

Lunes

Sinabawang Binti ng Baboy na may Lalamunan ng Isda at Kabuteng Shitake	Ginisang Lechong Baboy na may Dahon ng Sibuyas	Sinabawang Inasinang Ulo ng Isda na may Tokwa	Ginisang Kilitis na may Tinadtad na Bawang
<p>Mga Sangkap: Binti ng baboy 10 tael (binanlian) Lalamunan ng isda (binabad) 2 Pinatuyong kabuteng shitake 3 tael</p> <p>Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig; ilagay lahat ang mga sangkap at hiniwang luya at pakuluin. 2. Ipihit sa mahinang apoy at pakuluin ng 3 oras. 3. Lagyan ng asin at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Lechong baboy 2/3 catty Dahon ng sibuyas 1</p> <p>Mga Hakbang: 1. Iprito ang dahon ng sibuyas, luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; dagdagan ng lechong baboy at gisahin hanggang bumango; ilagay ang panimpla. 2. Ilagay ang mga bahagi ng dahon ng sibuyas; lagyan ng sabaw, toyo, asukal at paminta at pakuluin. 3. Haluin ng mabuti; ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Tokwa 2 piraso Ulo ng karpa 1 (hiniwa ng pira-piraso)</p> <p>Mga Hakbang: 1. Iprito ang dahon ng sibuyas, luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang ulo ng isda; budburan ng alak na gawa sa bigas; ipihit sa mahinang apoy at prituhiin hanggang maluto. 2. Ilagay ang tokwa, tubig, giniling na water pepper, toyong maputla, toyong maitim at asukal. 3. Pakuluin; ilagay ang ginayat na dahon ng sibuyas at ginayat na siling labuyo.</p>	<p>Mga Sangkap: Kilitis 1/2 catty (hiniwa sa mga bahagi) Binurong tahuri 1 tael</p> <p>Mga Hakbang: 1. Banlian ang kilitis; itabi muna. 2. Iprito ang ginayat na luya at alak na gawa sa bigas; lagyan ng binurong tahuri at ginayat na siling labuyo at prituhiin ito. 3. Ilagay ang kilitis sa kaserola; haluin ng mabuti.</p>

Martes

Sinabawang Hiniwang Karne na may Sotanghong Munggo	Ginisang Halaan na may Kintsay	Linukob na Ginayat na Manok na may Iba't-Ibang Gulay	Ginisang Brokoli na may Giniling na Karpang Putik
<p>Mga Sangkap: Karneng baboy 6 tael (giniling) Sotanghong munggo 1 bigkis Burong berdeng mustasa naaangkop na dami</p> <p>Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang ginayat na karne ng baboy at prituhiin; ibuhos ang tubig at pakuluin. 2. Ilagay ang sotanghong munggo at burong berdeng mustasa ng ilang sandali; timplahan ng asin.</p>	<p>Mga Sangkap: Kintsay 1 (hiniwa sa mga bahagi) Halaan 6 tael Siling labuyo 2 piraso</p> <p>Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang halaan hanggang maluto at tanggalan ng laman; lamasin dikdikin ang luya; banlian ang mga kintsay. 2. Iprito ang luya sa mainit na mantika; ilagay ang karne ng halaan prituhiin hanggang maluto; ilagay ang mga kintsay at siling labuyo at haluin ng ilang sandali; lagyan ng panimpla at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Pitso ng manok 4 tael (ginayat) Brokoli 2/5 catty (hiniwa sa mga parte) Tengang daga naaangkop na dami Sotanghong munggo naaangkop na dami Pinatuyong kabute ng shitake (ginayat) 2 piraso</p> <p>Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika; ilagay ng ginayat na manok at gisahin; ilagay ang brokoli at ginayat na pinatuyong kabute ng shitake hanggang sa prituhiin ng sabay-sabay. 2. Lagyan ng tubig at pakuluin; ilagay ang ibang mga sangkap, toyong maputla, sarsang ng talaba at asukal. 3. Pakuluin hanggang maluto; lagyan ng paminta.</p>	<p>Mga Sangkap: Giniling na karpang 1/4 catty putik Brokoli 3/5 catty (hiniwa sa mga parte)</p> <p>Mga Hakbang: 1. Haluan ng paminta sa giniling na karpang putik; prituhiin ang mala-empanadang isda at hiwain sa mahahabang piraso. 2. Iprito ang luya at brokoli; budburan ng alak na gawa sa bigas; lagyan ng tubig at lutuin hanggang maluto. 3. Ilagay ang mala-empanadang karpang putik; ibuhos ang mantika at talaba, asukal, toyong maputla at dahon ng sibuyas.</p>

Miyerkules

Sinabawang Manok na may Halaang Concha	Ginisang Prinitong Tadyang ng Baboy na may Bawang	Linukob na Kabuteng Shitake na may Hiniwang Kabute	Ginisang Iskalop na may Brokoli at Sarsang XO
<p>Mga Sangkap: Buong manok 1 (binanlian) Halaang concha 1 Binti ng baboy 6 tael Gabi ng intsik 1/2 tael Goji 1/2 tael</p> <p>Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig; ilagay lahat ang sangkap at hiniwang luya at pakuluin. 2. Ipihit sa mahinang apoy at pakuluin ng 3 oras. 3. Timplahan ng asin at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Tadyang ng baboy 12 tael (hiniwa sa mga bahagi)</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ibadang ang tadyang ng baboy na may panimpla; prituhiin hanggang maluto at itabi muna. 2. Iprito ang hiniwang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang tadyang ng baboy sa kaserola at gisahin ng mabuti. 3. Ilagay ang tinadtad na dahon ng sibuyas at ginayat na siling labuyo at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Hiniwang halaang kabute 1 bote Pinatuyong kabuteng shitake 10 piraso Pechay 8 tael</p> <p>Mga Hakbang: 1. Katamtamang pakuluin ang pechay; ayusin sa isang plato. 2. Ilagay ang hiniwang kabute at tubig sa kaserola; lagyan ng toyong maputla, sarsa ng talaba, asukal at tubig; pakuluin hanggang lumapot ang sabaw. 3. Iprito ang kabuteng shitake; lukubin sa sabaw ng abalone hanggang maluto; ibuhos ang timpla sa pechay; lagyan ng hiniwang kabute sa ibabaw.</p>	<p>Mga Sangkap: Iskalop 1/2 catty Brokoli 1/2 catty (hiniwa sa mga parte at binanlian)</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ibadang ang iskalop ng 20 minuto; prituhiin na may tinadtad bawang at tinadtad luya hanggang sa maluto. 2. Ilagay ang brokoli; lagyan ng asin, toyo, sarsa ng XO at tubig at prituhiin hanggang maluto.</p>

Huwebes

Sinabawang Lalamunan ng Isda na may Mais	Ginisang Prinitong Bisugo	Ginisang Ginayat na Karne ng Baboy na may Giniling na Buto ng Utaw	Pinasingawang Bibi at Gabi
<p>Mga Sangkap: Mais 3 tael Lalamunan ng isda (binabad) 3 tael Itlog ng manok 1</p> <p>Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang lalamunan ng isda ng ilang sandali na may luya at dahon ng sibuyas; ihain. 2. Pakuluin ang pangunang-sabaw; ilagay ang lalamunan ng isda at butil ng mais at pakuluin. 3. Haluin ng mabuti ang itlog at kinchay; palaputin ang sabaw.</p>	<p>Mga Sangkap: Bisugo 1 piraso</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ibadad ang bisugo. 2. Iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika; ilagay ang bisugo; ipihit sa malakas na apoy sa panguna; at ipihit sa mahinang apoy; prituhiin ang magkabilaan ng bisugo hanggang magkulay brown. 3. Hanguin at ibuhos ang toyong maputla.</p>	<p>Mga Sangkap: Karne ng baboy (ginayat) 4 tael Sariwang kabute ng shitake (ginayat) 3 tael Labong (ginayat) 3 tael</p> <p>Mga Hakbang: 1. Banlian ang labong; prituhiin ang luya, bawang at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika. 2. Ilagay ang ginayat na kabuteng shitake at karne ng baboy at gisahin ng sabay-sabay. 3. Ilagay ang sarsa ng talaba, toyong maputla, malapot na sarsang hoisin at malinis na tubig; pakuluin ang sabaw hanggang lumapot.</p>	<p>Mga Sangkap: Buong bibi kalahati (hiniwa ng pira-piraso) Gabi (hiniwa sa kubo) kalahati</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ilagay ang hiniwang taro sa isang plato at itabi muna. 2. Ibadad ang bibi sa panimpla; ilagay sa bowl ng gabi; budburan ng paminta at asin. 3. Pasingawan ang bibi at gabi sa malakas na apoy hanggang maluto; ihain, i-ayos sa isang plato at itabi muna.</p>

Biyernes

Sinabawang Paa ng Manok na may Kabuteng Shitake	Manok na Hinaluan ng Dilaw na Alak na Gawa sa Bigas na may Gabi ng Intsik at Goji Beri	Prinitong Palos	Ginisang Ginayat na Karne ng Baboy na may Maliit na Pechay Beguio
<p>Mga Sangkap: Paa ng manok 8 Pinatuyong kabuteng shitake (hiniwa) 1 tael</p> <p>Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tubig; ilagay lahat ang mga sangkap at hiniwang luya at pakuluin. 2. Ipihit sa mahinang apoy at pakuluin ng 3 oras. 3. Timplahan ng asin at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Buong manok kalahati (hiniwa ng pira-piraso) Gabi ng intsik 1 tael Goji 1/2 tael</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ibadad ang mga hiniwang manok sa asin at binong Huadio ng ilang sandali. 2. Iprito ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang alak ng Shaoshing at pangunang-sabaw at pakuluin; ilagay ang gabi ng intsik at goji at pakuluin ng 30 minuto. 3. Ilagay ang hiniwang manok; pakuluin hanggang maluto; ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Palos 4/5 catty Buto ng sesame naaangkop na dami (ginisa hanggang bumango)</p> <p>Mga Hakbang: 1. Hiwain ang palos sa mga bahagi; prituhiin hanggang magkulay brown at patuyuin. 2. Iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika; ilagay ang alak ng Shaoshing, toyong maitim, pulang sukang intsik at asukal at pakulin. 3. Ilagay ang prinitong palos pabalik sa kaserola; budburan ng buto ng sesame at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Maliit na pechay baguio (ginayat) 2 Karne ng baboy (ginayat) 4 tael</p> <p>Mga Hakbang: 1. Iprito ang bawang at luya sa mainit na mantika; ilagay ang ginayat na karne ng baboy at patuloy na gisahin hanggang maluto. 2. Ilagay ang maliit na pechay baguio; ilagay ang pangunang-sabaw, sarsa ng talaba at toyong maputla hanggang maluto. 3. Timplahan ng asin at ihain.</p>

Sabado/Linggo

Sinabawang Manok na may Ugat ng Burdok	Linukob na Tokwa sa Binalatang Sugpo	Ginisang Letsugas ng Bumbay na may Bawang	Pinakuluang Tadyang ng Baboy na may Ugat ng Lotus
<p>Mga Sangkap: Ugat ng burdok (hiniwa sa mga bahagi) 4 tael Buong manok (binanlian) 1 Mansanitas 8 piraso</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ilagay ang lahat ng sangkap sa kaserola; ilagay ang hiniwang luya at 4 na mangkok ng tubig; takpan. 2. Ilagay sa kaserolang pangarsa; lutuin sa tubig ng 30 minuto sa malakas na apoy. 3. Ipihit sa mahinang apoy at pakuluin ng 3 oras; timplahan ng asin.</p>	<p>Mga Sangkap: Tokwa 2 piraso (hiniwa ng pira-piraso) Sugpo (tinanggalan ng ulo) 1/4 catty</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ilagay ang mantika sa kaserola at pakuluin; ilagay ang tokwa at prituhiin hanggang magkulay brown; iahon. 2. Ilagay ang mantika at painitin ang kaserola; prituhiin ang luya at bawang sa mainit na mantika; ilagay ang binalatan na sugpo at sabaw. 3. Ilagay ang panimpla; palaputin ang sabaw; budburan ng timpla sa tokwa at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Letsugas ng bumbay 1 catty</p> <p>Mga Hakbang: 1. Iprito ang tinadtad na bawang; dagdagan ng letsugas ng bumbay at gisahin hanggang lumambot. 2. Ilagay ang asin at asukal at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Ugat ng lotus (hiniwa ng pira-piraso) 8 tael Tadyang ng baboy 8 tael</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ibadad ng mabuti ang tadyang ng baboy, prituhiin ang luya; dahon ng sibuyas at anis sa mainit na mantika; ilagay ang ugat ng lotus at haluin ang panimpla. 2. Ilagay ang binurong tafari, prituhiin hanggang bumango; budburan ng alak na gawa sa bigas; lagyan ng konting dami ng tubig at pakuluin. 3. Ilagay ang toyong maputla; sarsa ng talaba at asukal; pakulin hanggang maluto sa mahinang apoy; palaputin ang sabaw.</p>