

Lunes

Sinabawang Binti ng Baboy na may Astragalus Mongholicus at Pinatuyong Longan	Ginisang Karneng Baka na may Ginayat na Labanos	Kulitis na may Puso ng Bawang sa Pangunang-Sabaw	Pinasingawang Itlog na may Diced na Dahong Sibuyas
Mga Sangkap: Binti ng baboy (binanlian) 8 tael Pinatuyong longan 2 tael Astragalus mongholicus 2 tael Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilaga lahat ang mga sangkap at hiniwang luya at pakuluan. 2. Hinaan ang apoy at pakuluan ng 2 oras; lagyan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Karne ng baka (hiniwa) 1/2 catty Labanos (ginayat) 2/3 catty Mga Hakbang: 1. Ibadan ng mabuti ang karneng baka at itabi muna. 2. Painitin ang mantika; ilagay ang ginayat na labanos at sandaling gisahin; ilagay ang karneng baka at patuloy na gisahin hanggang lumasa. 3. Ilagay ang panimpla at tubig at iprito hanggang ang ginayat na labanos ay lumambot.	Mga Sangkap: Kulitis 1 catty Puso ng bawang kaunting dami Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng mainit na tubig sa kaserola; ilagay ang hiniwang luya at kulitis; pakuluin ng bahagya at ilagay sa plato. 2. Iprito ang butil ng bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pangunang sabaw at pakuluin. 3. Ibuhos sa plato.	Mga Sangkap: Itlog ng manok 4 Dahon ng sibuyas kaunting dami (diced) Mga Hakbang: 1. Batihin ang itlog at ihalong mabuti; ilagay ang mga panimpla at pasingawan ng 15 minuto. 2. Budburan ang pinasingawang itlog ng dahon ng sibuyas at toyong maputla.

Martes

Sinabawang Kalapati na may Kabuteng Espongha at Pinatuyong Longan	Ginisang Hiniwang Karneng Baka na may Kangkong	Ginisang Hamonadong Hita ng Bibi na may Chicharo	Piniritong Giniling na Karneng Baboy na may Mais
Mga Sangkap: Buong kalapati (binanlian) 1 Kabuteng espongha 4 tael Pinatuyong longan 2 tael Mga Hakbang: 1. Ilagay sa kaserola ang lahat na mga sangkap; ilagay ang hiniwang luya at 4 na mangkok na tubig; takpan. 2. Ilagay sa kaserola; ilaga sa matakas na apoy sa loob ng 30 minuto. 3. Hinaan ang apoy at pakuluan pa ng 3 oras; lagyan ng asin.	Mga Sangkap: Karbebg baka (ginayat) 4 tael Kangkong 1/2 catty (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Ibadan ng mabuti ang hiniwang karneng baka at itabi muna. 2. Iprito ang tinadtad na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang karneng baka at kangkong; gisahin ang halo. 3. Ilagay ng sarsa ng talaba at asukal; palaputin ang sabaw.	Mga Sangkap: Hamonadong hita ng bibi 1 (ginayat) Chicharo 8 tael Mga Hakbang: 1. Pasigawan ng 10 minuto ang hamonadong hita ng bibi; alisan ng buto at balat; gayatin. 2. Iprito sa mainit na mantika ang luya at bawang hanggang bumango; ilagay at iprito ang chicharo; wisikan ng patak ng alak na gawa sa bigas at ilagay ang hiniwang bibi. 3. Timplahan ng asukal, asin, pangunang-sabaw at haluing mabuti.	Mga Sangkap: Karneng baboy (giniling) 4 tael Mais 3 tael Mga Hakbang: 1. Ilagay ang harinang mais at itlog sa pangunang-sabaw at haluing mabuti; ilagay ang butil ng mais at karneng baboy at haluing mabuti; ilagay ang mga panimpla. 2. Buhusan ng mantika; hiwain ang halo para maging pie; iprito hanggang maging kulay brown.

Miyerkules

Sinabawang Karneng Baka at Kamatis	Linukob na Liempo na Baboy na May Bino	Pinasingawang Kundol na may Karneng Baboy	Pinakuluang Halaan na may Sake
Mga Sangkap: Kamatis 3 (hiniwa ng pira-piraso) Karneng baka 4 tael Mga Hakbang: 1. Iprito ang karneng baka hanggang 70% luto na. 2. Ilagay ang alak na gawa sa bigas at pakuluan; ilagay ang kamatis. 3. Lagyan ng asin kapag luto na ang karneng baka.	Mga Sangkap: Liempo ng baboy 8 tael Pulang alak naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Iprito sa mainit na mantika ang hiniwang luya at butil ng bawang hanggang bumango; ilagay ang liempo ng baboy at prituhan ang halo. 2. Ibuhos ang pulang alak at mga panimpla; pakuluan ng 2 oras sa mahinang apoy.	Mga Sangkap: Karneng baboy (giniling) 4 tael Kundol 1 (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Ilagay ang kundol sa plato; ilagay ang binabad na karneng baboy sa kundol. 2. Ilagay ang mga panimpla at sarsa; pasingawan hanggang maluto; palaputin ang sabaw.	Mga Sangkap: Halaan 1 catty Mga Hakbang: 1. Iprito sa mainit na mantika ang tinadtad na bawang at hiniwang na kintsay hanggang bumango; ilagay ang halaan at gisahing mabuti. 2. Ibuhos ang sake, pangunang-sabaw at tubig; pakuluan ang halo hanggang sa bumukas ang siyel ng halaan.

Huwebes

Sinabawang Dalag na may Alugbating Intsik	Ginisang Karneng Baka na Tinanggalan ng Buto na may Burong Berdeng Mustasa at Kardis	Sicharong Tokwa na Pinalamanan ng Karneng Baboy	Ginisang Pusit na Sariwa na may Dilaw na Kuchay
Mga Sangkap: Dalag 1 Alugbating intsik 1/2 catty Buto ng aprikot naaangkop na dami	Mga Sangkap: Karneng baka (ginayat) 4 tael Tokwa 1 piraso Kardis naaangkop na dami Burong berdeng mustasa naaangkop na dami	Mga Sangkap: Sicharong tokwa 4 tael Giniling na karneng baboy 3 tael	Mga Sangkap: Sariwang pusit 1/2 catty (hiniwa ng pira-piraso) Dilaw na kuchay 2/3 catty (hiniwa ng pira-piraso)

<p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> Gisahin ang luya sa mainit na mantika at iprito ang magkabilang bahagi ng isda hanggang bumango; lagyan ng kaunting tubig. Pakuluin; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluin. Timplahan ng asin. 	<p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ibadad ng mabuti ang karneng baka at itabi muna. Iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang karneng baka at kardis; gisahin ang halo. Ilagay ang burong berdeng mustasa at tokwa; ilagay ang panimpla at ginayat na siling labuyo. 	<p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ipalaman ang binabad na giniling na karneng baka sa sicharong tokwa. Iprito sa mainit na mantika ang luya, dahon ng sibuyas at bawang hanggang bumango; ilagay ang sicharong tokwa; iprito hanggang bumango. Ilagay ang mga panimpla at tubig; patuloy itong lutuin hanggang lumapot ang sarsa. 	<p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> Iprito sa mainit na mantika ang luya, bawang at ginayat na siling labuyo; ilagay ang sariwang pusit at gisahin; wisikan ng patak ng alak na gawa sa bigas; lagyan ng tubig at pakuluin hanggang maluto. Ilagay ang dilaw na kuchay at gisahin mabuti; timplahan ng pangunang-sabaw, asukal at paminta at ihain.
Biyernes			
<p>Sinabawang Tuwalya ng Baboy na may Inasinang Berdeng Mustasa</p>	<p>Pinasingawang Giniling na Karneng Baka na may Bagoong</p>	<p>Pinasingawang Iskalop na may Tinadtad na Bawang at Sotanghong Munggo</p>	<p>Tilad ng Karneng Baboy na may Limon</p>
<p>Mga Sangkap: Tuwalya ng baboy 1 tael (binanlian) Inasinang berdeng mustasa naaangkop na dami</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> Magpakulo ng naaangkop na dami ng tubig; pakuluan sa mahinang apoy ang tuwalya ng baboy sa loob ng 1 oras. Ilagay ang inasinang berdeng mustasa at pamintang buo at iluto pa ng 30 minuto. Lagyan ng mga panimpla at ihain. 	<p>Mga Sangkap: Karneng baka 2/3 catty</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ibadad ang giniling na karneng baka na may bagoong. Ihalong mabuti ang karneng baka at mantika; patagin sa plato at pasingawan ng 15 minuto. 	<p>Mga Sangkap: Iskalop 1 catty Sotanghong munggo 1 bigkis</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> Iprito sa mainit na mantika ang tinadtad na bawang at sotanghong munggo hanggang bumango; itabi muna. Ayusin ang pagkalatag ng iskalop sa plato; ilagay ang tinadtad na bawang at sotanghong munggo. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto; budburan ng dahon ng sibuyas at wisikan ng toyong maputla at mantika. 	<p>Mga Sangkap: Tilad na karneng baboy 6 na piraso Limon 1</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> Palambutin ang tilad ng karneng baboy; ibabad na may mga panimpla; pahiran ito ng harinang mais; prituhin na may luya at bawang hanggang bumango; ilagay sa plato. Magpakulo ng tubig sa kaserola; lagyan ng asukal, suka, katas ng limon at asin; pakuluan; ibuhos ang panimpla sa tilad na karneng baboy.
Sabado/Linggo			
<p>Pinakuluang Buntot ng Baka na may Angelikang Tsino</p>	<p>Ginisang Pinirasong Isda na may Pechay</p>	<p>Ginisang Tadyang ng Baboy na may Sari-Saring Kabute</p>	<p>Piniritong Sugpo na may Sarsa ng Kamatis</p>
<p>Mga Sangkap: Buntot ng baka 1 (hiniwa sa mga bahagi) Angelikang tsino 1 tael Mansanitas naaangkop na dami</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> Banlian ang buntot ng baka at itabi muna. Magpakulo ng tubig; ilagay ang lahat ng mga sangkap; lutuin ng 2 oras. Timplahan ng asin at ihain. 	<p>Mga Sangkap: Giniling ng karpang putik 4 taels Pechay 8 taels</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> Lagyan ng panimpla ang giniling na karpang putik; iprito sa kawali na mala-empanadang isda at hiwain sa mahahabang piraso. Iprito sa mainit na mantika ang ginayat na luya at tinadtad na bawang hanggang bumango; ilagay ang pechay at sandaling gisahin. Ilagay ulit ang giniling na karpang putik; lagyan ng mga panimpla. 	<p>Mga Sangkap: Tadyang ng baboy 8 taels Kabute 3 taels</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> Iprito ang bawang at luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang tadyang ng karneng baboy, mga panimpla at tubig; pakuluan hanggang maluto. Ilagay ang mga kabute at gisahin; wisikan ng patak ng alak na gawa sa bigas. Ilagay ang mga panimpla. 	<p>Mga Sangkap: Sugpo 2/3 catty (tinanggalan ng ulo)</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> Iprito ang magkabilang bahagi ng sugpo hanggang sa maging pula ito; ilagay ang luya at bawang at gisahin; wisikan ng patak ng alak na gawa sa bigas. Ibuhos ang sarsa ng kamatis, sarsa ng Worcester Shire, asukal asin at mga panimpla; palaputin ang sabaw. Ikalat ang tinadtad na dahon ng sibuyas at paminta.