

Lunes

Malinaw na Sopas na Manok na may Talim ng Palikpik	Linukub na Pechay Baguio na may Itlog na Maalat	Ginisang Ginayat na Karneng Baka na may Iba't-ibang Kabute	Ginisang Ugat ng Lotus na may Lechong Baboy
<p>Mga Sangkap: Buong manok 1/2 (binanlian) Talim ng palikpik 6 taels</p> <p>Mga Hakbang: 1. Banlian ang talim ng palikpik sa kumukulong tubig. 2. Ilagay ang 4 na mangkok na kumukulong tubig, manok, talim ng palikpik at mangilan-ngilang luyang hiniwa sa kaserola. 3. Ilaga ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Pechay baguio 8 taels Itlog na maalat 1</p> <p>Mga Hakbang: 1. Hugasan at hiwain sa mga bahagi ang pechay baguio. 2. Hugasan at banlian ang itlog na maalat hanggang sa maluto; tadtarin at itabi muna. 3. Pakuluan ang pechay baguio sa malinaw na sabaw hanggang maluto; ibudbod sa pechay baguio ang itlog na maalat at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Karneng baka (ginayat) 4 taels Kabuteng ginikan 4 taels (hiniwa sa kalahati) Kabuteng enoki 4 taels Sariwang kabuteng 4 taels shitake</p> <p>Mga Hakbang: 1. Painitin ang mantika at gisahin ang sari-saring kabute hanggang maluto; timplahan ng sarsa ng talaba at asukal; ayusin sa plato at itabi muna. 2. Painitin ang mantika at iprito ang ginayat na luya at sili hanggang bumango; ilagay ang ginayat na karneng baka at patuloy na igisa hanggang maluto. 3. Ilagay ulit sa kawali ang nilutong sari-saring kabute at gisahing mabuti.</p>	<p>Mga Sangkap: Lechong baboy 1/2 catty Ugat ng lotus 1/4 catty</p> <p>Mga Hakbang: 1. Igisa ang lechong baboy hanggang bumango; ilagay ang luya at dahon ng sibuyas at gisahin. 2. Ihalo ang hiniwang ugat ng lotus at igisa; ilagay ang panimpla at gisahing mabuti at ihain.</p>

Martes

Sabaw ng Tokwa na may Sibuyas	Linukub na Tamban na may Talong	Ginisang Ginayat na Karneng Baboy na may Usbong ng Patani	Choi Sum na Nilaga sa Pangunang-Sabaw
<p>Mga Sangkap: Sibuyas (ginayat) 1/2 Tokwa sariwang 1 piraso Kabuteng shitake 2 piraso Hita ng manok 2 taels</p> <p>Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig na pang-banli sa ginayat na sibuyas; ilagay ang hiniwa na hita ng manok at lutuin. 2. Ilagay ang tokwa at kabuteng shitake at pakuluan hanggang maluto. 3. Timplahan at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Tiyang ng tamban talong 12 taels</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ibhos ang mantika at iprito ang magkabilang bahagi ng tiyang ng isda hanggang maging kulay brown. 2. Ilagay ang tubig at mga panimpla; ihalo ang talong at sama-samang pakuluan. 3. Lutuin at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Karneng baboy 4 taels (ginayat) Usbong ng patani 1 catty</p> <p>Mga Hakbang: 1. Iprito ang tinadtad ma bawang sa mainit na apoy hanggang bumango; ilagay ang usbong ng patani at igisa hanggang maluto; timplahan ng asin at ayusin sa plato at itabi muna. 2. Iprito ang ginayat na sili sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang ginayat na karneng baboy; igisa hanggang maluto; ilagay sa ibabaw ng usbong ng patani at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Choi sum 1 catty</p> <p>Mga Hakbang: 1. Hugasan ang choi sum. 2. Buhusan ng pangunang sabaw at timplahan ng 2 luyang hiniwa at pakuluan; ilagay ang choi sum at lutuin.</p>

Miyerkules

Sabaw ng Kabuteng Shitake na may Pechay	Linukob na Maliit na Pechay Baguio na may Tokwa	Pinasingawang Malambot na Manok na may Tuyong Iskalop at Walnut	Tadyang ng Bisirong Baka sa Sarsa ng Giniling na Pamintang Itim
<p>Mga Sangkap: Pechay 1/3 catty (hiniwa sa mga bahagi) Pinatuyong kabuteng shitake (binabad) 1 tael Ginayat na hamon 1 tael</p> <p>Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kabuteng shiitake at ginayat na hamon; gisahin hanggang bumango. 2. Buhusan ng tubig at pakuluan; ilagay ang pechay at pakuluan.</p>	<p>Mga Sangkap: Tokwa (hiniwa) 2 piraso Maliit na pechay 8 taels baguio</p> <p>Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang maliit na pechay baguio at iprito hanggang lumambot; idagdag ang mga panimpla; ayusin sa plato. 2. Iprito sa kawali ang magkabilang bahagi ng tokwa hanggang maging kulay brown. ilagay ang mga panimpla; palaputin ang sabaw. 3. Ilatag ang tinimplang halo ng tokwa sa gulay.</p>	<p>Mga Sangkap: Buong manok 1 Tuyong iskalop 1 tael (binabad) Walnuts 1/6 catty</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ayusin sa plato ang manok, tuyong iskalop, laman ng walnut, dahon ng sibuyas at luya; ilagay ang mga panimpla. 2. Pasingawan sa katamtamang apoy sa loob ng 2 oras hanggang lumambot; salain ang panglutong alak. 3. Pakuluan ang panglutong alak; palaputin ito, ibuhos sa manok.</p>	<p>Mga Sangkap: Tadyang ng bisirong 1 catty baka</p> <p>Mga Hakbang: 1. Hugasan ang tadyang ng bisirong baka at hiwain ng pira-piraso; ibabad sa asin, asukal. Katas ng luya at harina ng mais at itabi muna; hiwain ng pahaba ang sibuyas. 2. Painitin ang mantika; iprito ang tadyang ng bisirong baka hanggang maluto ito ng 70%; alisin ang mantika. 3. Iprito sa mainit na mantika ang tinadtad na bawang, tinadtad na shallot, sibuyas at dinurog na pamintang itim hanggang bumango; ilagay ulit sa kawali ang tadyang ng bisirong baka; lagyan ng tubig at toyong maitim at sandaling pakuluan; palaputin ang sabaw at ihain.</p>

Huwebes			
Sabaw ng Lomo ng Baboy na may Apulid at Ginko	Pinasingawang Tokwa na may Hamong Yunnan	Pinasingawang Pampano	Sari-saring Kabuteng Ginisa na may Sarsa ng XO
Mga Sangkap: Karneng baboy 8 tael Apulid 3 tael Ginko naaangkop na dami	Mga Sangkap: Tokwa (hiniwa ng 2 piraso pira-piraso) Hamong yunnan 3 tael	Mga Sangkap: Pampano 1	Mga Sangkap: Kabute 1/6 catty Kabuteng enoki 1/6 catty
Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluan. 2. Hinaan ang apoy at ilaga ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.	Mga Hakbang: 1. Hugasan ang tokwa; alisin ang tubig; hugasan at gayatin ang hamong yunnan. 2. Palamutian ang tokwa ng ginayat na hamong yunnan; pasingawan sa lalagyan hanggang maluto; salain ang sobrang tubig. 3. Budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas; buhusan ng panglutong mantika at toyo sa ibabaw.	Mga Hakbang: 1. Ilatag ang dahon ng sibuyas sa ilalaim ng isda; palamutian ng ginayat na luya. 2. Pasingawan ang isda sa malakas na apoy hanggang maluto; iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika at ibuhos sa isda. 3. Budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas at ihain.	Mga Hakbang: 1. Iprito sa mainit na mantika ang tinadtad na bawang, hinuwan luya at ginayat na siling labuyo hanggang bumango; ilagay lahat ang mga sangkap at gisahing mabuti. 2. Timplahan ng asin, sarsa ng talaba, sarsa ng XO at tubig at lutuin. 3. Igisa hanggang sa lumapot ang sarsa.

Biyernes			
Sinabawang Atay ng Baka na may Kabuteng Enoki	Linukub na Tiyan ng Isda na may Kundol	Pinakuluang Labanos na may Tengang Daga at Binalatang Hipon	Ginisang Bola-bolang Hipon na may Brocoli
Mga Sangkap: Kabuteng enoki 1/4 catty Atay ng baboy 1/3 catty (hiniwa)	Mga Sangkap: Kundol (piraso) 1 Tiyan karpa 12 tael	Mga Sangkap: Puting labanos 2/3 catty (binalatan) Binalatang hipon 1/3 catty Tengang daga 1/4 catty (hiniwa) Tinadtad na kintsay 1 kutsara	Mga Sangkap: Brocoli 1/2 catty Sugpo 1/2 catty
Mga Hakbang: 1. Banlian sa kumukulong tubig ang kabuteng enoki. 2. Ilagay sa kawali ang kabuteng enoki, atay ng baboy at sabaw at lagyan ng panimpla; lutuin ng 5 minuto. 3. Budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas at ihain.	Mga Hakbang: 1. Ibihos ang mantika at prituhan ang tiyan ng isda hanggang ang magkabilang bahagi ay maging kulay brown. 2. Ilagay ang tubig at panimpla; ihalo ang kundol at lutuin. 3. Lutuin at ihain.	Mga Hakbang: 1. Pakuluan sa loob ng 10 minuto ang puting labanos at ilagay sa plato. 2. Painitin sa kawali ang mantika; ilagay ang puting labanos; binalatang sugpo, tengang daga at gisahing mabuti. 3. Timplahan at patuloy na lutuin hanggang lumambot ang puting labanos; budburan ng tinadtad na kintsay at ihain.	Mga Hakbang: 1. Painitin ang kawali na may mantika at ilagay ang brokoli at asin at sandaling gisahin; ayusin sa plato. 2. Igisa sa mainit na mantika ang hiniwang luya, dahon ng sibuyas, tinadtad na bawang, kuchay at pulang siling pukingan hanggang bumango; ihalo ang binalatang hipon; wisikan ng alak na gawa sa bigas. 3. Ilagay ang mga panimpla; palaputin ang sabaw; ilatag ang brokoli at ihain.

Sabado/Linggo			
Sinabawang Binti ng Baboy na may Buto ng Lotus at Makhanas	Piniritong Tilad ng Karneng Baboy na may Sibuyas	Sinabawang Alimango na may Sotanghong Munggo	Linukob na Letsugas na may Hiniwang Abalon at Paa ng Bibi sa Sarsa ng Talaba
Mga Sangkap: Binti ng baboy 1/3 catty (hiniwa ng pira-piraso) Buto ng lotus 2 tael (binabad) Makhanas 1 tael	Mga Sangkap: Tilad ng karneng baboy 1/2 catty Sibuyas 1	Mga Sangkap: Pulang alimasag 1 (hiniwa ng pira-piraso) Sotanghong munggo 1 bigkis	Mga Sangkap: Paa ng bibi 6 tael Letsugas 1 Hiniwang kabute 1 lata
Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluan. 2. Hinaan ang apoy at ilaga ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.	Mga Hakbang: 1. Ibadang ang tilad na karneng baboy; iprito hanggang bumango at itabi muna. 2. Igisa ang kamatis at sibuyas; ilagay sa kawali ang tilad na karneng baboy at lutuin uli. 3. Timplahan ng asin at asukal at ihain.	Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang sotanghong munggo at pangunang-sabaw at sandaling lutuin. 2. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pulang alimasag at igisa hanggang bumango; wisikan ng alak na gawa sa bigas at timplahan. 3. Ilagay ang pulang alimasag sa kaserola; sandaling pakuluan; ilagay ang ginayat na siling labuyo at ginayat na dahon ng sibuyas bago ihain.	Mga Hakbang: 1. Banlian ang letsugas ng pangunang-sabaw hanggang maluto; ayusin sa plato at itabi muna. 2. Iprito sa mainit na mantika ang hiniwang luya hanggang bumango; ilagay ang paa ng bibi at hiniwang abalon at sandaling igisa; ilagay ang sarsa ng talaba at panimpla at lutuin; palaputin ang sabaw at ibuhos sa letsugas.