

Lunes			
Sabaw ng Binti ng Baboy na may Hericium Erinaceus at Makhanas	Pinasingawang Giniling na Karneng Baka na may Apulid	Gisadong Pritong Salmon	Kale sa Sarsa ng Talaba
<p>Mga Sangkap: Binti ng baboy 1/3 catty (binanlian) Hericium erinaceus 1/6 catty Makhanas 1 tael</p> <p>Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay lahat ng mga sangkap at pakuluin; bawasan ang apoy at pakuluin. 2. Patuloy na lutuin hanggang 2 oras; timplahan ng asin.</p>	<p>Mga Sangkap: Karneng baka 2/3 catty Apulid (dinurog) 5 piraso</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ibadad ang hiniwang karneng baka at ihalong mabuti sa apulid; ipatag ang halo sa plato. 2. Pasingawan ng 15 minuto sa malakas na apoy. 3. Budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Salmon isteyk 2/5 catty</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ibadad ang salmon; painitin ang kawali na may panlutong mantika at ginayat na luya. 2. Ilagay ang salmon isteyk; prituhin ang magkabilang bahagi hanggang sa maging kulay-brown. 3. Timplahan ng asin.</p>	<p>Mga Sangkap: Kale 1 catty</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ilagay ang kale sa kumukulong tubig at lutuin. 2. Iprito ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ibuhos ang sarsa ng talaba at gisahing mabuti; wisikan ng alak. 3. Ilagay ang asin at asukal sa sarsa; ihalo ang sarsa sa kale.</p>
Martes			
Sabaw ng Lomo ng Baboy na may Tubo at Bangat	Pinakuluang Sugpo sa Asin	Tupang Ginisa sa Dahon ng Sibuyas	Pinasingawang Itlog na may Tuyong Iskalop
<p>Mga Sangkap: Tubo 2 bigkis Bangat naaangkop na dami 6 tael</p> <p>Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay lahat ng mga sangkap at pakuluin bago bawasan ang apoy. 2. Patuloy na lutuin hanggang 2 oras; timplahan ng asin.</p>	<p>Mga Sangkap: Sugpo 1 catty (tinanggalan ng ulo)</p> <p>Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; lagyan ng pamintang Sichuan hanggang sa bumango. 2. Alisin ang pamintang Sichuan; ilagay ang asin, dahon ng sibuyas na hiniwa ng pahaba, luya at sugpo. 3. Lutuin sa malakas na apoy hanggang sa masipsip ng sugpo ang sarsa.</p>	<p>Mga Sangkap: Tupa 1/3 catty Dahon ng sibuyas 1 kutsara (ginayat)</p> <p>Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika hanggang sa bumango; ilagay ang tupa at igisa hanggang sa maluto ng bahagya. 2. Ilagay ang natitirang ginayat na dahon ng sibuyas at mga panimpla; igisang mabuti.</p>	<p>Mga Sangkap: Itlog ng manok 4 Tuyong iskalop 1 tael</p> <p>Mga Hakbang: 1. Magbati ng itlog, lagyan ng malamig na iniinom na tubig at paghaluin; timplahan at ilagay sa plato. 2. Pasingawan ang tuyong iskalop hanggang sa lumabot; gayatin ang iskalop; ilagay ang binating itlog. 3. Ilagay sa lalagyan at pasingawan sa malakas na apoy; idagdag ang maputlang toyo at ihain.</p>
Miyerkules			
Sabaw ng Buto sa Balikat na may Coco-de-mer at Kelp	Linukob na Buntot ng Baka na may Sarsang Brown	Ginisang Binalatang Sugpo na may Coliflower	Nilukob na Pechay Baguio na may Kabute
<p>Mga Sangkap: Buto sa balikat 1/3 catty (binanlian) Coco-de-mer 1/6 catty Kelp 1/6 catty</p> <p>Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay lahat ng mga sangkap at pakuluin; bawasan ang apoy. 2. Pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin.</p>	<p>Mga Sangkap: Buntot ng baka 1 & 1/4 catty (hiniwa sa mga bahagi) Pulang alak 1/2 tasa</p> <p>Mga Hakbang: 1. Iprito ang dahon ng sibuyas, luya at bawang; ilagay ang malapot na sarsang hoisin at panandaliang igisa; wisikan ng alak na pula; timplahan at pakuluin. 2. Banlian ang buntot ng baka; ilagay ang buntot ng baka sa sarsa at lutuin hanggang sa kumulo; bawasan ang apoy at patuloy na pakuluin hanggang 1 oras. 3. Lakasan ang apoy at lutuin hanggang sa masipsip ang sarsa; palaputin ang sabaw; lagyan ng mantika ng sesame at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Coliflower 2/3 catty Sugpo 1/4 catty</p> <p>Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang binalatang sugpo at lutuin hanggang sa ito ay lutong-luto; ilagay ang coliflower at gisahan. 2. Dagdagan ng tubig at pakuluin; idagdag ang mga panimpla at lutuin hanggang sa masipsip ang sarsa.</p>	<p>Mga Sangkap: Pechay baguio 1 catty Kabute 3 piraso</p> <p>Mga Hakbang: 1. Iprito ang tinadtad na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pechay Baguio at igisa hanggang sa maluto; timplahan ng asin; ihain. 2. Iprito ang luya at bawang hanggang bumango; ilagay ang kabute at igisa; wisikan ng alak na gawa sa bigas; timplahin at lutuin. 3. Ilatag ang kabute sa pechay Baguio.</p>

Huwebes			
Sabaw ng Balun-balunan ng Isda na may Mais	Pechay Baguio na Ginisa sa Sarsa ng XO	Ginisang Pritong Dapa	Nilukob na Hiniwang Karneng Baka na may Patola
<p>Mga Sangkap: Balun-balunan ng isda 1/3 catty Itlog ng manok 1 Butil ng mais 1/2 tasa</p> <p>Mga Hakbang: 1. Pakuluan ang pangunang-sabaw; ilagay ang butil ng mais at pakuluin. 2. Ilagay ang balun-balunan ng isda at binating itlog at ihalong mabuti. 3. Timplahan ng asin.</p>	<p>Mga Sangkap: Pechay baguio 1 catty Sarsa ng XO naaangkop na dami</p> <p>Mga Hakbang: 1. Magprito ng tinadtad na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pechay baguio at igisa hanggang maluto. 2. Ibuhos ang sarsang XO, sarsa ng talaba at mantika ng sesame; igisang mabuti at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Dapa 2/3 catty</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ibadad ang dapa. 2. Iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika; ilagay ang isda at iprito sa katamtamang init ang magkabilang bahagi nito hanggang sa maging kulay brown.</p>	<p>Mga Sangkap: Karneng baka 1/4 catty Patola (hiniwa) 1</p> <p>Mga Hakbang: 1. Painitin ang mantika; ilagay ang patola at gisahin ng sandali; dagdagan ng konting tubig at pakuluin. 2. Ilagay ang hiniwang karneng baka at sarsa ng talaba; lutuin mabuti at ihain.</p>
Biyernes			
Sabaw ng Karpa na may Pechay	Ginisang Gulay na may Hiniwang Usbong ng Lotus	Ginisang Kinopyang Karne na may Ugat ng Burdok	Manok na Tinanggalan ng Buto na Ginisa sa Chicharo
<p>Mga Sangkap: Karpa kalahati Pechay 1/3 catty</p> <p>Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; iprito ang isda hanggang sa ang magkabilang bahagi ay magkulay brown; buhusan ng kaunting tubig at pakuluan. 2. Ilagay ang pechay baguio kapag kumulo na ang sabaw; timplahan ng asin at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Usbong ng lotus (hiniwa) 1/3 catty Choi sum 1/2 catty</p> <p>Mga Hakbang: 1. Igisa ang dahon ng sibuyas at luya hanggang bumango; ilagay ang hiniwang usbong ng lotus at patuloy itong gisahin. 2. Ilagay ang kintsay, togue, karots at choi sum at igisa; timplahan at gisahing mabuti; ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Kinopyang karne 2 (binabad) Ugat ng burdok (hiniwa) 1/6 catty</p> <p>Mga Hakbang: 1. Banlian ang karneng vegetarian; hugasan sa malamig na tubig at pigain ang sobrang tubig nito; ibabad at gisahin hanggang bumango. 2. Banlian ang hiniwang ugat ng burdok; igisa hanggang bumango; ilagay ang kinopyang karne at sama-samang gisahin; timplahan at gisahing mabuti; ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Manok na tinanggalan 1/3 catty ng buto Chicharo 1/4 catty</p> <p>Mga Hakbang: 1. Iprito ang dahon ng sibuyas at luya sa mainit na mantika hanggang bumango; idagdag ang manok na tinanggalan ng buto at igisa hanggang sa bahagyang maluto; ilagay ang chicharo at igisa. 2. Ilagay ang mga panimpla; lutuin mabuti at ihain.</p>
Sabado/Linggo			
Sabaw ng Tuwalya ng Baboy na may Giniling na Puting Paminta	Pinakuluang Tagiliran ng Baka na may Labanos	Gisadong Tulya na may Kuchay at Togue	Pinasingawang Danggit na may Tuyong Balat ng Dalanghita
<p>Mga Sangkap: Tuwalya ng baboy 1 (binanlian) Giniling na puting paminta naaangkop na dami Inasinang berdeng mustasa naaangkop na dami</p> <p>Mga Hakbang: 1. Hugasan ang tuwalya ng baboy hanggang sa ito ay malinis; banlian at hugasan ulit; ihalo ang giniling na puting paminta. 2. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang tuwalya ng baboy at hiniwang luya; pakuluan ng 2 oras sa mahinang apoy. 3. Ilagay ang inasinang berdeng mustasa; pakuluan ng 10 minuto at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Tagiliran ng baka 5/6 catty (binanlian) Labanos 2/3 catty (hiniwa ng pira-piraso)</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ilagay ang tubig at anis sa pagluto ng tagiliran ng baka; pakuluin; lutuin ng 1 oras; ilagay ang labanos. 2. Ilagay ang alak na gawa sa bigas, maputlang toyo, asin at asukal at lutuin hanggang sa masipsip ang sarsa.</p>	<p>Mga Sangkap: Kuchay 1/2 catty Togue 1/3 catty Halaan o tulyang buhangin 1/3 catty</p> <p>Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na dahon ng sibuyas at luya hanggang bumango; ilagay ang karne ng tulya at igisa; ihalo ang panimpla; itabi muna. 2. Igisa ang dahon ng sibuyas at luya hanggang bumango; ilagay ang togue, ang kuchay at gisahin ng ilang beses. 3. Muling ilagay sa kawali ang karne ng tulya; igisa hanggang maluto; ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Danggit 1 catty Tuyong balat ng dalanghita naaangkop na dami</p> <p>Mga Hakbang: 1. Sandaling ibabad ang isda; ilatag sa plato. 2. Iprito ang binurong tahuri, tinadtad na bawang at asukal sa mainit na mantika hanggang bumango; pahiran ang isda ng mga halo at burong balat ng dalanghita; pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto. 3. Ibuhos ang mainit na mantika at toyong maputla sa isda at ihain.</p>