

Lunes			
<b>Sinabawang Tadyang ng Baboy na may Ampalaya</b>	<b>Ginisang Manok na Tinanggalan ng Buto na may Pulot Melokoton</b>	<b>Ginisang Sariwang Pusit na may Binurong Tahuri at Siling Pukingan</b>	<b>Ginisang Sariwang Pusit na may Binurong Tahuri at Siling Pukingan</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Tadyang ng baboy 2/3 catty (binanlian) Ampalaya 1/2 catty (hiniwa ng pira-piraso)	<b>Mga Sangkap:</b> Manok (binalatan) 1/4 catty Pulot melokoton 2 taels Siling labuyo naaangkop na dami (giniling)	<b>Mga Sangkap:</b> Pusit 4/5 catty (hiniwa ng pira-piraso) Berde at pulang siling 1 Kintsay konting dami	<b>Mga Sangkap:</b> Dila ng bibi 1/4 catty
<b>Mga Hakbang:</b> 1. Magpakulo ng tubig; ilagay ang lahat ng sangkap at pakuluin; sa mahinang apoy at lutuin sa tubig ng 45 minuto. 2. Timplahan ng asin at ihain.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay at atsara sa manok na tinanggalan ng buto at paghaluin ng mabuti. 2. Gisahin ang giniling na siling labuyo, tangkay ng dahong sibuyas, luya at nilamas na bawang sa mainit na mantika; ilagay ang manok na tinanggalan ng buto at gisahin hanggang maluto. 3. Gisahin ang pulot melokoton; lagyan ng sarsa; ilagay ang manok na tinanggalan ng buto sa kawali; pakuluin at ihain.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Banlian ang sariwang pusit. 2. Gisahin ang hiniwang bawang, hiniwang tuyong sibuyas at binurong tahuri sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kutsay at siling pulang pukingan; budburan ng ilang bino. 3. Ilagay ang panimpla at palaputin ang sarsa.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Lutuin sa tubig ang dila ng bibi at luya at bawang ng 20 minuto. 2. Gisahin ang luya, dahon ng sibuyas at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang dila ng bibi at gisahin ng ilang sandali. 3. Ilagay ang bino, toyo at asukal at lutuin sa tubig hanggang ang sarsa ay lumapot.
Martes			
<b>Sinabawang Bulig na may Ginseng Amerikano</b>	<b>Prinitong Binalatan na Sugpo na may Kutsay at Tokwa</b>	<b>Pinasingawang Hiniwang Karne ng Baka na may Nilamas na Bawang</b>	<b>Pinakuluhang Manok na may Kastanyas</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Bulig 1 Ginseng amerikano 2 taels Mansanitas naaangkop na dami	<b>Mga Sangkap:</b> Binalatan na sugpo 1/2 Kutsay catty (hiniwa sa mga bahagi) 1/4 catty Tokwa 1 piraso	<b>Mga Sangkap:</b> Karne ng baka 1/4 catty (hiniwa) Bawang (giniling) naaangkop na dami	<b>Mga Sangkap:</b> Manok 1/2 (hiniwa ng pira-piraso) Kastanyas 1/4 catty
<b>Mga Hakbang:</b> 1. Prituhin ang bulig na may hiniwang luya ng ilang sandali. 2. Pakuluin ang tubig; ilagay ang lahat ng sangkap at pakuluin; pababain sa mahinang apoy at lutuin sa tubig ng 1 at 1/2 oras. 3. Timplahan ng asin at ihain.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Timplahan ang binalatang sugpo ng mabuti, ibabad na may mantika hanggang maluto. 2. Gisahin ang dinikdik na luya at dinikdik na bawang, ilagay ang kintsay at tokwa at gisahin ng ilang sandali; ilagay ang binalatang sugpo pabalik sa kawali; gisahin ng mabuti at ihain.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Timplahan ang karne ng baka ng mabuti; ilagay ang hiniwang bawang sa ibabaw. 2. Pasingawan hanggang maluto at ihain.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Timplahan ang manok ng mabuti; gisahin ang kastanyas na may mantika ng ilang sandali; patuyuin. 2. Gisahin ang luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika; ilagay ang mga pirasong manok at gisahin ng ilang sandali. 3. Ilagay ang sarsa ng talaba, toyo, asukal at tubig at pakuluin; ilagay ang kastanyas at lukobin hanggang ang sarsa ay lumapot.
Miyerkules			
<b>Sinabawang Tadyang na Baboy na may Sayote at Pugita</b>	<b>Prinitong Atay ng Baboy na may Bawang</b>	<b>Tokwang Mapo</b>	<b>Prinitong Karpang Putik na may Letsugas</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Pusit 1/2 catty (hiniwa ng pira-piraso) Tadyang ng baboy 8 taels (hiniwa ng pira-piraso) Tuyong pusit 1	<b>Mga Sangkap:</b> Atay ng baboy (hiniwa) 1/3 catty Bawang (hiniwa sa mga bahagi) 1/2 catty	<b>Mga Sangkap:</b> Giniling na karneng baboy 2/5 catty Tokwa 2 piraso (binanlian at hiniwang) Siling labuyo (ginayat) 1	<b>Mga Sangkap:</b> Puting sitaw 1 Tinadtad na tadyang ng baboy 1/4 catty
<b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig; ilagay ang lahat ng sangkap at pakuluin; ipihit sa mahinang apoy at lutuin sa tubig ng 2 oras. 2. Timplahan ng asin at ihain.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Hugasan ang atay ng baboy sa malinis na tubig. 2. Ilagay ang tubig sa kaserola, ilagay ang dahon ng sibuyas, luya at bino; ilagay ang atay ng baboy; itabi muna. 3. Gisahin ang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang bino, toyo at asin at paghaluin ng mabuti; ilagay ang atay ng baboy at gisahin ng 2 minuto; palaputin ang sarsa at ihain.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Gisahin ang hiniwang dahon ng sibuyas, luya, bawang, ginayat ng siling labuyo, hiniwang utaw at giniling na malalaking buto ng sitaw. 2. Ilagay ang giniling na karneng baboy at tokwa at gisahin. 3. Ibuhos ang pangunang sabaw at panimpla; palaputin ang sinabaw at lagyan ng dahon ng sibuyas.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Timplahan ang karne ng isda at prituhin hanggang magkulay brown; hiwain sa mahahabang piraso at itabi muna. 2. Gisahin ang hiniwang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; gisahin ang letsugas hanggang maluto. 3. Ilagay ang karne ng isda sa kawali at gisahin; ilagay ang panimpla at ihain.

<b>Huwebes</b>			
<b>Sinabawang Hiniwang Karneng Baboy na may Kundol</b>	<b>Ginisang Manok na may Tanglad</b>	<b>Pinakulong Hiniwang Karneng Baboy na may Ugat ng Lotus at Ginayat na Gabi</b>	<b>Ginisang Ihihaw na Karne ng Baboy na may Togue at Kuchay</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Karneng baboy 1/4 catty (hiniwa) Kundol 1/2 catty  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Timplahan ang hiniwang karne ng ilang sandali. 2. Gisahin ang hiniwang karneng baboy sa mantika ng ilang sandali, ilagay ang pangunang sabaw at pakuluin. 3. Ilagay ang kundol at pakuluin ng 15 minuto, timplahan ng asin at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Manok 1/2 (hiniwa ng pira-piraso) Tanglad konting dami  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Timplahan ang pakpak ng manok ng 20 minuto. 2. Prituhin ang pakpak ng manok hanggang magkulay brown. 3. Gisahin ang sibuyas, bawang, tanglad, tumeric at iba pang sangkap sa mainit na mantika, ilagay ang pakpak ng manok sa kawali at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Ugat ng lotus (hiniwa) 1/2 catty Karneng baboy (hiniwa) 1/3 catty Gabi (ginayat) 1/2 catty  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Banlian ang ugat ng lotus at itabi muna. 2. Gisahin ang giniling na bawang, ilagay ang lahat ng sangkap at panimpla. 3. Pakuluin hanggang maluto at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Inihaw na karneng baboy 2/3 catty Kuchay 1/4 catty Togue 1/4 catty  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Gisahin ang inihaw na karneng baboy sa mainit na mantika, ilagay ang togue at kuchay at haluhuin. 2. Ilagay ang panimpla at ihain.
<b>Biyernes</b>			
<b>Sinabawang Ugat ng Lotus na may Nogales</b>	<b>Prinitong Atay ng Baboy na may Pechay</b>	<b>Linukob na Ulo ng Isda na may Luya at Dahon ng Sibuyas</b>	<b>Pinasingawang Labian na may Maitim na Inasinang Singkamas</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Walnuts 1 tael Ugat ng lotus 2/5 catty (hiniwa ng pira-piraso)  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang ugat ng lotus at walnuts sa kaserola; lagyan ng tubig. 2. Lutuin sa tubig sa malakas na apoy at pakuluin; ipihit sa mahinang apoy at lutuin hanggang maluto. 3. Lagyan ng asin at mantikang sesame at iahin.	<b>Mga Sangkap:</b> Atay ng baboy (hiniwa) 1/4 catty Pechay 1 catty  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Gisahin ang hiniwang dahon ng sibuyas, ginayat na luya at siling labuyo sa mainit na mantika; ilagay ang atay ng baboy; ilagay ang toyo at gisahin. 2. Ilagay ang bino, asin at asukal at gisahin hanggang ang atay ng baboy ay makuha na ang timpla. 3. Ilagay ang pechay at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Ulo ng isdang karpa 1  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Timplahan ang ulo ng isda sa asin, paminta at harinang mais ng ilang sandali; ilagay ang mantika at prituhin ng ilang sandali. 2. Gisahin ang luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika; ilagay ang ulo ng isda at gisahin. 3. Ilagay ang toyong maputla, toyong maitim, tubig at asukal at lutuin sa tubig hanggang ang sarsa ay maging bahagyang tuyo.	<b>Mga Sangkap:</b> Labian 1 Maitim na inasinang singkamas na dami  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang dahon ng sibuyas sa ilalim ng isda; ilagay ang maitim na inasinang singkamas sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan hanggang maluto; tanggalin ang sobrang tubig. 3. Ibhos ang mantika at toyo at ihain.
<b>Sabado/Linggo</b>			
<b>Sinabawang Hiniwang Karneng Baboy na may Kulitis</b>	<b>Ginisang Alupihang Dagat na may Maanghang na Inasinan</b>	<b>Ginisang Itlog na may Dilaw na Kuchay</b>	<b>Niluto sa Tubig na Manok na may Alak ng Shaosing</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Karneng baboy (hiniwa) 1/3 tael Kulitis 1 catty  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Timplahan ang hiniwang karneng baboy ng ilang sandali; gisahin ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang hiniwang karneng baboy at gisahin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang pangunang sabaw at pakuluin. 3. Ilagay ang kulitis at lutuin hanggang maluto; lagyan ng asin at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Alupihang dagat 1 catty  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadan ang alupihang dagat sa mantika at patuyuin. 2. Gisahin ang siling labuyo at hiniwang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang alupihang dagat sa kawali at gisahin ng mabuti. 3. Ilagay ang pinaanghang na asin at gisahin ng ilang sandali.	<b>Mga Sangkap:</b> Itlog 4 Dilaw na kuchay 1/6 catty (hiniwa ng pira-piraso)  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Batihin ang itlog at haluan ng asin. 2. Gisahin ang kuchay sa mainit na mantika ng ilang sandali. 3. Ilagay ang manok at gisahin ng sandali.	<b>Mga Sangkap:</b> Manok 1 Bulaklak ng saging 2 tael Tengang daga 2 tael  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Timplahan ang manok; gisahin ang luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang manok at gisahin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang sarsa ng talaba, toyo, mantikang sesame, bino at Shaosing, asukal tubig at pakuluin. 3. Ilagay ang bulaklak ng saging at tengang daga at patuloy lutuin sa tubig hanggang ang sarsa ay bahagyang tumuyo.