

Lunes			
<b>Sinabawang Lalamunan ng Isda na may Bulaklak ng Saging at Gabi ng Intsik</b>	<b>Pinasingawang Banak na may Burong Pechay</b>	<b>Ginisang Hipon na may Mais at Utaw</b>	<b>Pinasingawang Giniling na Karne ng Baka na may Itlog na Maalat</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Lalamunan ng isda 1/2 catty (binabad) Bulaklak ng saging 4 taels Gabi ng intsik 4 taels Laman ng baboy naaangkop na dami  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluin; ilagay sa mahinang apoy. 2. Pakuluin sa mahinang apoy ng 2 oras; timplahan ng asin.	<b>Mga Sangkap:</b> Banak (horsehead) 1  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang banak sa isang plato na may tangkay at dahon ng sibuyas; ilagay ang hiniwang luya sa ibaba; ilagay ang burong pechay sa ibabaw. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto ang isda; gisahin ang iilang ginayat na luya at toyong maputla sa mainit na mantika at ibuhos ikan bondeng sa isda.	<b>Mga Sangkap:</b> Hipon 5/6 catty (tinanggalan ng ulo) Buto ng mais 4/5 catty Utaw 4/5 catty Karot (diced) kalahati  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang iilang ginayat na luya at tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang hipon, utaw, at butil ng mais at gisahin ang timpla; budburan ng bino. 2. Ilagay ang panimpla at tubig at ilukob ng ilang sandali; ilagay ang hiniwang karot at lutuin hanggang maluto. 3. Palaputin na may timpla ng harinang mais at tubig.	<b>Mga Sangkap:</b> Karne ng baka 1/3 catty Itlog na maalat 1  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Igiling at ibabad ang karne ng baka; haluin ito sa puti ng itlog at itlog na maalat. 2. Ilagay ang giniling na karne ng baka sa isang plato na nasa gitna ang pula ng itlog; pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto.
Martes			
<b>Sinabawang Buntot ng Isda na may Togue</b>	<b>Marinated na Tokwa</b>	<b>Ginisang Karne ng Baka na may Kangkong</b>	<b>Ginisang Pusit na may Puting Sitaw</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Buntot ng isdang karpa 4/5 catty Togue 2/5 catty  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; prituin ang buntot hanggang magkulay brown; lagyan ng tubig at pakuluin. 2. Ilagay ang togue at pakuluin; timplahan ng asin.	<b>Mga Sangkap:</b> Tokwa 3 piraso  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig; dagdagan ng tubig na alat may panimpla at luya; pakuluin sa mahinang apoy ng 1 oras; alisin ang lumulutang na bula; lagyan ng panimpla katulad ng toyong maputla at toyong maitim at pakuluin. 2. Ilagay ang tokwa, lutuin at ibabad sa mahinang apoy ng 10 minuto; patayin ang apoy at ibabad pa ng 15 minuto hanggang sipsipin ang lasa.	<b>Mga Sangkap:</b> Karne ng baka 2/3 catty Kangkong 1/2 catty  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang karne ng baka at itabi muna; gisahin ang iilang giniling na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang karne ng baka at kangkong at gisahin hanggang maluto ang karne ng baka. 2. Ilagay ang sarsa ng talaba at asukal; palaputin na may timpla ng harinang mais at tubig.	<b>Mga Sangkap:</b> Pusit 1/3 catty Puting sitaw 1/2 catty  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang iilang ginayat na luya at tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pusit at gisahin; budburan ng bino; dagdagan ng tubig. 2. Ilagay ang puting sitaw at gisahin; ilagay ang panimpla at lutuin hanggang maluto.
Miyerkules			
<b>Sinabawang Isdang Songsao</b>	<b>Ginisang Atay ng Baboy na may Siling Pukingan</b>	<b>Ginisang Halaan na may Kabute</b>	<b>Ginisang Siling Berde na Maanghang na may Nilamas na Bawang</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Puti ng itlog 1 Garupang tubig-tabang 1/3 catty Labong 2 taels Pinatuyong kabute ng shitake (ginayat) 2 taels  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pasingawan ang garupang tubig-tabang hanggang maluto; tanggalan ng tinik at balatan. 2. Budburan ng tinadtad na luya; ilagay ang sinabawang manok, ginayat na labong, ginayat na kabute ng shitake at isda at pakuluin; ilagay ng panimplay; lagyan ng harinang mais at tubig. 3. Ilagay ang ginayat na luya, kinchay, sukan Zhenjiang at haluin ng mabuti; ilagay ang taliptip ng itlog at ginayat na hamong intsik.	<b>Mga Sangkap:</b> Atay ng baboy 2/3 catty Berdeng siling pukingan kalahati Pulang siling pukingang 1/4 Dilaw na siling pukingan 1/4  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang atay ng baboy; ibabad sa mantika at itabi muna. 2. Iprito ang iilang ginayat na luya, tinadtad na bawang at hiniwang sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang lahat ng siling pukingan at daling gisahin. 3. Lagyan ng atay ng baboy at gisahin ng mabuti; dagdagan ng panimpla; pakapalin na may timpla ng harinang mais at tubig.	<b>Mga Sangkap:</b> Halaan 2/3 catty Kabuteng enoki 1/4 tael Kabuteng ginikan 6 Sariwang kabuteng shitake 4  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang iilang ginayat na luya, tinadtad na bawang sa mainit na mantika; ilagay ang halaan at gisahin ng ilang sandali; ilagay ang kabute at gisahin. 2. Lagyan ng panimpla at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Siling berde na maanghang 1/2 catty Tinadtad na bawang kutsarita  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang iilang ginayat na luya at tinadtad na bawang sa mainit na mantika; ilagay ang siling berde na maanghang at sandaling gisahin. 2. Ilagay ang panimpla at ihain.

Huwebes			
<b>Sinabawang Tadyang ng Baboy na may Sayote at Sitaw Turo</b>	<b>Ginisang Tiyan ng Garupa na may Ampalaya</b>	<b>Langgam na Umaakyat sa Puno (Sotanghong Munggo na may Maanghang na Giniling na Baboy)</b>	<b>Tokwang may Itlog na may Kabute ng Enoki</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Tadyang ng baboy 1/3 catty Sayote 1/2 catty Sitaw turo 1/3 catty <b>Mga Hakbang:</b> 1. Magpakulo ng tubig; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluin; pahinaan ang apoy. 2. Pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin.	<b>Mga Sangkap:</b> Ampalaya 1/3 catty Tiyan ng garupa 1/2 catty <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang hiniwang tiyan ng garupa at ibabad sa mantika at itabi muna; banlian ang ampalaya sa kumukulong tubig at itabi muna. 2. Igisa ang iilang ginayat na luya sa mainit na mantika; ilagay ang ampalaya at gisahin ng ilang sandali; ilagay ang hiniwang tiyan ng garupa at gisahin. 3. Lagyan ng toyong maputla, asukal at asin.	<b>Mga Sangkap:</b> Karne ng baboy 1/6 catty (giniling) Sotanghong munggo 1/6 catty <b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang giniling na karne ng baboy sa mainit na mantika; lagyan ng tangkay ng dahon ng sibuyas, ginayat na luya at maanghang na giniling na malalaking buto ng sitaw at gisahin. 2. Ilagay ang sotanghong munggo at panimpla; pakuluin.	<b>Mga Sangkap:</b> Kabuteng enoki 1/3 catty Tokwang may itlog 2 piraso <b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang iilang ginayat na luya at tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kabuteng enoki at gisahin; budburan ng bino. 2. Ilagay ang tokwang may itlog; ilagay ang pangunang-sabaw at panimpla; lutuin hanggang sipsipin ang lasa.
Biyernes			
<b>Sinabawang Karne ng Baboy na may Bigas at Buto ng Aprikot</b>	<b>Tokwa at Giniling na Karne ng Baboy</b>	<b>Ginisang Tadyang ng Karne ng Baboy na may Binurong Tahuri at Ampalaya</b>	<b>Binateng Itlog na may Kabute at Sibuyas</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Karne ng baboy 1/3 catty Butil ng bigas 1 tael Buto ng aprikot naaangkop na dami <b>Mga Hakbang:</b> 1. Magpakulo ng tubig; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluin; pahinaan ang apoy. 2. Pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin.	<b>Mga Sangkap:</b> Karne ng baboy 1/6 catty Tokwa 1 piraso <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pasingawan ang tokwa sa malakas na apoy hanggang maluto. 2. Ibadad ang giniling na karne ng baboy; gisahin ang binabad na karne ng baboy hanggang maluto; ilagay ang giniling na karne ng baboy sa tokwa. 3. Igisa ang iilang ginayat na luya at tinadtad na bawang sa mainit na mantika; lagyan ng panimpla at pakuluin; ibuhos ang sarsa sa giniling na karne ng baboy at tokwa.	<b>Mga Sangkap:</b> Tadyang ng baboy 1/3 catty Ampalaya 1/3 catty Binurong tahuri naaangkop na dami <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang tadyang ng baboy sa mantika at itabi muna; banlian ang ampalaya sa kumukulong tubig at itabi muna. 2. Igisa ang tinadtad na bawang at binurong tahuri sa mainit na mantika; ilagay ang ampalaya; dagdagan ng sabaw ng manok at panimpla at gisahin. 3. Ilagay ang tadyang ng baboy at gisahin; palaputin na may timpla ng harinang mais at tubig.	<b>Mga Sangkap:</b> Kabute (hiniwa) 4 tael Sibuyas (hiniwa) kalahati Itlog 4 <b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang iilang ginayat na luya at tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang tinadtad na sibuyas at hiniwang kabute at gisahin; lagyan ng panimpla. 2. Ilagay ang binateng itlog at sandaling gisahin hanggang maluto; timplahan ng asin.
Sabado/Linggo			
<b>Niluto sa Tubig na Papay na may Buto ng Aprikot</b>	<b>Pinasingawang Itlog na may Hamong Intsik</b>	<b>Ginisang Ginayat na Manok na may Togue</b>	<b>Ginisang Pagkaing-Dagat na may Brokoli at Sariwang Kabuti</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Papaya 1 Buto ng aprikot 4 tael Mansanitas naaangkop na dami <b>Mga Hakbang:</b> 1. Magpakulo ng tubig; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluin; pahinaan ang apoy. 2. Pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin.	<b>Mga Sangkap:</b> Itlog 3 Hamong intsik 4 tael <b>Mga Hakbang:</b> 1. Batihin ang itlog, at haluang mabuti lagyan ng tubig at konting dami ng asin; ilagay ang ginayat na hamong intsik at haluin ng mabuti. 2. Pasingawan ng 8 minuto.	<b>Mga Sangkap:</b> Pitso ng manok 3/5 catty (ginayat) Togue 1/6 catty <b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang iilang ginayat na luya at tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang togue at gisahin hanggang maluto; ilagay ang ginayat na manok at gisahin. 2. Ilagay ang panimpla; palaputin na may timpla ng harinang mais at tubig.	<b>Mga Sangkap:</b> Hipon 4 tael Maliliit na pugitang hibya 4 tael Halaan 4 tael Brokoli 1/2 catty <b>Mga Hakbang:</b> 1. Banlian ang brokoli, hipon, halaan, at maliit na pugitang hibya; ibabad ang pagkain-dagat at itabi muna. 2. Igisa ang iilang ginayat na luya at tinadtad na bawang sa mainit na mantika; ilagay ang sariwang kabuti, pagkaing-dagat at brokoli at gisahin; budburan ng bino. 3. Ilagay ang hiniwang karot, dahon ng sibuyas at panimpla at gisahin ng mabuti.