

Lunes			
Sinabawang Karne ng Baboy na may Sha Shen at Yuzhu	Lechong Baboy sa Usbong ng Patani	Sinigang na Inasinang Liempo na may Tokwa at Sicharong Tokwa	Pinasingawang Dapa sa Burong Mustasa
Mga Sangkap: Karne ng baboy 12 tael (binanlian) Sha shen 2 tael Yuzhu 2 tael Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig; pakuluin ang lahat ng sangkap na may hiniwang luya. 2. Ilaga sa mahinang apoy ng dalawang oras; dagdagan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Usbong ng patani 10 tael Lechong baboy 4 tael Mga Hakbang: 1. Gisahin ang lechong baboy sa mainit na mantika, lagyan ng luya at bawang, at usbong ng patani; budburan ng bino. 2. Ihalo ang panimpla, bahagyang lutuin at ihain.	Mga Sangkap: Lechong baboy 6 tael Tokwa 1 piraso Sicharong tokwa 3 tael Mga Hakbang: 1. Gisahin ang lechong baboy sa mainit na mantika; dagdagan ng luya at bawang, tuyong sibuyas at tokwa at sicharong tokwa. 2. Ilagay ang panimpla at tubig; pakuluin sa mahinang apoy hanggang sipsipin ang tubig.	Mga Sangkap: Dapa 1 Burong mustasa naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Ilagay ang isda sa tangkay ng dahon ng sibuyas at hiniwang luya, na ang ginayat na luya at burong mustasa sa taas. 2. Pakuluin sa mataas na apoy hanggang maluto, dagdagan ng ginisang ginayat na luya ang isda at ihain.
Martes			
Sinabawang Tawis na may Dahon ng Mustasa	Ginisang Halaan na may Tangkay ng Bawang	Ginisang Hipon na may Kabute	Pinasingawang Manok na may Hiniwang Siling Labuyo at Binurong Pulang Tahuri
Mga Sangkap: Tawis 1 piraso Dahon ng mustasa 6 tael Mga Hakbang: 1. Gisahin ang luya sa mainit na mantika; iprito ang tawis hanggang ang magkabilaan ay luto, dagdagan ng tubig. 2. Pakuluin ang tubig, pakuluin ang lahat ng sangkap. 3. Lagyan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Halaan 6 tael Tangkay ng bawang 8 tael Mga Hakbang: 1. Gisahin ang luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika; ilagay ng halaan at gisahin ng ilang sandali. 2. Idagdag ang tangkay ng bawang; budburan ng bino; haluin ng mabuti at dagdagan ng panimpla.	Mga Sangkap: Binalatang hipon 6 tael (tinanggalan ng ulo) Kabuting ginikan 3 tael Kabute 3 tael Mga Hakbang: 1. Gisahin ang luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika; ilagay ang hipon at gisahin ng ilang sandali. 2. Idagdag ang kabuting ginikan at kabute; budburan ng bino; haluin ng mabuti; dagdagan ng panimpla.	Mga Sangkap: Manok kalahati (hiniwa ng pira-piraso) Binurong pulang tahuri kalahati Siling labuyo (ginayat) kalahati Mga Hakbang: 1. Ibadad ang hiniwang manok; ilagay ng cloud ear fungus, hiniwang luya, sili at panimpla, haluing mabuti. 2. Pasingawan sa malakas na apoy ng 20 minuto; dagdagan ng ginayat na dahon ng sibuyas at ihain.
Miyerkules			
Sinabawang Paa ng Baboy na may Utaw at Mani	Ginisang Tuwalya ng Baboy sa Bawang	Ginisang Iskalop na may Kale	Ginisang Hiniwa na Manok na may Karot
Mga Sangkap: Paa ng baboy 2 (hiniwa ng pira-piraso) Utaw 2 tael Mani 2 tael Mga Hakbang: 1. Igisa ang paa ng baboy sa mainit na mantika. 2. Magpakulo ng tubig; pakuluin muli ang lahat ng sangkap at ang mga hiniwang luya. 3. Ilaga sa mahinang apoy ng dalawang oras; timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Tuwalya ng baboy 5/6 catty Mga Hakbang: 1. Pakuluin ang tuwalya ng baboy ng 1.5 oras hanggang lumambot, at hiwaan. 2. Igisa ang bawang sa mainit na mantika; ilagay ang hiniwang tuwalya ng baboy; budburan ng bino. 3. Idagdag ang sabaw, asin, paminta at asukal para sa panimpla.	Mga Sangkap: Iskalop 6 tael Kale 12 tael (hiniwa sa mga bahagi) Mga Hakbang: 1. Gisahin ang luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika; ilagay ang iskalop at gisahin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang kale; budburan ng bino; haluin ng mabuti; lagyan ng panimpla.	Mga Sangkap: Pitso ng manok (hiniwa) 1/3 catty Karot (ginayat) 1/3 catty Mga Hakbang: 1. Gisahin ang luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika; ilagay ang hiniwang manok at gisahin ng ilang sandali. 2. Idagdag ang karot; budburan ng bino; haluin ng mabuti at lagyan ng panimpla.
Huwebes			
Sinabawang Banak na may Gabi ng Intsik at Makhanas	Nilagang Manok na may Binurong Tahuri at Tokwang Patpat	Ginisang Ginayat na Hamonadong Bibi na may Maliit na Pechay Baguio	Prinitong Brokoli na may Pinatuyong Labanos
Mga Sangkap: Banak 1 Gabi ng intsik 2 tael Makhanas/fox nuts 2 tael	Mga Sangkap: Manok kalahati (hiniwa ng pira-piraso) Tokwang patpat 3 tael Binurong tahuri konting dami	Mga Sangkap: Hamonadong bibi 4 tael Maliit na pechay 2 piraso baguio	Mga Sangkap: Brokoli 2/3 catty (hiniwa sa mga parte) Pinatuyong labanos 2 tael

<p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Igisa ang luya; prituhi ang banak hanggang ang magkabilaan ay luto; lagyan ng tubig. 2. Pakuluin ang tubig, pakuluin ang lahat ng sangkap. 3. Timplahan ng asin at ihain. 	<p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Igisa ang hiniwang manok hanggang maluto; lagyan ng panimpla. 2. Igisa ang luya, sibuyas, kinudkud na binurong utaw, tokwang patpat sa mainit na mantika; lutuin muli ang manok na nilagyan ng toyong maputla, sarsa ng talaba, asukal, paminta, pakuluin ang lahat ng sangkap; takpan. 3. Pakuluin sa mahinang apoy hanggang lumapot ang sabaw; dagdagan ng binahaging dahon ng sibuyas; palamutian ng malapot na sarsa. 	<p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pasingawan ang paa ng bibi ng 10 minuto; hiwain at gayatin ang paa ng bibi. 2. Igisa ang luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika; ilagay ang maliit na pechay baguio at tubig, budburan ng bino at ginayat na bibi. 3. Lagyan ng asukal, asin at pangunang-sabaw; haluin ng mabuti at ihain. 	<p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Igisa ang pinitpit na bawang sa mainit na mantika; ilagay ang brokoli at iprito. 2. Ilagay ang pinatuyong labanos, dagdagan ng asin at ihain.
---	---	--	--

Biyernes

Sinabawang Tadyang ng Baboy na may Halamang-Gamot	Sinabawan na Tagiliran ng Tupa	Matang Baka na Lutong-Hapon	Ginisang Ginayat na Manok na may Kabuting Enoki
<p>Mga Sangkap:</p> <p>Tadyang ng baboy 8 taels Nakapaketeng 1 bag 'Sinabawang Tadyang ng Baboy na may Halamang-Gamot' Panimplang gulay 2 taels Sariwang kabuting shitake 2 taels</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pakuluin ang tubig; idagdag ang tadyang ng baboy, ilang pakete ng bawang at pakuluin. 2. Pakuluin sa mahinang apoy ng 3 oras; dagdagan ng panimplang gulay at pakuluin ng 2 minuto. 3. Ihain na may prinitong minasang harina. 	<p>Mga Sangkap:</p> <p>Tagiliran ng tupa 1 catty Karot 1 piraso Labanos 1 piraso</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Igisa ang luya, tuyong sibuyas, giniling na paminta sa mainit na mantika; idagdag ang tagiliran ng tupa hanggang maluto ng husto; budburan ng bino. 2. Ilipat ang tagiliran ng tupa sa mainit na lagyan, dagdagan ng tubig at pakuluin ng kalahating oras; 3. Idagdag ang karot at labanos, panimpla at pakuluin muli ng 45 minuto. 	<p>Mga Sangkap:</p> <p>Matang baka 1</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Igisa ang ginayat na luya sa mainit na mantika; iprito ang matang baka sa magkabilaan hanggang maluto. 2. Igisa ang luya, tangkay ng dahon ng sibuyas sa mainit na mantika; lagyan ng sarsa ng pugitang hinya, toyo at iba pang panimpla. 3. Lutuin muli ang isda ng ilang sandali at ihain. 	<p>Mga Sangkap:</p> <p>Pitso ng manok 2/5 catty (ginayat) Kabuting enoki 1/4 catty (hiniwa sa mga bahagi at binanlian)</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Igisa ang ginayat na manok sa mainit na mantika; ilagay ang kabuting enoki at haluin ng mabuti. 2. Budburan ng bino, lagyan ng panimpla, haluin ng mabuti at ihain.

Sabado/Linggo

Sinabawang Laman ng Baboy na may Buto ng Aprikot at Mansanas	Ginisang Hiniwa na Karne ng Baboy na may Dahong Sibuyas	Prinitong Pagkain-Dagat	Pinasingawang Talong na may Tatlong Lasa
<p>Mga Sangkap:</p> <p>Karne ng baboy 12 taels (binanlian) Buto ng aprikot naaangkop na dami Mansanas 2</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ilagay ang lahat ng mga sangkap sa lalagyang panglaga; ilagay ang hiniwang luya at 4 na mangkok ng tubig na nakatakip. 2. Ilagay ang lalagyang panglaga sa kaserola ng 30 minuto. 3. Pakuluin muli sa mababang apoy ng 3 oras; timplahan ng asin. 	<p>Mga Sangkap:</p> <p>Karne ng baboy 8 taels (hiniwa) Dahon ng sibuyas 1 piraso</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ibadang ang hiniwang karne ng baboy ng 30 minuto; iprito hanggang maluto ng husto. 2. Igisa ang dahon ng sibuyas sa mainit na mantika; ilagay ang hiniwa ng karne ng baboy at panimpla; haluin ng mabuti at ihain. 	<p>Mga Sangkap:</p> <p>Karne ng hipon 1/3 catty (tinanggalan ng ulo) Iskalop 1/5 catty Pulang siling pukingan kalahati (hiniwa ng pira-piraso) Asparagus (hiniwa) 2 taels Gingko (binalatan) 1 tael</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Banlian ang hipon, iskalop at gingko. 2. Ilagay ang hipon, iskalop, gingko, pulang siling pukingan at asparagus sa mainit na kaserola. 3. Iprito hanggang maluto; lagyan ng panimpla at ihain. 	<p>Mga Sangkap:</p> <p>Talong (binalatan) 5/6 catty</p> <p>Mga Hakbang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Banlian ang talong bago lutuin. 2. Ilagay ang binalatang talong sa isang plato; ilagay ng sarsa ng tausi at maanghang na sarsa; haluin ng mabuti. 3. Pasingawan ng 10 minuto at ihain.