

Lunes			
<b>Sinabawang Tuwalya ng Baboy na may Ginko at Tokwang Patpat</b>	<b>Tradisyunal na Pinasingawang Labian</b>	<b>Ginisang Alimango na may Kare</b>	<b>Ginisang Manok na may Bawang at Tanglad</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Tuwalya ng baboy 1/3 catty Ginko naaangkop na dami Tokwang patpat naaangkop na dami  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Banlawan ang tuwalya ng baboy; banlian at banlawan ulit; lagyang ng pamintang puti. 2. Pakuluin ang tubig; lagyan ng ginko, tuwalya ng baboy, mansanitas, sariwa at lutong barle; pakuluin ng 2 oras sa mahinang apoy. 3. Ilagay ang tokwang patpat at pakuluin ng 10 minuto; timplahan ng asin.	<b>Mga Sangkap:</b> Labian 1 Karne ng baboy konting dami (ginayat) Pinatuyong konting dami kabuteng shitake (ginayat) Pinatuyong balat ng konting dami ponkan (ginayat) <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang luya, tangkay ng dahon ng sibuyas sa ibaba ng isda; palamutian ang labian sa ginayat na karne ng baboy, kabute ng shitake at pinatuyong balat ng ponkan. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto ang labian; budburan ng prinitong ginayat na luya sa mantika at toyo na nasa ibabaw ng isda.	<b>Mga Sangkap:</b> Alimango 1 catty Sotanghong munggo 1 bigkis Pulbos ng kare naaangkop na dami  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang alimango sa mantika at itabi muna. 2. Gisahin ang halamang selot, luya at bawang hanggang bumango; ilagay ng sarsang kare at tubig; at pakuluin. 3. Ilagay ang alimango at tangkay ng dahon ng sibuyas; lutuin hanggang matuyo ang sarsa.	<b>Mga Sangkap:</b> Pakpak ng manok 12 Puso ng bawang 3 piraso (giniling) Tanglad naaangkop na dami  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang pakpak ng manok; prituhiin hanggang magkulay brown; ihain at patuyuin ang mantika. 2. Igisa ang pinitpit na bawang at tanglad sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pakpak ng manok at bahagyan gisahin.
Martes			
<b>Sinabawang Buntot ng Isda na may Kamatis at Tokwa</b>	<b>Ginisang Pusit na may Manok, Hamon at Ginayat na Itlog</b>	<b>Ginisang Hipon na may Mani at Sili</b>	<b>Ginisang Manok na Tinanggalan ng Buto na may Kilitis</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Buntot ng karpa 1 Tokwa 1/3 catty Kamatis 1/3 catty  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; prituhiin ang buntot ng isda hanggang sa ganap na maluto ang magkabilaan; lagyan ng tubig at pakuluin. 2. Ilagay ang tokwa at kamatis; pakuluin at timplahan ng asin.	<b>Mga Sangkap:</b> Pusit (binanlian) 1/2 catty Pitso ng manok 1/4 catty (ginayat) Hamon 1/3 tael Itlog 1 <b>Mga Hakbang:</b> 1. Batihin ang itlog, prituhiin sa mainit na mantika at gayatin. 2. Igisa ang luya at dahon ng sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang ginayat na manok at ginayat na pusit at mabilisan iprito; lagyan ng ginayat na itlog hanggang sabay-sabay silang gisahin. 3. Ilagay ang panimpla; dagdagan ng ginayat na hamon at gisahin hanggang maluto.	<b>Mga Sangkap:</b> Hipon 1/2 catty Pinatuyong pulang sili naaangkop na dami  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Hugasan ang hipon at limasin ang tubig; timplahan ang hipon; pahiran ng harinang mais at prituhiin hanggang 80% tapos. 2. Prituhin ang tinadtad na bawang, pinatuyong pulang sili at pamintang Sichuan; ilagay ang hipon. 3. Budburan ng bino at haluin ng mabuti at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Manok (hiniwa) 1/3 catty Kilitis 1/2 catty  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang manok na tinanggalan ng buto hanggang bumango; ilagay ang luya at bawang at sabay-sabay na igisa; ilagay ang panimpla. 2. Ilagay ang kilitis at haluin ng mabuti; lagyan ng panimpla.
Miyerkules			
<b>Sinabawang Bibi na may Kundol</b>	<b>Niluto sa Tubig na Manok na may Kastanyas</b>	<b>Prinitong Puting Sitaw na may Maitim na Olibo ng Intsik</b>	<b>Tilad ng Karneng Baboy na may Kahel</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Kundol 1/3 catty (hiniwa ng pira-piraso) Barle (binabad) 4/5 tael Pulang tahuri (binabad) 4/5 tael Bibi (binanlian) 1/4 catty <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluin; ipihit sa mahinang apoy. 2. Pakuluin ng dalawang oras; timplahan ng asin.	<b>Mga Sangkap:</b> Buong manok kalahati (hiniwa ng pira-piraso) Kastanyas 1/6 catty <b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang mga piraso ng manok hanggang matapos; ilagay ang panimpla; itabi muna. 2. Igisa ang mga hiniwang luya; ilagay ang kastanyas at gisahin; lagyan ng panimpla; ilagay ang ginisang mga piraso ng manok pabalik sa kaserola. 3. Pasingawan sa mahinang apoy hanggang lumapot ang sarsa; lagyan ng dahon ng sibuyas; ibuhos ang sarsa sa isda.	<b>Mga Sangkap:</b> Giniling ng karne ng 1/5 catty baboy Puting sitaw 1/2 catty (hiniwa sa mga bahagi) Maitim na olibo tsino 1 kutsarita <b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang dahon ng sibuyas at luya hanggang bumango; ilagay ang nilamas na karne ng baboy at gisahin sa mainit na mantika; ilagay ang puting sitaw; budburan ng bino. 2. Ilagay ang olibo; ilagay ang panimpla at haluing mabuti.	<b>Mga Sangkap:</b> Tilad ng karneng baboy 1/2 catty Kahel 1  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Hiwain ng pira-piraso ang tilad ng karneng baboy; ilagay ang atsara at haluin ng mabuti; prituhiin hanggang magkulay brown ang magkabilaan. 2. Lagyan ng katas ng kahel, balat ng kahel, lamang ng kahel, tubig at asin; pakuluin sa mahinang apoy. 3. Ibhos ang sarsa sa plato; ilagay ang tadyang at haluin ng mabuti na may sarsa.
Huwebes			
<b>Sinabawang Manok na may Kabute</b>	<b>Prinitong Garupa na Tinanggalan ng Tinik na may Chicharo at Bulaklak ng Saging</b>	<b>Prinitong Hiniwa na Karne ng Baboy na may Manga</b>	<b>Prinitong Alugbati na may Tinadtad na Bawang</b>

<b>Mga Sangkap:</b> Buong manok kalahati (hiniwa ng pira-piraso) Kabuteng Chaxinggu 3 tael (binanlian) Mansanitas naaangkop na dami Goji naaangkop na dami <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluin; pahinaan ng apoy. 2. Pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin.	<b>Mga Sangkap:</b> Chicharo 1/4 catty Bulaklak ng saging 1/6 catty Garupang tinanggalan 1/2 catty ng tinik <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadang ang garupang tinanggalan ng tinik at ibad sa mainit na suka; itabi muna. 2. Igisa ang luya at bawang mainit na mantika hanggang bumango; ilagay sa chicharo at puso ng saging; sabay-sabay na gisahin kasama ang garupang tinanggalan ng tinik. 3. Budburan ng bino at lagyan ng panimpla.	<b>Mga Sangkap:</b> Karne ng baboy (hiniwa) 1/2 catty Manga 1 <b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang karne ng baboy sa mainit na mantika; ilagay ang luya at bawang at dagdagan ng panimpla. 2. Lagyan ng hiniwang manga; haluing mabuti at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Alugbati 1 catty Tinadtad na bawang 2 kutsarita <b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika; ilagay ang alugbati at mabilisang gisahin. 2. Timplahan ng asin.
--	--	--	---

### Biyernes

<b>Sinabawang Halaan na may Togue</b> <b>Mga Sangkap:</b> Togue 1/3 catty Halaan 1/3 catty <b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kahog at gisahin; budburan ng bino. 2. Ilagay ang tubig at pakuluin; ilagay ang togue at pakuluin. 3. Implahan ng asin.	<b>Lechong Baboy na may Coliflower</b> <b>Mga Sangkap:</b> Coliflower 2/3 catty Lechong baboy 1/2 catty <b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang lechong baboy sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang coliflower at gisahin. 2. Ilagay ang panimpla; pakuluin hanggang ganap na sipsipin ang panimpla.	<b>Prinitong Alakaak</b> <b>Mga Sangkap:</b> Alakaak 1 <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadang ang alakaak sa asin at paminta. 2. Igisa ang isda sa mainit na mantika hanggang ito'y magkulay brown. 3. Budburan ng toyong maputla at ihain.	<b>Pechay na may Kabuteng Ligaw</b> <b>Mga Sangkap:</b> Pechay 1/3 catty Pulang siling 1 pukingang (ginayat) Sariwang tokwang 1/4 catty patpat Sariwang kabuteng 2 shitake Kabute ng shaggy 1/4 catty mane <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluan ng katamtaman ang mantika at asin; ilagay sa isda. 2. Igisa ang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang lahat ng kabute at bahagyang prituhin; budburan ng bino; ilagay ang pangunang-sabaw at pakuluin. 3. Ibhos ang sabaw sa pechay at ihain.
---	--	---	---

### Sabado/Linggo

<b>Sinabawang Manok na Itim ang Balat na may Ginseng at Bulaklak ng Saging</b> <b>Mga Sangkap:</b> Manok na itim ang balat (hiniwa ng pira-piraso) 5/6 catty Bulaklak ng saging 2/3 tael Ginseng amerikano (hiniwa) 1/5 tael Goji 1/2 tael Angelika tsino (hiniwa) 2/5 tael <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluin; ilagay sa mahinang apoy. 2. Pakuluin ng 2 oras at timplahan ng asin.	<b>Prinitong Tilad ng Karneng Baboy na may Tanglad</b> <b>Mga Sangkap:</b> Karne ng baboy ng tinadtad (pinalambot) 3 piraso Tanglad (giniling) 1 <b>Mga Hakbang:</b> 1. Palambutin ang tilad ng karne ng baboy; ibad sa panimpla; prituhin hanggang magkulay brown; ihain hanggang at patuyuin sa mantika. 2. Iprito ang tanglad sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang tilad ng karne ng baboy at bahagyang gisahin.	<b>Prinitong Hiniwang Karne ng Baka na may Halu-Halong Paminta</b> <b>Mga Sangkap:</b> Karne ng baka (hiniwa) 1/3 catty Siling berde na maanghang 1 Pulang siling 1 pukingang Dilaw na siling 1 pukingang <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadang ang ginayat na karne ng baka ng 10 minuto; ibad sa mantika. 2. Igisa ang luya, siling pukingang at siling berde na maanghang hanggang bumango; dagdagan ng panimpla. 3. Ilagay ang ginayat na karne ng baka at haluin ng mabuti; ibuhos ang sarsa sa isda.	<b>Prinitong Letsugas na may Pili sa Sarsa ng Talaba</b> <b>Mga Sangkap:</b> Letsugas 1/2 catty Pili (walnut) 1/3 catty <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluan ng katamtaman ang letsugas hanggang 60% luto; ilagay ang sarsa ng talaba at sabay-sabay na lutuin. 2. Ilagay ang lutong pili at bahagyang lutuin.
--	--	--	---