

Lunes	Mga Sangkap:	Sinabawang Dalag na may Ginseng Amerikano	Pinakuluang Tadyang ng Baboy na may Ugat ng Lotus	Linukob na Coliflower na may Sariwang Kabuteng Shitake	Maanghang na Bola-Bolang Hipon na may Sarsa ng XO
	Mga Hakbang:	Ginseng Amerikano 1 tael Dalag 1 Mansanitas naaangkop na dami Igos 3 piraso	Tadyang ng baboy 12 tael Ugat ng lotus 8 tael	Coliflower 12 tael Sariwang kabuteng shitake 3 tael	Sugpo 1/2 catty Tokwa (diced) 2 piraso Kardis o utaw 2 tael Siling labuyo 2 (ginayat)
Martes	Mga Sangkap:	Sabaw ng Lomo ng Baboy na may Tengang Daga at Mansanitas	Binabad na Malambot na Tokwa na may Ordinaryong Basket Lucina	Pinakuluang Manok na may Tuyong Kabuteng Shitake	Bigas na Malagkit na may Sorisong Atay
	Mga Hakbang:	Lomo ng baboy 1/4 catty (hiniwa) Tengang daga 1 tael (hiniwa ng maliliit na piraso) Mansanitas (pitted) 1/4 tael	Ordinaryong 12 tael basket lucina Tokwa 2 piraso	Buong manok kalahati Tuyong 10 piraso kabuteng shitake	Sorisong atay 2 piraso (hiniwa) Hibe naaangkop na dami Tuyong 3 tael Kabuteng shitake Bigas na 1 catty malagkit
		1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay lahat ang mga sangkap at hiniwang luya at pakuluin. 2. Hinaan ang apoy at pakuluan ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.	1. Iprito sa mainit na mantika ang luya at bawang hanggang bumango; ibuhos ang ordinaryong basket lucina at gisahing mabuti; lagyan ng panimpla; ilagay sa plato. 2. Iprito sa mainit na mantika ang luya at bawang hanggang bumango; ilagay ang pangunang-sabaw at mga panimpla; pakuluan at ilagay ang tokwa. 3. Ilagay ulit sa kawali ang ordinaryong basket lucina; lutuin sandali at haluing mabuti.	1. Iprito ang manok sa mainit na mantika hanggang maluto; ilagay ang mga panimpla at itabi muna. 2. Iprito ang hiniwang luya sa mainit na mantika; ilagay ang kabuteng shitake at gisahin; ilagay ang mga panimpla; ilagay ulit ang manok sa kawali. 3. Lutuin sa mahinang apoy hanggang sa lumapot ang sarsa; lagyan ng dahon ng sibuyas; palaputin ang sabaw.	1. Pasingawan ang sorisong atay hanggang maluto; hiwain at painitin ang mantika; ilagay ang kabuteng shitake at hibe at iprito sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang hamonadong karneng baboy at sorisong atay at gisahing mabuti. 2. Timplahan ng asin, sarsa ng talaba, toyong maputla, tubig at mantika dahon ng sibuyas; ihalo sa pinasingawang bigas na malagkit. 3. Pasingawin pa ng 20 minuto; ilagay ang manipis na balat na itlog at kintsay.

Miyerkules	Mga Sangkap:	Sinabawang Manok na Itim ang Balat na may Mansanitas Manok na itim ang balat binanlian) 1 Mansanitas 2 taels Pinatuyong ongan na dami naaangkop Goji beri naaangkop na dami	Pinasingawang Manok na may Tengang Daga at Pinatuyong Bulaklak ng Saging Buong manok kalahati (hiniwa ng pira-piraso) Tuyong bulaklak 2 taels ng saging (hiniwa sa mga bahagi) Tengang daga 1/2 tael (hiniwa sa maliliit na piraso)	Pinasingawang Alimasag na may Alak ng Shaoxing at Puti ng Itlog Alimasag 1 (hiniwa ng pira-piraso) Puti ng itlog 3 ng manok	Ginisang Hamonadong Bibi na may Coliflower Coliflower 2/3 catty (hiniwa sa maliliit na piraso) Hamonadong bibi (ginayat) 1
	Mga Hakbang:	1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay lahat ang mga sangkap at hiniwang luya at pakuluan. 2. Hinaan ang apoy; pakuluan pa ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.	1. Ilagay sa plato ang binabad na manok, tuyong bulaklak ng saging at tengang daga. 2. Ilagay ang mga panimpla; pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto.	1. Ilagay ang alimasag sa plato; ilagay ng ginayat na luya at pasingawan hanggang maluto ng 80%. 2. Ilagay ang puti ng itlog; ibuhos ang alak ng Shaoxing kapag namuo na ang itlog. 3. Takpan; pasingawan ng 3-4 minuto; budburan ng hinawang dahon ng sibuyas.	1. Pasingawan ng 10 minuto ang hamonadong bibi; alisan ng buto at balat; gayatin. 2. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang coliflower at gisahin; wisikan ng patak ng alak na gawa sa bigas at ilagay ang hiniwang bibi. 3. Timplahan ng asukal, asin at pangunang-sabaw at haluing mabuti.
Huwebes	Mga Sangkap:	Sinabawang Manok na may Buto ng Lotus Buong manok (binanlian) 1 Buto ng lotus 8 piraso	Ginisang Pusit na Sariwa na may Togue at Bulaklak ng Kuchay Pusit 8 taels Togue 1/2 catty Bulaklak ng kuchay 6 taels	Pinasingawang Tokwa na may Pinalapot na Isda Tokwa (diced) 2 piraso Giniling na karpang putik 6 taels	Tagiliran ng Tupang Nilukob sa Palayok na may Tokwang Patpat Tagiliran ng tupa 1 catty Tokwang patpat 3 taels
	Mga Hakbang:	1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay lahat ang mga sangkap at hiniwang luya at pakuluan. 2. Hinaan ang apoy at pakuluan ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.	1. Iprito sa mainit na mantika ang bawang at luya hanggang bumango; ilagay ang sariwang pusit at iprito hanggang bumango. 2. Ilagay ang togue at bulaklak ng kuchay at gisahin; ilagay ang mga panimpla at tubig at lutuin.	1. Ihalong mabuti ang tokwa sa giniling na karpang putik; ilagay ng patag sa plato; pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto. 2. Ihalong mabuti ang mga panimpla; ibuhos sa giniling na karpang putik at tokwa. 3. Budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas at ginayat na siling labuyo.	1. Iprito sa mainit na mantika ang luya, tuyong sibuyas, giniling na sarsa ng sitaw at binurong pulang tahuri hanggang bumango; ilagay ang tagiliran ng tupa at gisahin hanggang maluto; wisikan ng patak ng alak na gawa sa bigas. 2. Alisin ang tupa sa kawali at ilagay sa palayok; lagyan ng tubig, mansanitas, burong balat ng dalanghita at tilad ng panutsa at lutuin ang halo sa loob ng 30 minuto. 3. Ilagay ang tokwang patpat, apulid at panimpla at pakuluan ng 45 minuto.
Biyernes	Mga Sangkap:	Sinabawang Lomo ng Baboy na may Buto ng Lotus at Makhanas Karneng baboy (banlian) 8 taels Buto ng lotus 2 taels Makhanas 2 taels	Pinasingawang Bisugo Bisugo 1	Pinasingawang Talong na may Tinadtad na Bawang Talong 1/2 catty (hiniwa ng mahahabang piraso)	Ginisang Karneng Baboy na Hiniwa na may Ginayat na Siling Pukingan Karneng baboy (hiniwa) 6 taels Berdeng siling pukingan 1 Pulang siling pukingan 1
	Mga Hakbang:	1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay lahat ang mga sangkap at hiniwang luya at pakuluan. 2. Hinaan ang apoy at pakuluan ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.	1. Ilagay ang isda sa plato na may tangkay ng dahon ng sibuyas at hiniwang luya na nilagay sa ilalim ng isda; palamutian ang isda ng ginayat na luya. 2. Pasingawan sa malakas na apoy sa loog ng 12 minuto; alisin ang tubig sa plato; budburan ng hiniwang kintsay, toyong maputla at nilutong mantika.	1. Pasingawan ang talong sa steamer; hanguin at itabi muna. 2. Ihalong mabuti ang asin, puting linga, pinipit na bawang, toyong maputla, suka at mantika ng sesame. 3. Iuhos sa talong ang sarsa.	1. Iprito sa mainit na mantika ang bawang at luya hanggang bumango; ilagay ang hiniwang karneng baboy at gisahin hanggang bumango; ilagay ang panimpla at tubig at lutuin ang halo. 2. Igisa at ihalo ang ginayat na siling pukingan; ilagay ang mga panimpla at lutuin hanggang lutong-luto.

Sabado/Linggo	Mga Sangkap:	Pinakuluang Manok na may Kabuteng Esponggha at Mansanitas	Ginisang Karneng Baka na may Kintsay	Pinasingawang Lobina na may Sarsa ng Binurong Tahuri	Ginisang Kulitis na may Burong Itlog sa Apog at Itlog na Maalat
	Mga Hakbang:	Buong manok (binanlian) Kabuteng esponggha Mansanitas 2 taels naaangkop na dami	Karneng baka Kintsay 8 taels	Lobina Binurong tahuri 5/6 catty naaangkop na dami	Kulitis Burong itlog sa apog Itlog na maalat 1 catty 1 1
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ilagay lahat ang mga sangkap sa kaserola; ilagay ang hiniwang luya at 4 na mangkok na tubig; takpan ang kaserola. 2. Ilagay sa kaserola, pakuluan ng 30 minuto sa malakas na apoy. 3. Hinaan ang apoy at pakuluan ng 3 oras; lagyan ng asin. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ibadad ng mabuti ang karneng baka. 2. Painitin ang kawali na may panglutong mantika; ilagay ang kintsay at iprito hanggang 70% luto; idagdag ang karneng baka at togue at gisahin. 3. Timplahan ng asin at asukal at ihain. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pitpitan ang tinadtad na bawang at binurong tahuri; ilagay ang ginayat na siling labuyo; haluing mabuti sa pinagtimplahan; ilagay sa isda. 2. Pasingawan sa malakas na apoy sa loob ng 12 minuto; alisin ang tubig sa plato; budburan ng hiniwang kintsay, toyong maputla at nilutong mantika. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iprito ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kulitis; pula ng itlog ng bibi at gisahin ang halo. 2. Ilagay ang pangunang-sabaw; ilagay ang mga panimpla; ilagay ang hiniwang binurong itlog sa apog, puti ng itlog na maalat at butil ng bawang. 3. Haluing mabuti at ihain.