

Lunes			
<b>Sinabawang Laman ng Baboy na may Ginseng Amerikano at Buto ng Lotus</b>	<b>Ginisang Karne ng Baka na may Repolyo</b>	<b>Ginisang Pechay Baguio na may Giniling na Manok</b>	<b>Binanliang Talong</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Ginseng amerikano 1 tael Buto ng lotus 2 tael Laman ng baboy 8 tael  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig; ilagay ng lahat ng sangkap at pakuluin. 2. Ipihit sa mahinang apoy at pakuluin ng 2.5 oras; timplahan ng asin at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Karne ng baka 4 tael Repolyo kalahati  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Prituhin ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang karne ng baka at gisahin hanggang maluto at itabi muna. 2. Prituhin ang repolyo sa mantika hanggang maluto; ilagay ang karne ng baka sa kawali; at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Pitso ng manok 1/6 catty Pechay baguio 1/2 catty (hiniwa sa mga bahagi) Hamon 1/4 tael (hiniwa sa mga bahagi) <b>Mga Hakbang:</b> 1. Timplahin ang pitso ng manok; prituhin sa mainit na mantika hanggang bumango at itabi muna. 2. Gisahin ang pechay baguio; ilagay ang manok at hamon at gisahin ng mabuti. 3. Wisikan ng alak na gawa sa bigas at pulbos ng pamintang Sichuan; gisahin hanggang maluto.	<b>Mga Sangkap:</b> Talong (hiniwa ng pira-piraso) 2 Kamatis (diced) 1  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Lagyan ng katamtamang dami ng mantika sa kaserola; ilagay ang talong at prituhin hanggang magkulay brown. 2. Prituhin ang dahon ng sibuyas, luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang prinitong talong at gisahin. 3. Lagyan ng panimpla; ibudbud ang kalahati sa mangkok ng tubig at hiniwang na kamatis at lutuin hanggang maluto.
Martes			
<b>Sinabawang Baga ng Baboy na may Buto ng Aprikot at Igos</b>	<b>Ginisang Binalatang Sugpo na may Na-dice na Tokwa at Kabuteng Shitake</b>	<b>Ginisang Ginayat na Repolyo na may Karneng Baboy</b>	<b>Ginisang Patola na may Burong Pechay Baguio at Tuyong Sugpo</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Baga ng baboy 1 Buto ng aprikot naaangkop na dami Igos 5  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig; ilagay lahat ng sangkap at pakuluin. 2. Ipihit sa mahinang apoy at pakuluin ng 2.5 oras; timplahan ng asin at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Tokwa (diced) 1 piraso Binalatang sugpo (tinanggalan ng ulo) 2 tael Sariwang kabuteng shitake (diced) 3 tael <b>Mga Hakbang:</b> 1. Prituhin ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang binalatang sugpo at gisahin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang kabuteng shitake at tokwa at gisahin hanggang maluto. 3. Lagyan ng konting asin; gisahin ng mabuti at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Karneng baboy (ginayat) 4 tael Repolyo (ginayat) kalahati  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Prituhin ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; sa mainit na mantika ilagay ang ginayat na karneng baboy at gisahin hanggang bumango. 2. Ilagay ang ginayat na repolyo at gisahin hanggang maluto; lagyan ng panimpla at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Patola 2 Buromng pechay baguio 1 kutsara Tuyong sugpo 1 kutsara  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Painitin ang kawali na may mantika; prituhin ang hiniwang dahon ng sibuyas at hiniwang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang patola at gisahin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang tuyong sugpo at burong pechay baguio at gisahin ng ilang sandali; lagyan ng panimpla at palaputin ang sarsa.
Miyerkules			
<b>Sinabawang Buntot ng Isda na may Kilitis na Ceylon at Tokwa</b>	<b>Hiniwang Manok na may Sarsa</b>	<b>Prititong Matang Baka</b>	<b>Binating Itlog na may Sibuyas at Hamon</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Buntot ng karpa 1 Kulitis na ceylon 4 tael Tokwa 1 bloke <b>Mga Hakbang:</b> 1. Painitin ang kawali; ilagay ang buntot ng karpa at prituhin hanggang ang magkabilang panig ay maging kulay brown. 2. Ilagay ang naaangkop na dami ng tubig; patuloy na pakuluin hanggang maging mukhang gatas; ilagay ang tokwa at kulitis na ceylon. 3. Lagyan ng asin.	<b>Mga Sangkap:</b> Pitso ng manok (diced) 1/2 catty Labong (diced) 1/2 tael <b>Mga Hakbang:</b> 1. Prituhin ang hiniwang manok, hiniwang labong sa mantika ng paisa-isa. 2. Gisahin ang matamis at pinalapot na harina at asukal; ilagay ang panimpla at gisahin hanggang maging malagkit. 3. Ilagay ang hiniwang manok at hiniwang labong; gisahin ng madalian at haluin na may sarsa; ibuhos ang mantikang sesame at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Matang baka 1  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Prituhin ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; prituhin ang isda sa magkabilang panig hanggang magkulay brown. 2. Prituhin hanggang maluto; alisin ang balat. 3. Ihain at lagyan ng toyo at mantika.	<b>Mga Sangkap:</b> Sibuyas 1 Itlog 4 Hamon konting dami <b>Mga Hakbang:</b> 1. Gamitin ang chopstick para haluin ang itlog, asin at harinang mais at naaangkop na dami ng tubig. 2. Painitin ang kawali; ilagay ang sibuyas at gisahin hanggang magkulay brown; ibuhos ang binateng itlog sa kawali at gisahin. 3. Gisahin hanggang maluto; ihain at ilagay ang ginayat na hamon.

Huwebes			
<b>Sinabawang Crucian na may Suka at Paminta</b>	<b>Pinasingawang Itlog na Pinasingawan ng Hamon</b>	<b>Pritontong Hiniwa na Karne ng Baboy na may Ugat ng Lotus</b>	<b>Kalabasa na may Kabuteng Ginikan at Kabute</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Crucian 1 Inasinang mustasang konting repolyo dami	<b>Mga Sangkap:</b> Itlog 4 Hamong intsik (diced) konting dami	<b>Mga Sangkap:</b> Ugat ng lotus (hiniwa) 1/2 catty Karneng baboy (hiniwa) 1/4 catty Sariwang kabuteng shitake 5	<b>Mga Sangkap:</b> Kalabasa 8 tael Kabuteng ginikan 3 tael Kabute 3 tael
<b>Mga Hakbang:</b> 1. Putulin ang ulo at buntot na crucian sa maliit na piraso; ilagay ito sa kawali at prituhi hanggang bumango. 2. Ilagay ang pamintang Sichuan, ginayat na luya at naaangkop na dami ng tubig, lutuin sa tubig ng 10 minuto. 3. Ilagay ang inasinang mustasang repolyo at lutuin sa tubig ng ilang sandali; timplahan ng asin, bino at puting suka.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Haluin ang itlog na may 5 kutsara ng tubig at konting dami ng asin at batin ng mabuti; ilagay ang hiniwang hamong intsik at haluin ng mabuti. 2. Pasingawan ng 8 minuto hanggang maluto.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Prituhin ang bahagi ng dahon ng sibuyas; ilagay ang kabuteng shitake, ugat ng lotus at ginayat ng siling labuyo at gisahin ng mabuti. 2. Ilagay ang toyo, bino at naaangkop na dami ng tubig; ipihit sa mahinang apoy at patuloy lutuin sa tubig; ilagay ng hiniwang karneng baboy at gisahin hanggang maluto.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang hiniwang luya at gisahin ang kalabasa hanggang bumango; ilagay ang kabuteng ginikan at kabute at gisahin ng sabay-sabay. 2. Lagyan ng tubig at lutuin sa tubig hanggang maluto; lagyan ng panimpla at ihain.
Biyernes			
<b>Sinabawang Tadyang ng Baboy na may Togue at Tokwa</b>	<b>Pinasingawang Preskong Pusit na may Bagoong</b>	<b>Letsugas ng Bumbay at Karpang Putik na may Binurong Tahuri</b>	<b>Tusinong Baboy na may Brokoli</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Tadyang ng baboy (hiniwa ng pira-piraso) 2/5 catty Tokwa 1/6 catty Togue naaangkop na dami	<b>Mga Sangkap:</b> Pusit 1/3 catty (hiniwa ng pira-piraso) Siling labuyo (ginayat) konting dami Bagoong naaangkop na dami	<b>Mga Sangkap:</b> Letsugas ng bumbay 1 catty Karpang putik na may binurong tahuri 2	<b>Mga Sangkap:</b> Brokoli 1 catty Tusinong baboy 4 tael
<b>Mga Hakbang:</b> 1. Painitin ang mantika; ilagay ang tadyang na baboy at gisahin ng ilang sandali; lagyan ng tubig at pakuluin. 2. Ilagay ang tokwa at togue at lutuin hanggang maluto; lagyan ng asin at ihain.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Hiwain na hugis krus ang pusit; ilagay ang harinang mais at timplahan at haluin ng mabuti. 2. Prituhin ang hiniwang bawang, hiniwang luya at bagoong sa mainit na mantika hanggang bumango; lagyan ng panimpla at pakuluin; ibuhos ito sa pusit. 3. Pasingawan sa malakas na apoy ng 5 minuto; ikalat ang hiniwang dahon ng sibuyas, ginayat na luya at ginayat na siling labuyo.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Prituhin ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang letsugas ng bumbay at gisahin hanggang malasado. 2. Ilagay ang karpang putik na may binurong tahuri at gisahin hanggang maluto.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Gisahin ang tusinong baboy na may mantika hanggang bumango at itabi muna. 2. Prituhin ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang brokoli at gisahin hanggang maluto. 3. Ilagay ang tusinong baboy sa kawali; lagyan ng konting asin at ihain.
Sabado/Linggo			
<b>Sinabawan na may Mapait na Almond, Pinatuyong Igos at Snow Pear</b>	<b>Binanlian ng Tagiliran ng Karne ng Baka na may Labanos</b>	<b>Niluto sa Tubig na Manok na may Utaw at Kalabasa</b>	<b>Ginisang Kintsay na may Kabuteng Shitake</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Laman ng baboy 12 tael Igos 4 Butong aprikot naaangkop na dami Peras intsik 2	<b>Mga Sangkap:</b> Labanos 1/3 catty (hiniwa ng pira-piraso) Tagiliran ng baka 1/6 catty (hiniwa ng pira-piraso)	<b>Mga Sangkap:</b> Manok (ginayat) 6 tael Berdeng utaw 3 tael Kalabasa 8 tael	<b>Mga Sangkap:</b> Kintsay 2/3 catty (hiniwa sa mga bahagi) Sariwang kabuteng shitake (hiniwa) 2 tael Karot 1/3 catty
<b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig; ilagay lahat ng sangkap at pakuluin. 2. Ipihit sa mahinang apoy at pakuluin ng 2.5 oras; timplahan ng asin at ihain.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Prituhin ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang tagiliran ng baka at labanos. 2. Ilagay ang sarsa ng talaba at panimpla; lutuin sa tubig ng 40 minuto hanggang ang sarsa ay lumapot.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Prituhin ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang hiniwang manok at gisahin hanggang malasado. 2. Ilagay ang kalabasa at berdeng utaw at gisahin; lagyan ng panimpla at tubig; lutuin hanggang lumapot ang sarsa.	<b>Mga Hakbang:</b> 1. Painitin ang mantika sa kawali; ilagay ang kintsay at karot; ilagay ang kabuteng shitake at gisahin ng madalian. 2. Ilagay ang toyo at panimpla. Palaputin ang sarsa at ihain.