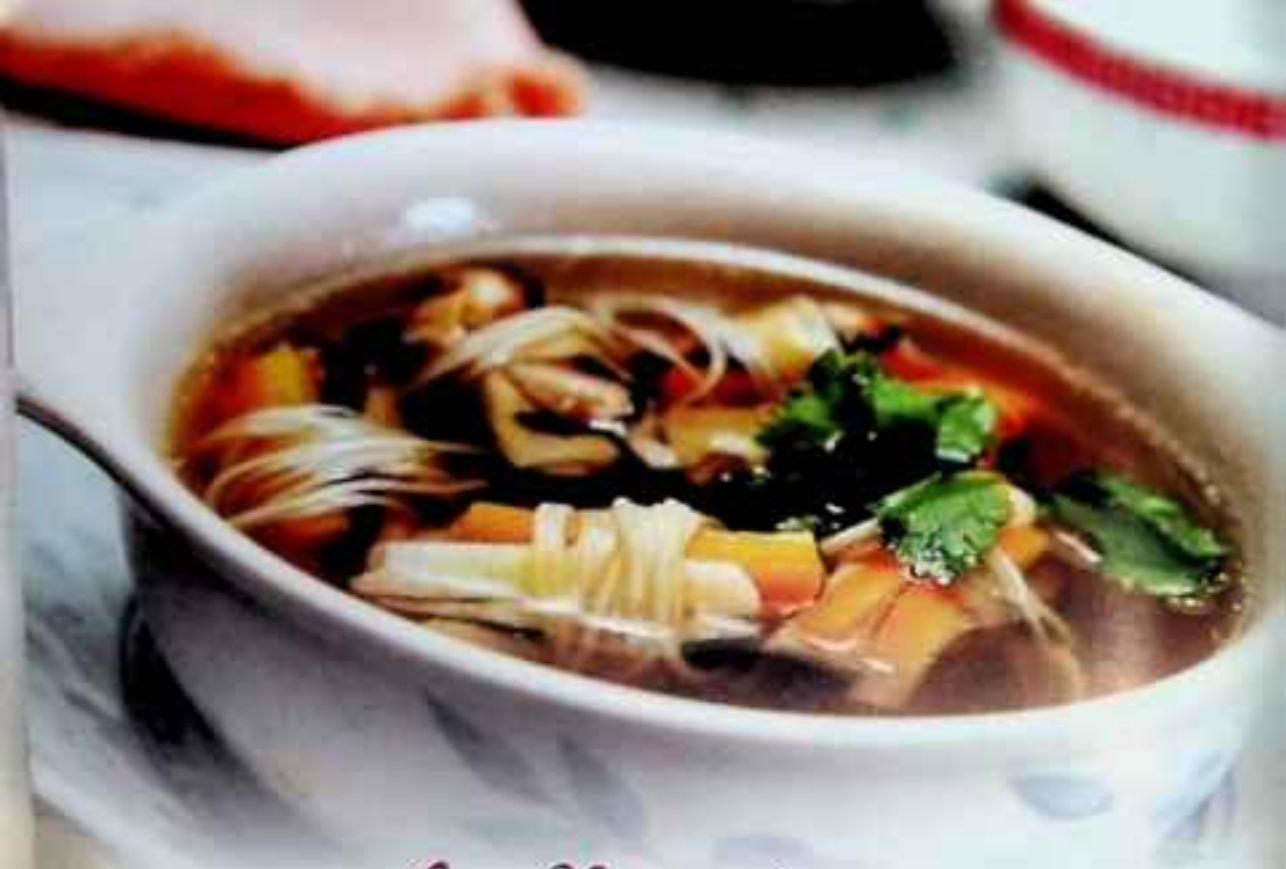
UNTUK KALDU VEGETARIAN:

- 2000 ml air
- 2 buah tomat, rendam
- 2 buah jagung
- 100 gram wortel, potong 2
- 100 gram kubis

- 200 gram sawi putih
- 2-3 tangkai daun seledri, ambil daunnya
- 1 bengkoang, buang kulitnya, potong 4
- 10 biji ang coo

CARA MEMBUAT:

1. Buat kaldu vegetarian: dididihkan air, masukkan semua bahan, masak hingga mendidih dengan api kecil selama 1 ½ jam. Angkat dan saring.
2. Ambil 750 ml kaldu vegetarian, masak hingga mendidih. Masukkan tahu, sayur asin, jamur kuping, rebung, dan kacang kedelai. Beri garam dan merica bubuk, masak hingga mendidih lagi.
3. Masukkan jahe dan batang seledri, taburi minyak wijen. Kestakkan dengan tepung sagu, aduk hingga rata. Beri bumbu penyedap jika suka.



Sop Vegetarian

IKAT

BAHAN:

4 buah kacang, rendam, iris ukuran 15 x 4 cm
1 batang wortel, rebus 1 menit, iris 15 x 4 cm
1 kaleng sebung kalengan, rebus 1 menit, iris 15 x 4 cm

Ayam, masukkan ke dalam rebus, 10 menit, 15 x 4 cm

Maka rebus, masukkan, untuk 10 menit dan merica bubuk secukupnya
1 sdm kecap asin

1 sdm minyak wijen, jika suka

1 sdm minyak bawang putih, jika suka

500 ml kaldu vegetarian, jika suka

CARA MEMBUAT:

1. Susun kacang, wortel, rebung, dan ayam, ikat dengan miso
2. Masak kaldu hingga mendidih, masukkan garam, merica bubuk, dan kecap asin. Tambahkan vegetarian ikat. Masak hingga mendidih lagi. Masak 4-5 menit. Tabur bumbu penyedap dan minyak bawang
3. Angkat. Hidangkan.

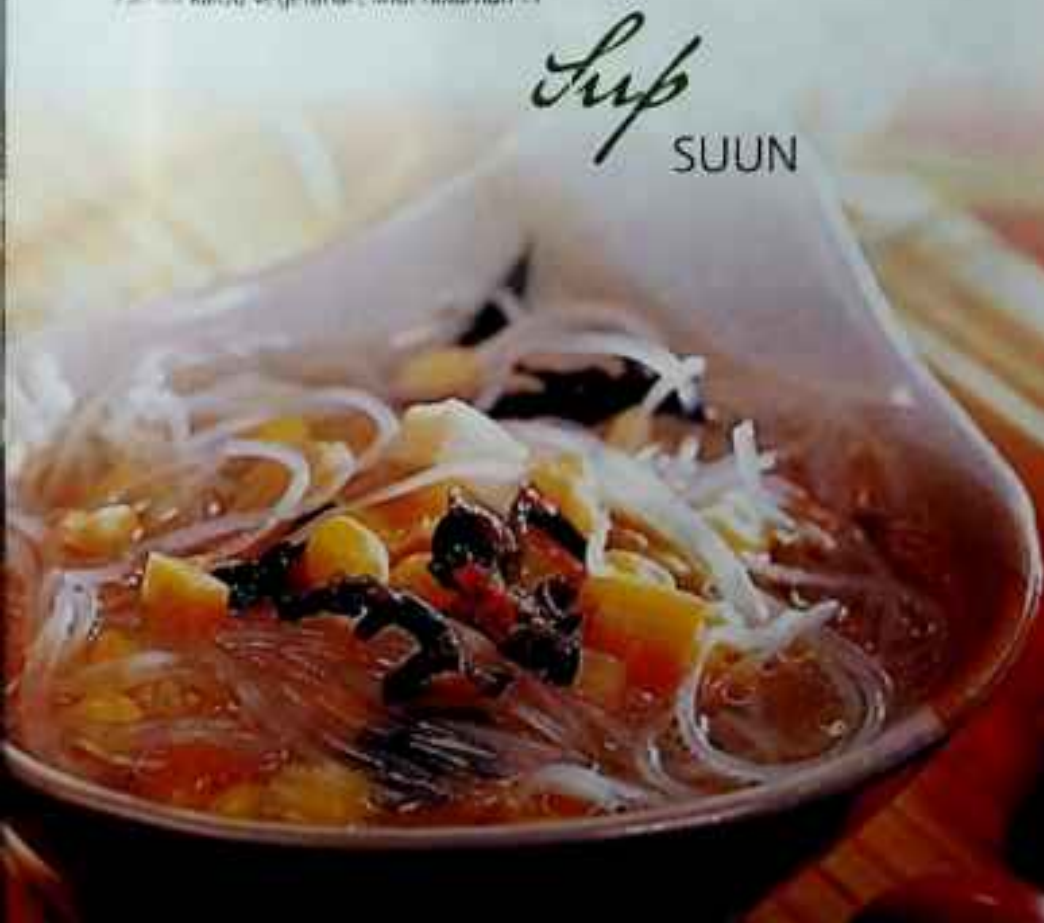
BAHAN:

25 gram suun
2 sdm minyak goreng, untuk menumis
1 sdt bawang putih cincang
20 gram wortel, potong dadu kecil
2 sdm biji jagung
2 sdm jamur kuping hitam, rendam, potong-potong
garam dan merica bubuk secukupnya
1 sdm kecap asin
2 sdm tepung sagu, larutkan dengan 4 sdm air atau secukupnya
1 sdm irisan daun bawang kecil
1 sdm tongcai
¼ sdt minyak wijen
bumbu penyedap, jika suka
150 ml kaldu vegetarian, lihat halaman 21

CARA MEMBUAT:

1. Rendam suun selama 15 menit, angkat, lalu gunting-gunting.
2. Panaskan minyak, tumis bawang putih hingga harum, lalu buang bawang putihnya.
3. Masukkan wortel, biji jagung, dan jamur kuping, aduk-aduk. Tambahkan kaldu vegetarian masak sampai mendidih. Beri garam, merica, kecap asin.
4. Kentalkan dengan air tepung sagu. Aduk rata.
5. Taburi daun bawang kecil, tongcai, minyak wijen dan bumbu penyedap. Angkat.

Soup
SUUN



BAHAN UNTUK DAGING VEGETARIAN:

150 gram tahu, potong-potong
2 irisan, rendam
sedikit kecap asin dan gula pasir
1 sdm wortel cincang
garam, gula pasir dan merica bubuk secukupnya
sedikit goring
bumbu penyedap, jika suka
tepung ubi secukupnya
minyak goreng secukupnya

UNTUK SUP:

600 ml kaldu vegetarian, jika kulinisi 1/2
2 sdm jamur kuping hitam, rendam, potong-
potong
5 gram bunga sedap malam, rendam, rebus 1
menit, simpulkan
2 sdm wortel iris halus
50 gram sawi putih, bagian batang, iris halus
1 sdm kecap asin
garam dan merica bubuk secukupnya
20 ml minyak wijen

1/8 sdt minyak wijen
bumbu penyedap secukupnya, jika suka

CARA MEMBUAT:

1. Daging vegetarian:
 - a. Kukus tahu hingga matang, haluskan, sisihkan
 - b. Kukus tahu dengan sedikit kecap asin dan gula pasir selama 1 menit. Angkat, iris halus, lalu cincang
 - c. Campur tahu dengan tahu, wortel, garam, gula pasir, merica bubuk, goring, dan bumbu penyedap hingga tercampur rata. Bentuk lonjong. Gulingkan di tepung ubi. Goreng hingga kuning kecokelatan
2. Didihkan kaldu, masukkan jamur kuping hitam, bunga sedap malam, wortel, dan sawi putih. Beri kecap asin, garam, dan merica bubuk. Masak hingga mendidih selama 5 menit. Kentalkan dengan air sagu. Tambahkan minyak wijen dan bumbu penyedap
3. Masukkan daging vegetarian, masak hingga mendidih lagi.





Sup Rajungan

ISI FAT CAI

BAHAN:

2 buah jamur hiko
Sedikit (2 gram) fat cai
750 ml kaldu ayam
50 gram rebung, iris kecil memanjang
50 gram wortel, iris kecil memanjang
200 gram daging rajungan
1 1/2 sdm garam atau sesuai selera
2 sdm tepung sagu, masak dengan 8 sdm air
14 sdm minyak goreng
14 sdm minyak wijen

CARA MEMBUAT:

1. Rendam jamur hiko dalam air selama 15 menit. Angkat, iris kecil sesuai resep.
2. Rendam fat cai dalam air, diamkan selama 10 menit. Bersihkan dan tiriskan.
3. Didihkan kaldu, masukkan jamur hiko, fat cai, rebung, wortel, rajungan, dan garam, aduk rata.
4. Masukkan cairan tepung sagu untuk aduk hingga mengental. Tambahkan minyak wijen, minyak goreng. Angkat dan hidangkan.



Sop LOHAN

BAHAN

1000 ml kaldu vegetarian, atau kaldu ikan
25 gram rebung, iris halus
6 biji anggur
10 gram, jamur mushroom, iris
6 buah jamur merang
6 buah jamur kancing
2 batang jagung muda, potong-potong
10 batang wortel, potong-potong
10 gram susu, hindari 20 menit
garam dan merica bubuk secukupnya
1 sdm kecap asin
1 sdm daun bawang kecil
bumbu perkedap, jika ada

CARA MEMBUAT:

1. Didihkan kaldu, masukan rebung, anggur, oyster mushroom, jamur merang, jamur kancing, jagung muda, dan wortel. Masak hingga mendidih dan matang. Beri garam, merica bubuk, dan kecap asin.
2. Tambahkan susu, masak lagi 1 menit. Taburi daun bawang dan bumbu perkedap.

BAHAN:

3 sdm minyak goreng
2 sdm kecap asin
1250 ml kaldu ayam
250 gram daging rajungan
1 kaleng asparagus, buang airnya, iris tipis memanjang
garam secukupnya
½ sdt gula pasir
5 sdm tepung sagu, larutkan dengan 6 sdm air
3 butir telur kocok dengan diberi sedikit merica bubuk
bumbu penyedap, jika suka
½ sdt merica bubuk
½ sdm minyak wijen
cuka hitam secukupnya
sambal botol, jika suka

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan minyak, tuangkan kecap asin. Masukkan kaldu, masak hingga air mendidih. Masukkan daging rajungan, asparagus, garam, dan gula pasir. Masak terus hingga mendidih. Masukkan larutan tepung sagu, aduk rata.
2. Masukkan telur kocok perlahan-lahan, aduk terus. Masukkan bumbu penyedap, merica bubuk, dan minyak wijen. Aduk sebentar, angkat.
3. Waktu akan dihidangkan beri 3 - 4 tetes cuka hitam pada setiap satu porsinya. Sajikan dengan sambal botol.

Sup Rajungan DENGAN ASPARAGUS



BAHAN:

800 ml kaldu vegetarian (lihat halaman 77)
2 kuadran jahe iris tipis
10 biji sng cac
10 gram szechuan preserved vegetable, iris halus
panjang
1 png tahu air, potong dadu
garam dan merica bubuk secukupnya
1 sdm kecap asin
10 gram campuran wortel, biji jagung, dan
kacang polong
bawang putih geprek, jika suka

CARA MEMBUAT:

1. Masak kaldu sampai mendidih, masukan jahe dan sng cac. Masak dengan api kecil selama 10 menit.
2. Masukkan szechuan preserved vegetable dan tahu, beri garam, merica bubuk, dan kecap asin. Masak selama 10 menit lagi dengan api kecil.
3. Masukkan campuran sayur, taburi bumbu penyedap.
4. Hidangkan panas.

Sup

TAHU





Sapo

KEMBANG TAHU

BAHAN:

50 gram kembang tahu
750 ml kaldu vegetarian, lihat halaman 11
2 ruas jari jahe, iris tipis
8 biji ang coo
3 buah jamur hiko, rendam, potong-potong
250 gram sawi putih potong-potong
50 gram wortel, potong tipis bulat
25 gram suan, rendam 30 menit
garam dan merica bubuk secukupnya
1 sdm kecap asin
bumbu penyedap secukupnya, jika suka
1 sdm minyak daun bawang kecil
1 sdm minyak bawang putih, lihat foto 95

CARA MEMBUAT:

1. Rendam kembang tahu hingga lunak, potong-potong.
2. Masak kaldu, jahe, dan ang coo (dalam sapo) hingga mendidih. Masukkan jamur hiko dan sawi putih, masak dengan api kecil hingga matang. Masukkan wortel dan suan. Beri garam, merica bubuk, kecap asin, dan bumbu penyedap. Masak selama 1 menit.
3. Taburi daun bawang kecil dan minyak bawang putih. Angkat, hidangkan.



Sapo Sandung LAMUR

BAHAN:

- 400 gram daging sapi sandung lamur
- 1 sdm air jeruk nipis
- 2 butir bawang putih, memarkan
- 1 cm pala
- 1/2 sdm minyak
- 200 gram tomat, potong-potong
- 1 sdm minyak wijen
- 1 sdm saos tomat

UNTUK MEREBUS DAGING:

- 2 buah bunga bawang
- 1 kuas (2 cm) kayu manis
- 1 buah pala (berat 2)
- 1 kuas (2 cm) pala, memarkan
- ± 1.500 ml air

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri daging dengan air jeruk nipis, diamkan selama ± 10 menit, cuci daging hingga bersih, tiriskan.
2. Rebus daging bersama bumbu perebus hingga empuk selama 1 jam. Angkat, tiriskan, lalu potong dadu ukuran 2 cm. Sajikan kerutnya.
3. Panaskan sedikit minyak, tumis bawang putih dan pala hingga harum. Tambahkan minyak, tuang kaldu, lalu masukkan potongan daging dan tomat. Angkat.
4. Hindarkan ke sajo sudah kering tahan bantak. Masak hingga air tinggal sedikit (± 200 ml). Masukkan saos tomat, tepung sagu dan minyak wijen, masak sampai dididh hingga berumpuk kental dan mulai mengental. Angkat.

BAHAN

1/2 ekor ayam kampung, potong jadi 12 • 1/2 sdt garam • 1 sdm air perasan jahe • 1/8 sdt merica bubuk • 1 sdm tepung sagu • 1 butir putih telur) **bumbu untuk melumuri ayam** • 1 buah hati dan ampela ayam (• 1/2 sdt kecap asin • 1/8 sdt merica bubuk • 1 sdt tepung sagu) **bumbu untuk melumuri hati dan ampela** • 150 ml minyak goreng rendah kolesterol, untuk menggoreng • 2 sdm minyak goreng rendah kolesterol, untuk menumis • 4 buah jamur hiko, rendam hingga lunak, potong jadi 8 • 3 buah jagung muda, iris serong • 750 ml air • 1/2 sdm tepung sagu dilarutkan dengan 2 sdm air

BUMBU:

2 siung bawang putih, iris tipis • 2 buah bawang merah, iris tipis • 1 ruas (1 cm) jahe, iris tipis 1 cm • 1 batang daun bawang, iris serong ukuran 2 cm • 1/2 buah paprika merah/ cabai merah, potong bentuk korek api • 1 sdm kecap asin • 1/4 sdt mushroom soy sauce • 1 sdt garam bubuk • 1 sdm gula pasir • 1/4 sdt merica bubuk • 1 sdt

minyak wijen • 2 sdm saus tiram • 1 sdm irisan halus daun bawang kecil, untuk taburan

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ayam dengan bumbu untuk melumuri, diamkan selama ± 10 menit
2. Lumuri hati dan ampela ayam dengan bumbu untuk melumuri, diamkan selama ± 10 menit
3. Panaskan minyak, goreng ayam hingga berubah warna
4. Panaskan minyak, tumis bawang putih, bawang merah, dan jahe hingga harum. Masukkan jamur hiko, ayam, jagung, daun bawang, paprika merah, kecap asin, mushroom soy sauce, garam, gula pasir, merica, minyak wijen, saus tiram, dan air. masak hingga mendidih
5. Pindahkan masakan ke sopo (wadah keramik tahan panas), masak terus di atas api hingga ayam matang. Masukkan hati dan ampela. Masak selama ± 1 menit. Masukkan larutan tepung, masak hingga mengental. Angkat. Hiasi dengan ditaburi irisan daun

Sapo
AYAM



BAHAN:

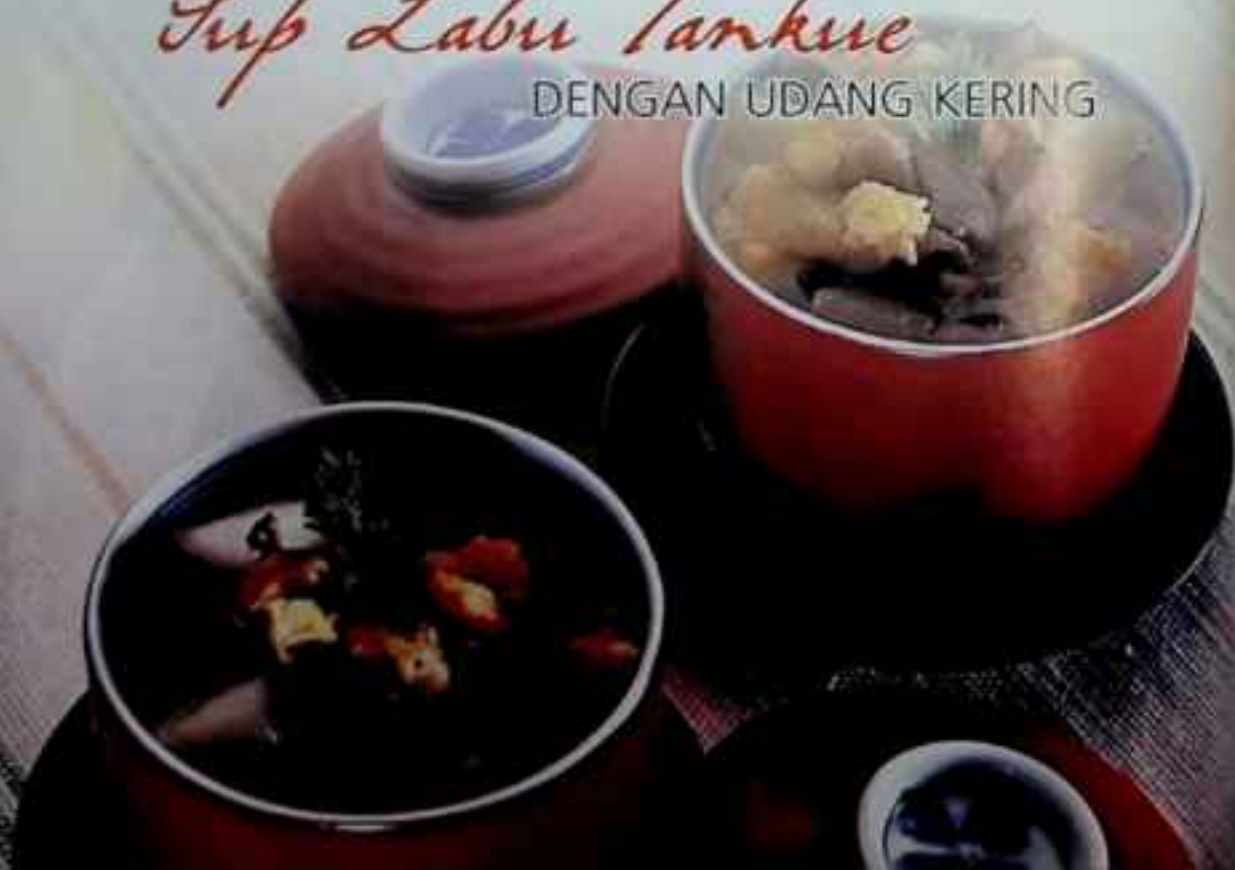
- 1 buah hati ayam
- 1 buah ampela ayam
- 1 sdt garam
- 1 sdm air jeruk nipis
- 2 sdm tepung sagu
- 1000 ml kaldu ayam
- 150 gram labu tankue, potong dadu ukuran 10 cm
- 1 udang kering
- 50 gram kebab, potong dadu kecil
- 150 gram daging ayam, rebus, iris dadu 1 cm
- 50 gram udang rebus, potong-potong
- 1 1/2 sdt garam atau sesuai selera
- 1 sdm kecap ikan
- 24 sdt minyak sayur
- 2 buah jeruk nipis

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri hati dan ampela ayam dengan garam, air jeruk nipis, dan tepung sagu, diamkan selama 10 menit. Cuci dan rebus selama 2 menit. Potong dadu 1 cm.
2. Rendam jamur hoki dalam air selama 10 menit. Iris dadu 1 cm.
3. Didihkan kaldu ayam, masukkan labu, udang kering, hoki dan rebung; masak selama 20 menit.
4. Masukkan ayam, udang rebus, hati ampela ayam, garam, kecap asin, dan merica. Masak dengan api kecil hingga mendidih selama 10 menit. Angkat dan hidangkan.

Sup Labu Tankue

DENGAN UDANG KERING





Sup Jamur

VEGETARIAN

BAHAN:

4 buah jamur hicko, rendam, iris $\frac{1}{2}$ x 4 cm
1 buah wortel, rebus, iris $\frac{1}{2}$ x 4 cm
15 buah rebung kaleng, rebus 1 menit, iris $\frac{1}{2}$ x 4 cm
100 gram (gluten rebus sebagian ayam), lihat hlm. 11, iris $\frac{1}{2}$ x 4 cm
minced rebus secukupnya, untuk ikat
500 ml kaldu vegetarian, lihat hlm. 11
garam dan merica bubuk secukupnya
1 sdm kecap asin
bumbu penyedap, jika suka
1 sdm minyak bawang putih, lihat hlm. 56

CARA MEMBUAT:

1. Ikat jamur hicko, wortel, rebung, dan gluten jadi satu dengan rebus.
2. Masak kaldu vegetarian hingga mendidih. Masukkan garam, merica bubuk, dan kecap asin. Tambahkan ikat jamur, wortel, rebung, dan gluten, masak hingga mendidih lagi. Masak 15 menit, tamba bumbu penyedap dan minyak bawang. Angkat dan hidangkan.



Sup Labu Tankue DENGAN BUNCIS

BAHAN:

500 gram labu tankue
1 batang wortel, potong 10 cm x 4 cm
50 gram rebung kangkung, potong 10 cm x 4 cm
4 buah jamur kancing, rebusam, iris halus panjang
10 buah buncis/kacang, potong 10 cm x 4 cm
1/2 kg daging sapi, potong sesuai selera untuk kaldu
rebusan, rebus selama 2 hari
100 ml kaldu sayuran, atur rasa, 10
garam, dan merica bubuk secukupnya
1 sdm kecap asin
Bumbu perendap, jika ada
2 batang buncis, iris halus

CARA MEMBUAT

1. Buang kulit tankue, iris tipis panjang 4 x 10 cm.
2. Uridikan air secukupnya dalam panci, masukkan labu tankue, sesudah empuk, angkat, lalu layu sangkuk kukus.
3. Ambil selendang tankue, isi dengan wortel, rebung, jamur kancing, dan tangkai kangkung. Masak kaldu hingga mendidih selama 5 menit, masukkan gulungan tankue beserta buncis, dan buncis rebusan. Beri garam, merica bubuk, dan kecap asin. Tabur bumbu perendap dan tumis. Angkat dan hidangkan.

BAHAN:

1000 ml kaldu vegetarian, lihat hlm. 11
100 ml pasta tomat
2 sdm margarin/ mentega
200 gram kol, potong kasar
150 gram tomat potong
100 gram wortel potong
2 buah kentang, potong dadu
garam dan merica bubuk secukupnya
1 sdm kecap asin
bumbu penyedap, jika suka
1 tang daun seledri, iris

CARA MEMBUAT:

1. Masak kaldu bersama pasta tomat dan mentega hingga mendidih. Tambahkan kol, tomat, wortel, dan kentang, masak hingga mendidih lagi.
2. Beri garam, merica bubuk, dan kecap asin. Masak dengan api kecil hingga semua bahan lunak. Taburi bumbu penyedap.
3. Angkat, taburi dengan daun seledri.

Sup Sayur

CAMPUR



BAHAN:

20 gram jamur kuping, rendam hingga mekar
100 ml

2 buah jamur rikko, rendam, potong jadi 4

100 gram akar teratai, potong bulat-bulat

100 gram telas, potong 4 persegi seukuran

10 biji ang coo

4 biji taniuk

1 sdm. knor

minyak wijen secukupnya

1500 ml kaldu vegetaria, lihat resep 11

garam secukupnya

bumbu penyedap jika suka

CARA MEMBUAT:

1. Masukkan semua bahan, kecuali garam, minyak wijen, dan bumbu penyedap ke dalam mangkuk tahan panas, tutup atasnya dengan kertas kaca.
2. Didihkan air dalam kukusan. Masukkan mangkuk, kukus selama 1 1/2 jam.
3. Angkat, taburi sedikit garam, minyak wijen, dan bumbu penyedap.
4. Hidangkan panas.

Sup Vegetarian

RAMUAN CHINA





Sop Daun Selada DENGAN ANG CAO

BAHAN:

1000 ml kaldu vegetarian, khot him: 11
10 biji ang cao
2 ikat daun selada, buang bagian yang tua,
potong-potong
1 ruas jahe jehre, iris
garam secukupnya
1 sdm kecap asin
bumbu penyedap, jika suka

CARA MEMBUAT:

1. Masak kaldu dengan ang cao hingga mendidih, masukkan daun selada, masak selama 10 menit.
2. Beri jahe, garam, dan kecap asin, masak 5 menit. Taburi bumbu penyedap.



Sup Jamur

DENGAN ANG CAO

BAHAN:

4 buah jamur kuping, rendam hingga lunak,
iris
4 buah jamur kiki, rendam, potong-potong
menjadi 4
8 buah jamur kancing
8 buah jamur merang
12 tlg ang cao
500 ml kaldu ayam, atau kaldu 12
literan picukutnya
bumbu penyedap, jika ada

CARA MEMBUAT:

1. Bagi semua bahan menjadi 4, lalu tempatkan
masing-masing dalam mangkuk, tutup
dengan kertas kera atau aluminium foil.
2. Dididihkan air dalam panci pengukus, lalu
kukus selama 1 jam.
3. Angkat, sebar dengan bunda penyedap
hidangan.

BAHAN:

50 gram daging (gluten rebus, lihat hlm. 11) iris kecil panjang
1000 ml kaldu vegetarian, lihat hlm. 11
1 pbg tahu air, iris kecil panjang
1 sdm jamur kuping hitam, iris
10 gram szechuan preserved vegetable, iris tipis panjang
1 bgt sawi putih, iris tipis panjang
garam secukupnya
1 sdm kecap asin
1 sdm cuka hitam atau sesuai selera
2 sdm tepung sagu, dicairkan dengan 4 sdm air
1 sdt merica bubuk
bumbu penyedap, jika suka
1 sdm minyak cabai

UNTUK MINYAK CABAI:

100 ml minyak wijen
2 sdm cabai bubuk (2 sdm cabai giling)
2 sdm merica china, sangrai
2 bgt daun bawang kecil, ikat
1 sdt bawang putih halus
Masak semua bahan hingga mendidih. Diamkan selama 4 jam, lalu saring

CARA MEMBUAT:

1. Masak kaldu sampai mendidih, masukan daging, tahu, jamur kuping, szechuan preserved vegetable, dan sawi putih. Masak hingga mendidih, beri garam, kecap asin, dan cuka hitam, kentalkan dengan air sagu
2. Tabur merica bubuk, bumbu penyedap, dan minyak cabai

Sup Asam

PEDAS



BAHAN:

500 gram labu kuning
300 ml kaldu ayam
150 gram udang kupas, buang ekornya
150 gram fillet ikan, potong dadu kecil
1 bungkus tahu, potong, potong dadu kecil
1 potong wortel, iris serong tipis
1 sdm garam atau sesuai selera
Merica bubuk secukupnya
1 sdm tepung sagu, campur dengan 2 sdm air
Daun ketumbar secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Kukus labu kuning hingga matang, haluskan. Campur dengan kaldu ayam hingga rata.
2. Tuang kaldu ayam hingga mendidih. Masukkan udang, ikan, tahu, wortel, garam, dan merica, masak hingga matang. Kentalkan dengan cairan tepung sagu. Angkat, taburi daun ketumbar.

Sop Labu Kuning DENGAN SEAFOOD





Sirip Sirip

IKAN

BAHAN

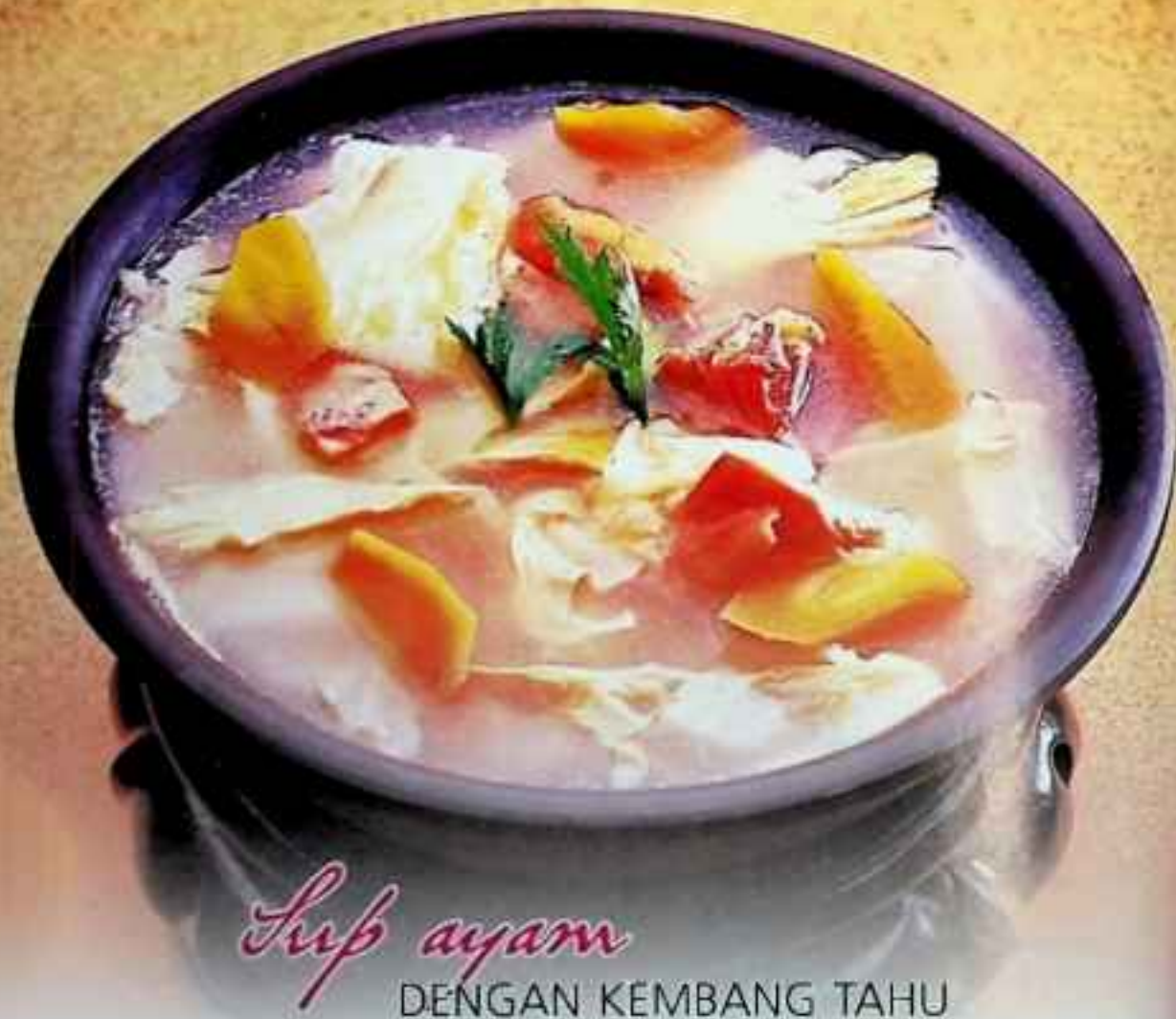
100 gram sirip ikan siap pakai
(1 ruas 2 cm) jahe, iris tipis + 1 sdt garam +
1 batang daun bawang kecil, (ikat)) **untuk merebus**
2 sdm minyak goreng
1000 ml kaldu ayam
1 kaleng asparagus, suwir-suwir
200 gram daging rajungan
3 sdm tepung maizena, cairkan dengan 6 sdm air
2 butir telur kocok dengan sedikit merica bubuk

BUMBU:

2 sdm kecap asin
1 sdm garam atau sesuai selera
1 sdt gula pasir
½ sdt merica bubuk
1 sdt minyak wijen
Gula hitam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Rebus sirip ikan dengan ± 500 ml air dan bumbu untuk merebus selama 10 menit. Buang airnya, tiriskan.
2. Panaskan minyak, masukkan kecap asin
3. Masukkan kaldu, masak hingga mendidih. Masukkan sirip ikan, asparagus, daging rajungan, garam, dan gula pasir, masak hingga mendidih.
4. Kentalkan dengan cairan tepung maizena, aduk rata.
5. Masukkan telur kocok segera perlahan-lahan sambil diaduk. Taburi merica bubuk, beri minyak wijen, aduk rata. Angkat. Setelah dituangkan beri 3-4 sendok gula hitam sebagai penyempurna.



Sop ayam DENGAN KEMBANG TAHU

BAHAN:

25 gram kentang talar
16 liter ayam kampung, potong-potong
10 cdt garam
1 cdt air jeruk nipis
300 gram tahu putih, potong ukuran 2,5 cm
100 gram wortel, potong bulat
garam, lada bubuk
1 cdm kecap ikan
10 cdt minyak sayur
bumbu penyedap jika suka

CARA MEMBUAT:

1. Rendam kembang tahu dalam air, diamkan selama 10 menit, angkat, tiriskan.
2. Lumuri ayam dengan garam dan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit.
3. Dididihkan 250 ml air. Masukkan ayam, kentang talar, wortel, garam, penyedap, dan kecap ikan. Masak hingga mendidih. Masak dengan api kecil selama 30 menit. Tumis minyak sayur. Angkat, hidangkan.

BAHAN:

50 gram daging ikan kakap, potong dadu 1 cm
50 gram udang, buang kulitnya, iris 1 cm
1 putih telur
1 sdt tepung sagu
1000 ml kaldu ayam
50 gram tripang, potong dadu 1 cm
50 gram rebung, potong dadu 1 cm
50 gram jamur merang, potong dadu 1 cm
3 sdm tepung sagu, larutkan dengan 5 sdm air

BUMBU:

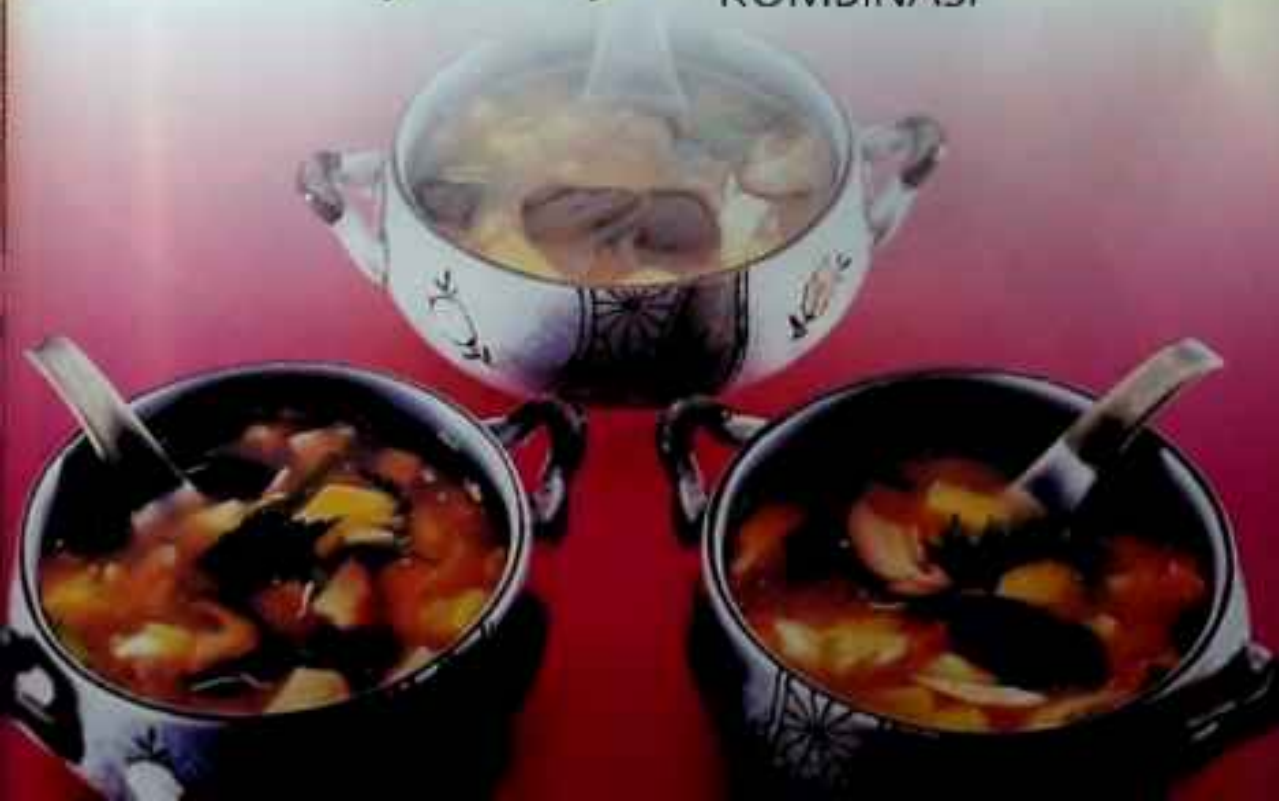
½ sdt garam
garam secukupnya
½ sdt merica bubuk

1 sdm kecap asin
1 sdm irisan kasar daun seledri
½ sdt minyak wijen

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri daging ikan dan udang dengan putih telur, tepung sagu, dan garam, aduk dan diamkan selama 10 menit.
2. Dididihkan kaldu, masukkan ikan, udang, tripang, rebung, jamur merang, garam secukupnya, merica, dan kecap asin. Masak hingga mendidih, masukkan larutan tepung. Aduk-aduk hingga mengental.
3. Beri daun seledri dan minyak wijen. Angkat, hidangkan.

Soup Seafood KOMBINASI



BAHAN:

- 1 potong dada/dada ayam, cincang
- 2 sdm kecap asin
- 1 sdt merica bubuk
- 1 sdm air perasan jahe
- 1 sdm tepung sagu
- 2 sdm minyak goreng
- 1250 ml kaldu ayam
- 2 butir telur ayam, kocok
- garam secukupnya
- bumbu penyedap jika suka
- 5 sdm tepung sagu, larutkan dengan 8 sdm air
- 1/2 sdt minyak wijen
- cuka hitam secukupnya
- 1 keleng jagung, buang airnya

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ayam dengan 1 sdm kecap asin, 1/4 sdt merica bubuk, air jahe, dan tepung sagu, aduk dan diamkan selama 15 menit.
2. Panaskan minyak, tuangkan 2 sdm kecap asin. Masukkan kaldu, masak hingga mendidih. Masukkan ayam dan jagung, aduk hingga mendidih, bubuhi garam.
3. Masukkan larutan tepung sagu, aduk rata. Masukkan kocokan telur perlahan-lahan, sambil terus diaduk. Masukkan 1/4 sdt merica bubuk, bumbu penyedap, dan minyak wijen. Angkat.
4. Hidangkan panas-panas dengan diberi 4-5 tetes cuka hitam pada setiap satu porsi.

Sup Ayam

JAGUNG





Sup Bakso

IKAN

BAHAN

250 gram ikan tenggiri fillet • 1 sdm tepung maizena • 750 ml kaldu ayam • 1 putih telur • 1 sdm minyak goreng • 2 buah es batu kecil

BUMBU:

garam secukupnya • ¼ sdt merica bubuk • 1 sdm air perasan jahe • 2 siung bawang putih, cincang • bumbu penyedap, jika suka • 1 sdm irisan daun bawang kecil • garam secukupnya • daun ketumbar, untuk hiasan • 1 sdm minyak bawang putih • ½ sdt merica bubuk

UNTUK MINYAK BAWANG PUTIH:

2 siung bawang putih dihaluskan, lalu digoreng dengan 8 sdm minyak goreng rendah kolesterol. Angkat.

CARA MEMBUAT:

1. Buat bakso: simpan ikan dalam lemari pendingin selama 4 jam. Cincang ikan bersama garam secukupnya, ½ sdt merica, tepung maizena, dan putih telur hingga es mencair. Tambahkan minyak goreng, buat bulatan-bulatan bakso, lalu rendam dalam air es.
2. Panaskan 1500 ml air, masukkan bakso ikan, masak hingga matang dan mengapung selama 4 menit. Angkat dan tiriskan.
3. Didihkan kaldu ayam, masukkan garam secukupnya, air jahe, dan bawang putih. Masukkan bakso, masak selama 10 menit. Masukkan ½ sdt merica bubuk, minyak bawang putih, bumbu penyedap, dan daun bawang kecil. Angkat, tempatkan dalam mangkuk kecil, angkat.
4. Tempatkan dalam mangkuk sapi, hias dengan daun ketumbar.



Sopa Asam Pedas ALA SZECHUAN

BAHAN:

100 gram daging ayam, iris kecil memanjang
 • ½ sdt minyak goreng • ¼ sdt kecap asin •
 ½ sdt tepung sagu • 1000 ml kaldu ayam •
 garam secukupnya • 1 sdt kecap asin • 1 sdt
 merica bubuk • ¼ sdt tepung tahu cina, iris kecil
 memanjang • 1 ½ - 2 sdt cuka hitam atau sesuai
 selera • 1 ½ sdt jamur kuping tiram, iris tipis, iris
 tipis • 25 gram szechuan preserved vegetable, iris
 kecil memanjang • 2 sdt tepung sagu, lumatkan
 dengan 4 sdt air • 50 gram rebung, iris kecil
 memanjang • ½ sdt mushroom soy sauce
 1 buah telur kocok • 1 sdt irisan daun bawang
 kecil • 1 sdt minyak cabai

UNTUK MINYAK CABAI:

100 ml minyak wijen • 2 sdt cabai bubuk • 1 sdt
 bawang putih halus • 2 sdt merica cina, sangrai

• 2 batang daun bawang kecil, iris, masak jadi
 satu semua bahan, aduk rata. Diamkan selama 4
 jam. Saring.

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri daging ayam dengan minyak goreng,
 kecap asin, dan tepung sagu, aduk dan
 diamkan selama 10 menit. Rebus ayam
 selama 1 menit. Angkat tiriskan.
2. Didihkan kaldu, masukkan tahu rebung,
 jamur kuping, garam, kecap asin, mushroom
 soy sauce, cuka hitam, dan szechuan preserved
 vegetable, aduk rata.
3. Kembalikan dengan rebung, tepung sagu.
 Masukkan telur kocok dengan perlahan
 sambil terus diaduk. Rebus merica bubuk, daun
 bawang kecil, dan minyak cabai. Aduk rata.
 Angkat.

BAHAN:

200 gram tripang (1 sdt garam • $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk • 1 batang daun bawang • 1 ruas jari jahe, memarkan) untuk merebus

2 sdm minyak goreng, untuk memumis
1000 ml kaldu ayam

50 gram rebung

50 gram wortel, iris tipis panjang

2 buah jamur hiroko, rendam air hangat, iris kecil memanjang

50 gram sawi putih, ambil bagian barangnya, iris kecil memanjang

2 sdm tepung sagu, larutkan dengan 3 sdm air

BUMBU:

1 sdt bawang putih cincang

2 ruas jari jahe, iris tipis

1 sdm kecap asin

$\frac{1}{16}$ sdt garam atau sesuai selera

$\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk

$\frac{1}{2}$ sdt minyak wijen

bumbu penyedap, jika suka

CARA MEMBUAT:

1. Rebus tripang dengan bumbu untuk merebus. Angkat, cuci, iris kecil memanjang.
2. Panaskan minyak, tumis bawang putih dan jahe hingga harum. Angkat bawang putih dan jaahnya. Tuangi kecap asin, masukkan kaldu ayam. Masak hingga mendidih.
3. Masukkan tripang, rebung, wortel, jamur hiroko, sawi putih, dan garam. Masak hingga mendidih. Masak selama 5 menit.
4. Keptalkan dengan cairan tepung sagu. Beri $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk, minyak wijen, dan bumbu penyedap. Aduk rata. Angkat.

Sup
TRIPANG



BAHAN:

150 gram daging ayam, iris tipis, asap
1 sdt tepung maizena
250 gram sawi pahit, ambil bagian batangnya,
potong 2 cm
1 butir telur asin, ambil bagian kuningnya,
potong-potong
1 1/2 sdm minyak goreng
100 ml kaldu ayam
35 gram daging ayam, iris kecil

BUMBU:

1 sdt kecap manis
1/2 sdt merica bubuk
1/4 sdt garam
1 kuas 1 cm jahe, iris tipis
1 1/2 sdt garam atau sesuai selera

1/4 sdt merica bubuk

1 sdm minyak bawang putih, khor him: 95

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ayam dengan kecap asin, merica bubuk, dan tepung maizena, aduk dan diamkan selama 10 menit
2. Rebus sawi dengan 1/2 sdm minyak goreng dan 1/4 sdt garam selama 2 menit
3. Panaskan 1 sdm minyak goreng, masukkan kaldu ayam dan jahe, masak hingga mendidih
4. Masukkan ayam, telur asin, sawi pahit, 1 1/2 sdt garam atau sesuai selera, dan merica bubuk, masak hingga mendidih. Masukkan sawi dan daging asap. Cicipi dengan minyak bawang putih, angkat dan hidangkan

Sop Ayam

DENGAN SAWI





Sup Ikan

MARY WINATA

BAHAN:

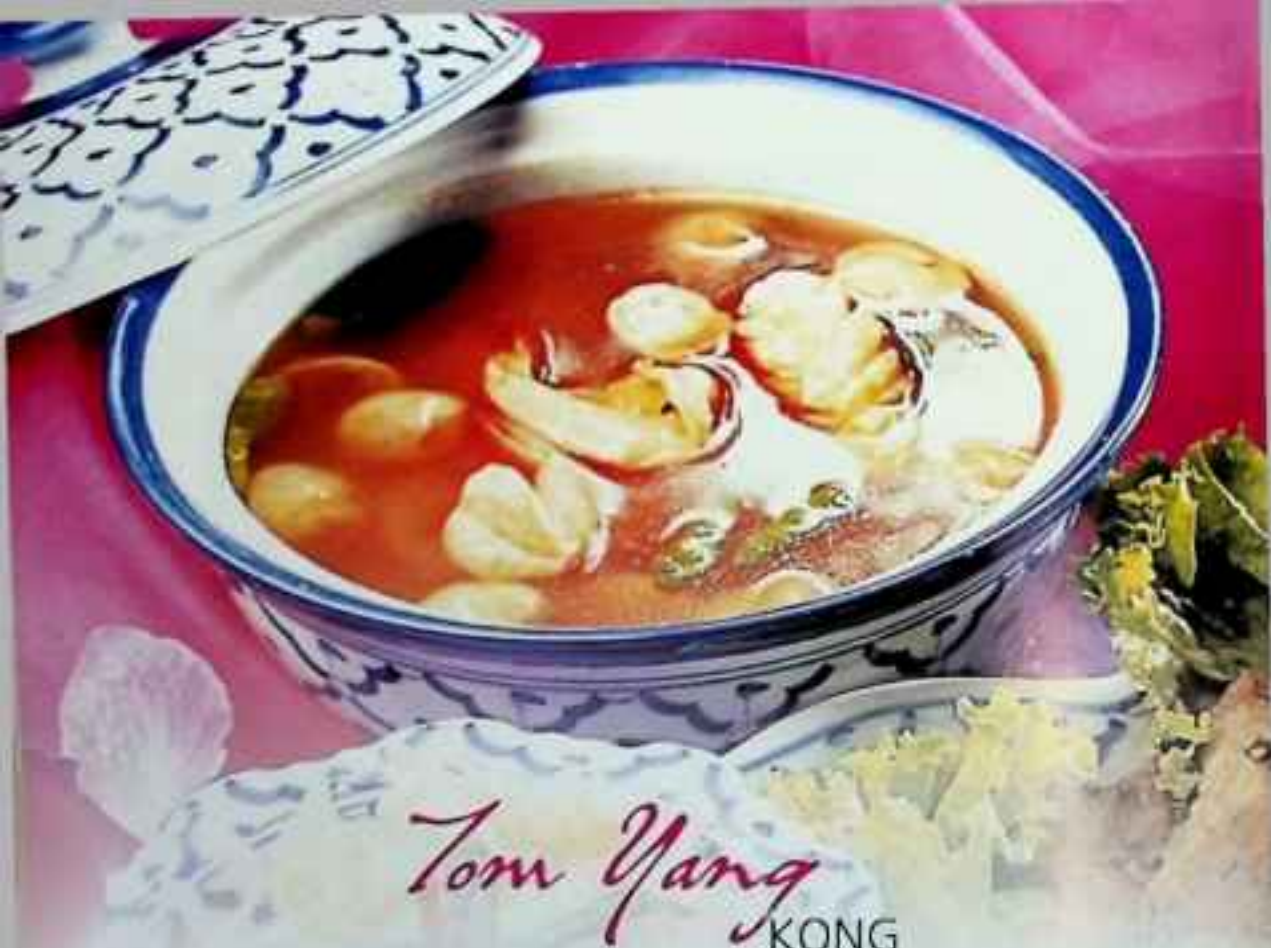
500 gram ikan kakap/gurami (1 sdm air jeruk nipis • $\frac{1}{2}$ sdt garam) untuk melumuri ikan • 1 kaleng kecil (100 gram) ikan sarden kalengan • 1500 ml air • 2 bunga kecombrang, belah dua
Sedikit minyak, untuk menumis

BUMBU:

2 batang serai, memarkan • 1 ruas jari lengkuas, memarkan • 2 siung bawang putih, haluskan • 3 buah bawang merah, haluskan • 2 buah cabai merah, haluskan • 2 cm kunyit, haluskan • 10 lembar daun jeruk • 10 potong asam jeda • 10 gram gula merah • garam secukupnya • $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk • 15 buah cabai rawit • bumbu penyedap, jika suka

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan selama 10 menit. Kukus ikan hingga matang. Angkat, ambil dagingnya, potong tipis.
2. Panaskan minyak, tumis serai, lengkuas, bawang putih, bawang merah, cabai merah, dan kunyit hingga harum.
3. Masukkan daging ikan, ikan sarden kalengan, air, daun jeruk, bunga kecombrang, asam jeda, gula merah, garam, merica, dan cabai rawit, masak hingga mendidih.
4. Kecilkan api, masak selama 10 menit. Pada saat akan diangkat, bubuhi bumbu penyedap. Hidangkan panas.



Tom Yang KONG

BAHAN:

300 gram kepala udang • 1 sdt garam • 1 sdtmerica putih, bubuk • 1 sdt bawang putih • 300 g wortel, iris tipis • 3 biji bawang merah, iris tipis • 10 lembar daun jeruk • 1 sdm ketumbar • 1 sdt cuka (giling) **1 bumbu untuk kaldu** • 2 sdm kecap ikan • 1 sdt merica bubuk • 1 sdm minyak wijen • 200 gram jamur • 10 buah cabai rawit sesuai selera • 100 gram udang, potong ukuran sedang, kupas, buang ekornya • daun bawang, iris sesukanya • 1 sdm biji buah cabe merah • 2 sdm biji merica • 1 sdm jeruk nipis • 100 gram jamur merang, belah 2

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri kepala udang dengan 1 sdm air jeruk nipis dan garam secukupnya, diamkan selama 10 menit, cuci dan tiriskan.
2. Potong sebetuk kepala udang, lalu tuang air secukupnya. Beri merica dan bumbu untuk kaldu, masak dengan api kecil selama 30 menit. Angkat dan saring.
3. Masak kaldu udang dengan cabai rawit, kecap ikan, garam, merica bubuk, daun ketumbar, jeruk nipis, udang, jamur, dan jamur merang hingga mendidih. Beri sayuran lain sesuai selera dan daun ketumbar, angkat. Hidangkan dengan nasi.

BAHAN:

750 ml air
1 buah kaldu blok rasa ayam
100 gram kol, iris kasar
1 buah kentang, kupas, potong-potong
50 gram wortel, potong-potong
200 gram tomat, potong-potong
1 sdm kecap asin
Garam secukupnya
Merica bubuk secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Masak air dan kaldu blok hingga mendidih, masukkan kol, kentang, wortel, dan tomat, masak hingga matang.
2. Beri kecap asin, garam, dan merica bubuk, aduk rata. Angkat.

Sup Sayur

BERGIZI



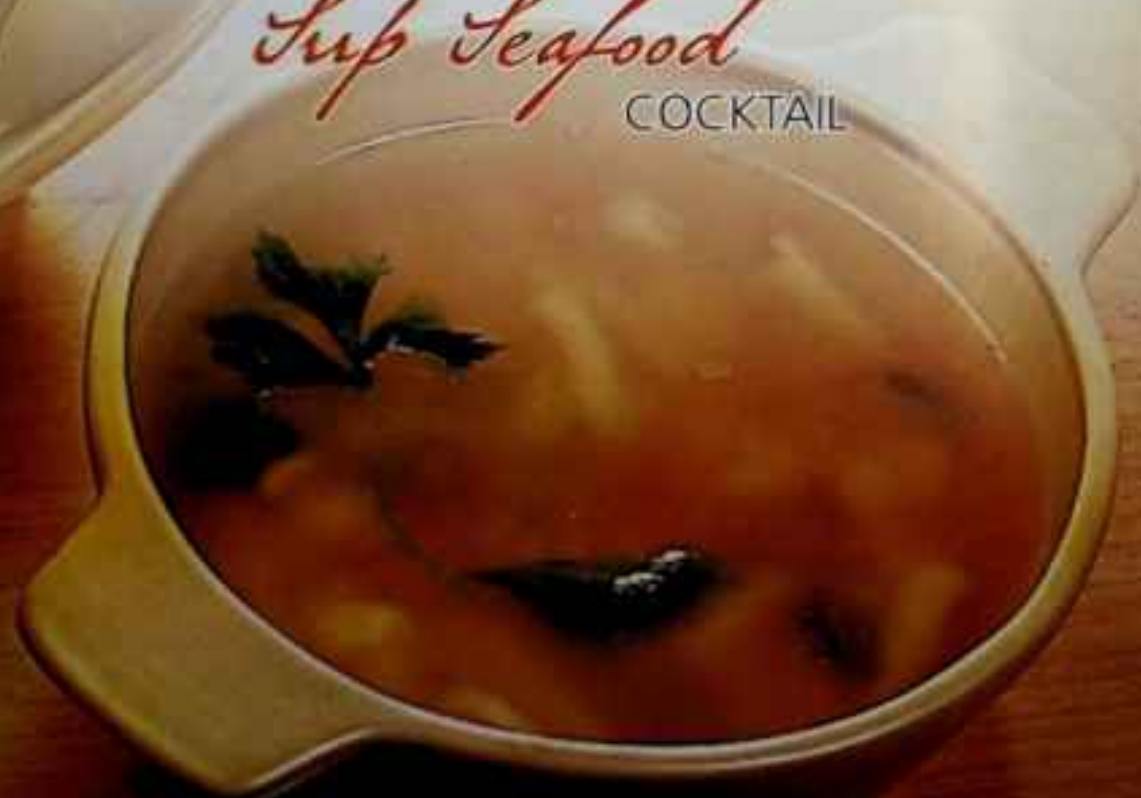
BAHAN:

300 gram daging ikan, iris bentuk korek api
200 gram udang, iris bentuk korek api
200 gram cumi, iris bentuk korek api
tepung sagu secukupnya
2000 ml kaldu
2 sdm kecap asin
Garam secukupnya
100 gram trijang, iris bentuk korek api
1 batang seafood imitation, iris pendahuluan
Aparan 8, iris bentuk korek api
4 sdm tepung sagu, campur dengan 4 sdm air
10 sdm minyak wijen
1 sdm ketumbar bubuk dan 1 sdm merica bubuk
Gula hitam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Taburi daging ikan, udang, dan cumi dengan sedikit sagu. Rebus daging ikan selama 30 detik, angkat dan tiriskan.
2. Didihkan kaldu, beri kecap asin dan garam. Masukkan trijang, seafood imitation, ikan, udang, dan cumi.
3. Kentalikan dengan cairan tepung sagu, beri minyak wijen dan merica. Angkat, taburi daun ketumbar. Sajikan setiap porsi dengan 1 sdm gula hitam.

Sup Seafood COCKTAIL



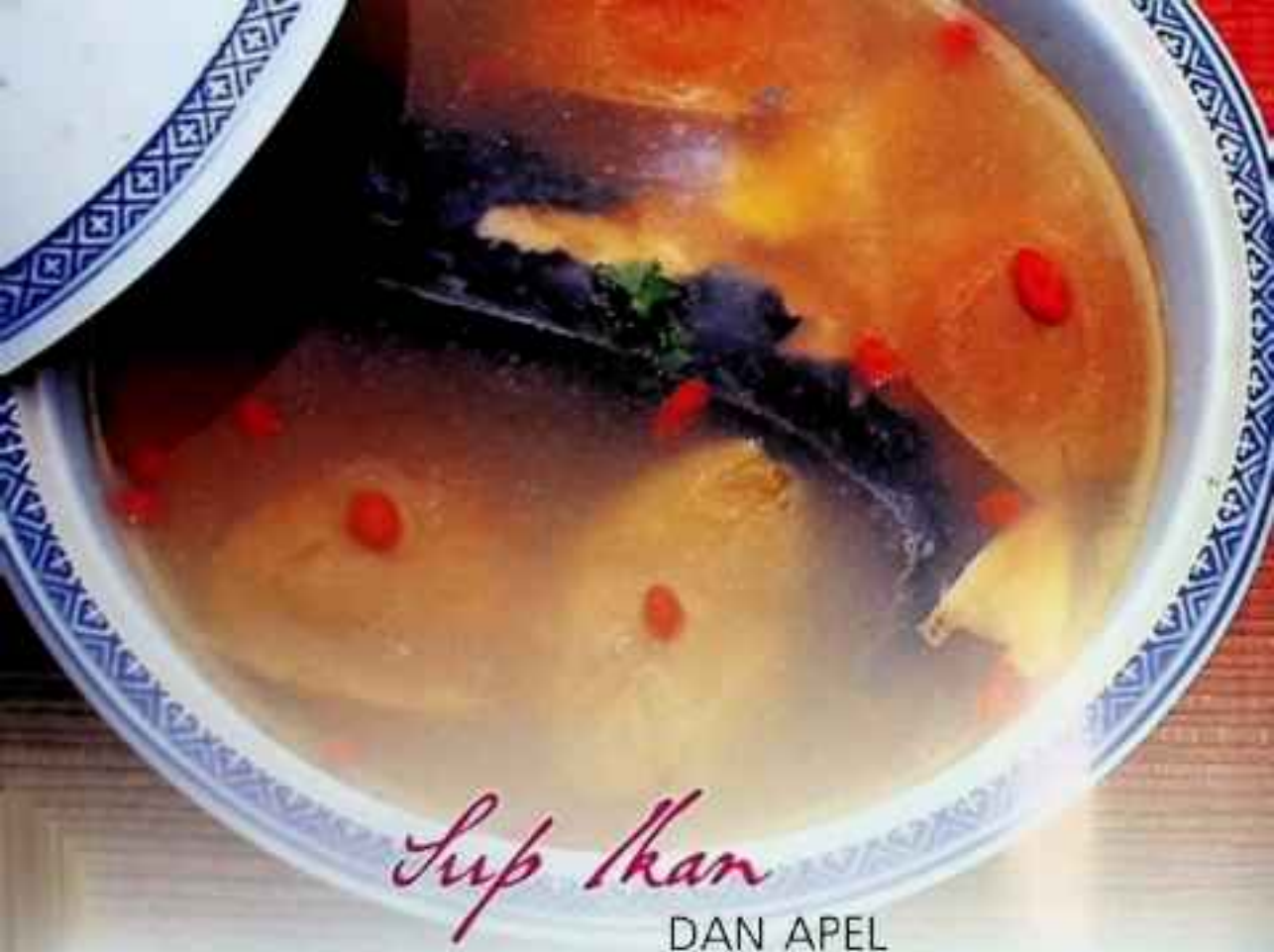


BAHAN:

150 gram daging dada ayam, cincang halus
4 putih telur
1 sdm minyak sayur
1500 ml kaldu
½ sdt gula pasir
Mencu 1 ubiuk secukupnya
1 sdm daun ketumbar
4 sdm tepung sagu, cairkan dengan 6 sdm air
1 batang daun bawang, potong-potong
1 sdm angciu
1 ruas jahe, iris-iris
100 gram hisit (sirip ikan hiu) yang sudah siap pakai
¼ sdt garam atau sesuai selera
1 sdm minyak wijen
200 gram tauge mentah
Cuka hitam secukupnya

CARA MEMBUAT:

1. Dengan menggunakan 4 batang sumpit, aduk daging ayam cincang dengan 1 putih telur hingga rata. Lalu masukkan putih telur kedua, aduk rata. Masukkan putih telur ketiga, aduk rata. Terakhir masukkan putih telur keempat, campur rata, sisihkan.
2. Panaskan minyak, masukkan jahe dan daun bawang, aduk hingga harum. Tuang angciu, masukkan kaldu. Keluarkan jahe dan daun bawang. Masukkan garam dan gula pasir, masak hingga mendidih.
3. Masukkan hisit, aduk rata, masak selama 5 menit. Kecilkan api, masukkan campuran ayam, aduk cepat.
4. Kecilkan dengan cawan tepung sagu. Lembutkan mencu dan minyak wijen, taburi daun ketumbar.
5. Hidangkan sup dengan tauge dan 1/6 sendok cuka hitam atau sesuai selera.



Sup Ikan DAN APEL

BAHAN:

300 gram ikan masi (ikan lele jambal)
1 sdm. garam
1 sdm. air jeruk nipis
4 sdm. minyak goreng
1 buah apel hijau, potong 4
3 lembar kangkung
1 sdm. bawang
10 sdm. air rebusan ikan sesuai selera
1/2 biji merica bubuk
250 ml kaldu ayam

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ikan dengan garam dan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit, cuci dan tiriskan.
2. Panaskan minyak dalam wajan anti lengket. Goreng ikan hingga berwarna kecokelatan. Angkat dan tiriskan.
3. Masukkan ikan dan semua bahan lainnya ke dalam mangkuk besar. Tutup mangkuk dengan plastik hias. Masukkan dalam kuasan, kukus selama 10 jam. Angkat dan kuduikan.

BAHAN:

300 gram ikan gurami (1 sdt garam • 1 sdm air jeruk nipis) untuk melumuri

1 sdm tape ketan murni

1000 ml kaldu ayam

1 potong tahu air, potong-potong

100 gram sayur asin, iris bagian batangnya

50 gram lobak, iris tipis

2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Minyak goreng secukupnya

BUMBU:

2 siung bawang putih, iris tipis

1 ruas (2 cm) jahe, iris tipis

1 sdm kecap asin

¼ sdt merica bubuk

2 batang daun bawang kecil, ikat

1 batang daun seledri, potong kasar

1 ruas jari (2 cm) jahe, memarkan

1 sdm garam atau sesuai selera

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ikan dengan garam dan air jeruk nipis. Diamkan selama 10 menit.
2. Panaskan minyak goreng dalam wajan anti lengket. Goreng ikan hingga berwarna kecokelatan selama 4 menit. Angkat dan tiriskan.
3. Panaskan minyak, tumis bawang putih dan 1 ruas jari (2 cm) jahe hingga harum. Masukkan tape ketan murni.
4. Masukkan kaldu, masak hingga mendidih. Masukkan ikan, tahu, sayur asin, lobak, daun bawang kecil, 1 ruas jari (2 cm) jahe, garam, dan kecap asin. Tutup wajan, masak dengan api kecil selama 25 menit. Taburi merica bubuk, beri daun seledri. Angkat, hidangkan.

Soup Ikan
KUAH TAHU



BAHAN:

5 gram nori garing
500 ml kaldu ayam
Garam secukupnya
Merica bubuk secukupnya
1 butir telur kocok
1 sdm irisan tipis daun bawang

CARA MEMBUAT:

1. Didihkan kaldu air, beri garam dan merica bubuk. Masukkan telur kocok, aduk hingga tercampur rata.
2. Beri nori dan irisan daun bawang, angkat hidangkan.

Sup Telur DENGAN NORI





Sup Lemsir

ALA RUSIA

BAHAN:

300 gram daging lemusir (1 sdm air jeruk nipis +
1 sdm garam) untuk melumuri daging
2000 ml air
200 gram kentang
3 buah tomat merah, potong besar
200 gram wortel, potong serong besar
200 gram kol, iris besar

BUMBU:

1 ruas (2 cm) jahe, memarkan
1 batang daun bawang, simpulkan
1 buah pala, belah dua
2 sdm cengkih
2 cm kayu manis
1 buah bawang bombay, potong-potong
1 batang daun bawang, iris serong ukuran 1 cm
1 sdm garam atau sesuai selera

2 sdm kecap asin
¼ sdt merica bubuk

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri daging dengan garam dan air jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit.
2. Didihkan air secukupnya, rebus daging dengan jahe dan daun bawang selama 10 menit. Angkat dan buang airnya.
3. Didihkan 2000 ml air, masukkan pala, cengkih, kayu manis, dan daging, masak dengan api kecil selama 15 jam. Angkat dagingnya, lalu potong dadu 2 cm, kembalikan lagi ke panci presto.
4. Masukkan kentang, tomat, bawang bombay, daun bawang, garam, kecap asin, dan merica bubuk. Masak selama 20 menit. Masukkan wortel dan kol. Masak selama 15 menit, angkat dan hidangkan.



Sup PANGSIT

BAHAN:

40-50 lembar kulit pangsit
1000 ml kaldu
1 buah kerdus blok kecil
Mentha bubuk secukupnya
1 sdm kecap asin
2 sdm irisan daun bawang kecil
2 sdm minyak goreng

UNTUK ISI:

100 gram daging ayam cincang
200 gram udang, potong dua kecil
1/2 sdm gula putih
Mentha bubuk secukupnya
1/2 sdm minyak wijen
1 sdm tepung sagu

1 sdm garam atau sesuai selera
1 sdm kecap asin
1 putih telur
2 sdm irisan daun bawang kecil

CARA MEMBUAT:

1. Isian isi, campur udang dan ayam cincang dengan garam, aduk dengan sumpit selama 10 menit. Masukkan sisa bahan, aduk kembali dengan sumpit hingga melekat selama 2 jam.
2. Isikan setiap kali 1 sdm adonan isi pada setiap lembar kulit pangsit, lipat.
3. Dididihkan kaldu, beri kerdus blok, mentha, dan kecap asin. Masukkan bungkut, masak hingga matang, beri daun bawang kecil dan minyak goreng. Angkat, hidangkan panas.

BAHAN:

750 ml kaldur/air
8 irisan tipis *szechuan preserved vegetable*, rendam selama 5 menit
75 gram sawi putih, potong-potong
1 sdm jamur kuping, rendam, potong-potong
1 buah tomat kecil, potong jadi 8
150 gram daging ikan, potong-potong
½ sdt garam
½ sdt merica bubuk
½ sdt minyak wijen
4 cm jahe, iris halus
1 sdm kecap asin
1 sdm irisan daun bawang
1 batang daun ketumbar

CARA MEMBUAT:

1. Masak kaldur/air hingga mendidih, masukkan *szechuan preserved vegetable*, sawi putih, jamur kuping, dan tomat, masak selama 3 menit.
2. Campur ikan dengan garam, merica, dan minyak wijen hingga tercampur rata. Masukkan ke dalam sup.
3. Beri jahe dan kecap asin, masak terus hingga mendidih. Beri taburan daun bawang, angkat. Hias dengan daun ketumbar.

Sup

IKAN



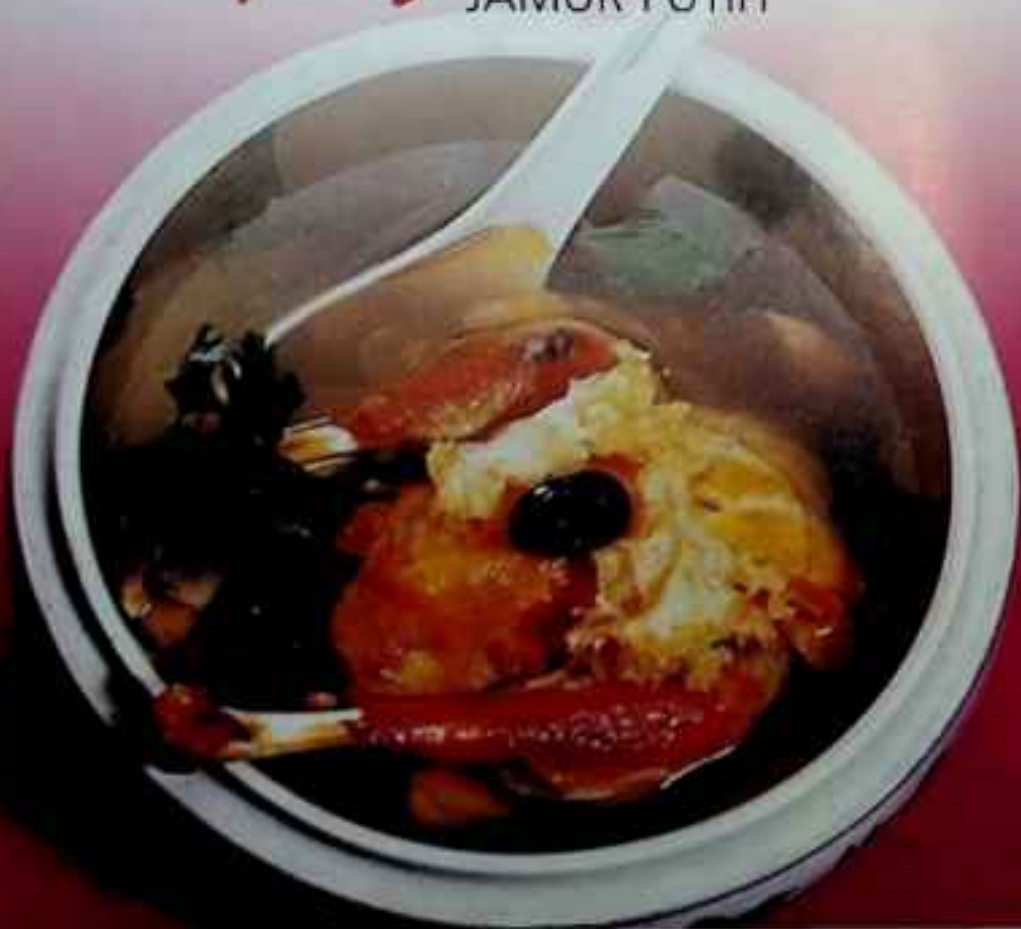
BAHAN:

- 1 ekor ayam kampung
- 1 ruas (1 cm) jahe, memarkan
- 1500 ml air untuk merebus ayam
- 25 gram jamur putih
- 1500 ml air
- 1 cm garam
- 8 biji bawang
- 1 cm jahe, 10 biji

CARA MEMBUAT:

1. Rebus ayam dengan jahe yang di memarkan selama 5 menit. Angkat, buang airnya, tiriskan.
2. Rendam jamur putih hingga mekar. Bersihkan, iris halus memanjang.
3. Isian jamur putih ke dalam perut ayam melalui bagian perutnya.
4. Masukkan ayam, irisan jahe, garam, bawang, dan 1500 ml air dalam mangkuk besar tahan panas. Masukkan dalam kukusan, kukus.

Sup Ayam JAMUR PUTIH





Sup JAMUR HIKO

BAHAN:

100 gram daging ayam, iris kecil memanjang
(sedikit merica bubuk + 1 sdt tepung sagu)
bumbu untuk melumuri ayam
250 ml kaldu ayam
4 buah jamur hiko, rendang, iris kecil memanjang
1 sdt garam atau sesuai selera
2 sdm kecap asin
3 sdm tepung sagu, campur dengan 3 sdm air
1 butir telur ayam, kocok
25 gram daging sapi, cincang
½ sdt merica bubuk
1 batang daun ketumbar, ambil daunnya

CARA MEMBUAT:

1. Lumuri daging ayam dengan bumbu untuk melumuri, diamkan selama 10 menit.
2. Didihkan kaldu ayam, masukkan ayam, jamur hiko, garam, dan kecap asin, masak hingga mendidih.
3. Kantalkan dengan campur tepung sagu.
4. Masukkan telur dan daging sapi, masak hingga matang.
5. Taburi daging sapi, beri merica bubuk dan daun ketumbar, aduk rata. Angkat.

Tentang PENULIS



Mury Winata, lahir di Shanghai, China, menikah dengan warga negara Indonesia, dan menetap di Indonesia lebih dari 25 tahun. Ibu dari dua anak yang sudah dewasa dan nenek 4 orang. Ibu ini sejak remaja sangat gemar memasak, dan saat menjadi ibu rumah tangga, ia memiliki legoman menjamu teman dan kerabat untuk menikmati makanan hasil kreasi sendiri. Hal yang sangat membahagikannya adalah jika para tamunya menyukai kelezatan masakannya.

Bersama penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, ia telah menyusun 12 judul Seri Masakan China Halal yang sukses di pasar. Karya Mury Winata yang akan di antarkan adalah:

- Menu Sekali Hari Chinese Food
- Menu Hada Chinese Food
- Seri Home Industry: Kreasi Sam Sum
- Resep Masakan China Vegetarian: Sup Lohat Tanpa Uding
- Seri Makanan Anak Sekolah Oriental: Lauk Ayam
- Seri Makanan Anak Sekolah Oriental: Kudapan, Serba Seafood
- Kue Tradisional China, Kue Bulet, Tengg Chai Pa
- Babi Cakung Sam Ky Chop, Sam Ky Fung, Babi Pao
- Babi Cakung Sam Ky Chop, Sam Ky Fung, Sam Ky, Hakau & Kua Tien
- Babi Cakung Sam Ky Chop, Sam Ky Fung, Pangsit & Lumpia

Digital publishing/KG-3/GC

100 RESEP HIDANGAN SUP SEHAT & LEZAT



Sup—membayangkan saja dapat membangkitkan selera makan. Apalagi menyantap hidangan berkuah ini, tentu akan sanggup memperbaiki suasana hati Anda.

Banyak literatur atau jurnal ilmiah mengulas bahwa Sup merupakan hidangan yang direkomendasikan para dokter dan ahli gizi bagi pasien yang sedang dalam proses penyembuhan. Karena Sup sarat dengan kandungan gizi bermutu, mudah dicerna, serta mudah mengalami proses metabolisme.

Buku ini berisi 100 resep hidangan Sup lezat dan sehat yang disusun oleh Mary Winata, pakar masakan China yang pernah lama tinggal di Indonesia, sehingga resep-resep masakan ala Mary Winata memiliki kekhasan tersendiri, merupakan kolaborasi dari cita rasa oriental dan Indonesia. Nah, tunggu apalagi? Segeralah memiliki buku ini, dan jangan sekedar untuk mengoleksinya, tetapi dipraktikkan langsung untuk disantap bersama keluarga tercinta.

Penerbit

PT Gramedia Pustaka Utama

Kompas Gramedia Building Blok I,
Lantai 4–5

Jl. Palmerah Barat 29–37
Jakarta 10270

www.gramedia.com

ISBN 978-979-22-4935-4



9 789792 249354

GM 21001090207