

| Lunes  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>Sinabawang Ginayat na Lomo ng Baboy na may Togue</b>  | <b>Gisadong Karneng Baka na may Kintsay</b>   | <b>Gisadong Sariwang Tokwang Patpat na may Brokoli</b>   | <b>Pritong Tokwa na may Diced na Karneng Baboy</b>  |
| <b>Mga Sangkap:</b><br>Lomo ng baboy (ginayat) 6 tael<br>Togue 1/4 catty<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Hugasan ang togue; sandaling igisa ang togue para mawala ang amoy.<br>2. Igisa ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang ginayat na lomo ng baboy at sandaling igisa; timplahan ng asin at alak na Shaoxing.<br>3. Ilagay ang sabaw ng manok at pakuluin; ilagay ang togue at ilaga hanggang sa maluto; timplahan ng asin. | <b>Mga Sangkap:</b><br>Karneng baka (ginayat) 1/3 catty<br>Kintsay 2/3 catty<br>(hiniwa sa mga bahagi)<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Ibadad ang hiniwang karne ng baka at itabi muna.<br>2. Igisa ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay at igisa ang karneng baka; ilagay ang kintsay kapag medyo luto na ang karneng baka.<br>3. Timplahan ng asin at asukal at ihain.              | <b>Mga Sangkap:</b><br>Brokoli (binanlian) 1 catty<br>Sariwang tokwang naaangkop na dami<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Ilaga ng 5 minuto ang tokwang patpat; ilagay ang panimpla.<br>2. Ilagay ang brocoli at igisa hanggang sa lumambot.<br>3. Sandaling igisa ang lahok; timplahan ng asin at asukal at isilbi.   | <b>Mga Sangkap:</b><br>Tokwa 3<br>(hiniwa ng pira-piraso)<br>Kintsay 1<br>(hiniwa sa mga bahagi)<br>Karneng baboy (diced) 2 tael<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Painitin ang mantika; iprito ang magkabilang bahagi ng tokwa hanggang sa maging kulay-brown.<br>2. Painitin ang kawali na may mantika; ilagay ang hiniwang karneng baboy at sarsa at pakuluin; ilagay ang binahaging kintsay; ibuhos ang halo sa tokwa. |
| Martes   |   |  |   |
| <b>Sabaw ng Manok na may Mansanitas</b>  | <b>Ginisang Hiniwang Karneng Baka na may Diced na Tokwa at Diced na Gulay</b>   | <b>Ginisang Ginayat na Karneng Baka na Tinanggalan ng Buto na may Kundol</b>   | <b>Sinabawang Maliit na Pechay Baguio na may Manok</b>  |
| <b>Mga Sangkap:</b><br>Manok 1<br>Mansanitas 10<br>Goji beri naaangkop na dami<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Magpakulo ng tubig; ilagay ang lahat ng mga sangkap at pakuluin.<br>2. Ilagay sa mahinang apoy at lutuin ng 2.5 oras; timplahan ng asin.   | <b>Mga Sangkap:</b><br>Karneng baboy 4 tael<br>(hiniwa)<br>Tokwa (diced) 1 piraso<br>Sariwang kabuteng shitake (diced) 2 tael<br>Karot (diced) naaangkop na dami<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Ibadad ang hiniwang karneng baboy at itabi muna.<br>2. Iprito ang tokwa, karot at kabuteng shitake sa mantika hanggang bumango; ilagay ang hiniwang karneng baboy at gisahin.<br>3. Ilagay ang panimpla at ihain. | <b>Mga Sangkap:</b><br>Karneng baka (ginayat) 4 tael<br>Kundol (hiniwa) 1 catty<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Ibadad ang hiniwang karneng baka at itabi muna.<br>2. Igisa ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; igisa ang hiniwang karneng baka; ilagay ang kundol kapag medyo luto na ang hiniwang karneng baka.<br>3. Timplahan ng asin at ihain.      | <b>Mga Sangkap:</b><br>Maliit na pechay baguio 2<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Igisa ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang sa bumango; ilagay ang maliit na pechay Baguio at gisahin.<br>2. Ilagay ang sabaw ng manok at pakuluin at gisahin sa maliit na pechay baguio hanggang bumango.<br>3. Ihain sa mangkok.  |
| Miyerkules   |   |  |   |
| <b>Sinabawang Itlog na may Patola at Tengang Daga</b>  | <b>Pinasingawang Baboy na may Pusit</b>   | <b>Gisadong Pechay na may Kabuteng Shitake</b>   | <b>Gisadong Ginayat na Karneng Baka na Tinanggalan ng Buto na may Karots</b>  |
| <b>Mga Sangkap:</b><br>Patola (hiniwa) 1/4 catty<br>Tengang daga 1/3 tael<br>(hiniwa ng pira-piraso)<br>Itlog 1<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Magbati ng itlog at iprito ito sa manipis na sapin ng torta na may mahinang apoy; gayatin ito.<br>2. Magpakulo ng kaunting tubig; ilagay ang patola at tengang daga at ilaga hanggang sa maluto.<br>3. Lagyan ng asin, asukal, giniling na puting paminta at ginayat na torta bago ihain.                       | <b>Mga Sangkap:</b><br>Karneng baboy (tinadtad) 1/5 catty<br>Pusit (diced) 1 tael<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Ibadad ang tinadtad na karneng baboy at pusit at itabi muna.<br>2. Pitipitin ng pantay ang mga sangkap sa isang plato; pasingawan ng 10 minuto hanggang maluto.<br>3. Ilatag ang giniling na dahon ng sibuyas at buhusan ng kaunting mantika ang plato.  | <b>Mga Sangkap:</b><br>Tuyong kabuteng shitake 10<br>Pechay 1/4 catty<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Ilaga ang kabuteng shitake sa sabaw hanggang sa ganap na masipsip ang lasa.<br>2. Banlian ang pechay sa kumukulong tubig hanggang sa maluto.<br>3. Painitin ang kawali; idagdag ang mantika, pechay at kabuteng shitake; timplahan ng sarsa ng talaba at gisahing mabuti. | <b>Mga Sangkap:</b><br>Karneng baka (ginayat) 4 tael<br>Karot (hiniwa) 8 tael<br><br><b>Mga Hakbang:</b><br>1. Ibadad ang ginayat na karneng baka at itabi muna.<br>2. Igisa ang kaunting ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang ginayat na luya at gisahin; ilagay ang hiniwang karots kapag ang karneng baka ay medyo luto na.<br>3. Timplahan ng asin.                                      |
| Huwebes  |   |  |   |
| <b>Sabaw ng Buto ng Balikat na may Tuyong Reina dela Noche</b>   | <b>Pinasingawang Hiniwang Karneng Baboy na may Burong Mustasa</b>   | <b>Nilagang Paa ng Manok na may Coke</b>   | <b>Gisadong Tangkay ng Mustasa na may Kabuteng Enoki</b>  |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p><b>Mga Sangkap:</b><br/>Tuyong reina dela noche 1 tael<br/>Igos 6<br/>Buto ng balikat (binanlian) 1/2 catty</p> <p><b>Mga Hakbang:</b><br/>1. Magpakulo ng kaunting tubig; ilagay ang lahat ng mga sangkap at pakuluan.<br/>2. Ilagay sa mahinang apoy at pakuluan ng 2 oras; timplahan ng asin.</p> | <p><b>Mga Sangkap:</b><br/>Karneng baboy 4 taels<br/>(hiniwa)<br/>Burong mustasa naaangkop na dami</p> <p><b>Mga Hakbang:</b><br/>1. Ibadad ang ginayat na karneng baboy; ilagay ang hiniwang burong gulay na Sichuan.<br/>2. Pasingawan ng 12 minuto at ihain.</p> | <p><b>Mga Sangkap:</b><br/>Paa ng manok (binanlian) 2<br/>Coke 1/2 tasa</p> <p><b>Mga Hakbang:</b><br/>1. Hugasan ang paa ng manok; ilaga ng 3-5 minuto sa kumukulong tubig.<br/>2. Painitin ang kawali na may mantika at igisa ang hiniwang luya, puso ng bawang at dahon ng sibuyas hanggang bumango.<br/>3. Ilagay ang paa ng manok at gisahin; lagyan toyong maputla, toyong maitim, alak na gawa sa bigas at Coke at ilaga ng 20-25 minuto hanggang sa lumapot ang sarsa.</p> | <p><b>Mga Sangkap:</b><br/>Tangkay ng mustasa 2/3 catty<br/>Kabuteng enoki 1/3 catty</p> <p><b>Mga Hakbang:</b><br/>1. Hugasan ang tangkay ng mustasa; pakuluan ang tangkay ng mustasa hanggang sa maluto.<br/>2. Igisa ang ginayat na luya hanggang bumango; ilagay ang kabuteng enoki at sandaling gisahin; ilagay ang sarsa at pakuluin.<br/>3. Ibuhos ang kabuteng enoki sa tangkay ng mustasa.</p> |
|---|---|--|---|

#### Biyernes

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p><b>Sinabawang Karots, Berdeng Labanos at Buto ng Karneng Baboy</b></p> <p><b>Mga Sangkap:</b><br/>Karot 1/2 catty<br/>(hiniwa ng pira-piraso)<br/>Berdeng mustasa 1/2 catty<br/>(hiniwa ng pira-piraso)<br/>Buto ng karneng baboy 1/2 catty<br/>(binanlian)</p> <p><b>Mga Hakbang:</b><br/>1. Magpakulo ng kaunting tubig; ilagay ang lahat na mga sangkap at pakuluan.<br/>2. Hinaan ang apoy at pakuluin ng 2 oras; lagyan ng asin.</p> | <p><b>Pinasingawang Alakaak na may Burong Mustasa</b></p> <p><b>Mga Sangkap:</b><br/>Alakaak 1<br/>Burong mustasa naaangkop na dami</p> <p><b>Mga Hakbang:</b><br/>1. Ilagay ang alakaak sa plato na may dahon ng sibuyas sa ilalim nito at ginayat na hiniwang burong mustasa sa ibabaw.<br/>2. Pasingawan sa malakas na init hanggang sa maluto ang isda; iprito sa mainit na mantika ang ginayat na luya hanggang bumango at ibuhos ito sa isda.</p> | <p><b>Linukob na Manok na may Gabi ng Intsik at Goji Beri</b></p> <p><b>Mga Sangkap:</b><br/>Buong manok kalahati<br/>(hiniwa ng pira-piraso)<br/>Gabi ng intsik 1/3 catty<br/>(hiniwa ng pira-piraso)<br/>Goji beri (binabad) 1/2 tael</p> <p><b>Mga Hakbang:</b><br/>1. Painitin ang kawali na may panglutong mantikang; ilagay ang manok at igisa hanggang bumango.<br/>2. Ilagay ang pira-pirasong gabi ng intsik at goji beri; ilagay ang lahok sa kaserola.<br/>3. Ilagay ang panimpla; pakuluan sa mahinang apoy hanggang ganap na masipsip ang lasa.</p> | <p><b>Gisadong Sugpo na may Puting Sitaw</b></p> <p><b>Mga Sangkap:</b><br/>Hipon 2/3 catty<br/>Puting sitaw 2/3 catty<br/>(hiniwa sa mga bahagi)</p> <p><b>Mga Hakbang:</b><br/>1. Ibadad ang sugpo at itabi muna.<br/>2. Igisa ang ginayat na luya hanggang bumango; ilagay ang puting sitaw at gisahin; wisikan ng alak.<br/>3. Ilagay ang sugpo at sandaling gisahin; lagyan ng asin.</p> |
|--|---|--|---|

#### Sabado/Linggo

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p><b>Sinabawang Bibi na may Kundol at Tuyong Iskalop</b></p> <p><b>Mga Sangkap:</b><br/>Kundol 1 catty<br/>(hiniwa ng pira-piraso)<br/>Tuyong iskalop (binabad) 2<br/>Bibi 1</p> <p><b>Mga Hakbang:</b><br/>1. Magpakulo ng kaunting tubig; ilagay ang lahat ng mga sangkap at pakuluan.<br/>2. Hinaan ang apoy at pakuluan ng 3 oras; timplahan ng asin.</p> | <p><b>Gisadong Ginayat na Karneng Baka na Tinanggalan ng Buto na may Siling Pukingan</b></p> <p><b>Mga Sangkap:</b><br/>Karneng baka (ginayat) 4 taels<br/>Berdeng siling pukingan 1<br/>Pulang siling pukingan 1<br/>Dilaw na siling pukingan 1</p> <p><b>Mga Hakbang:</b><br/>1. Ibadad ang ginayat na karneng baka na tinanggalan ng buto at itabi muna; hiwain ang siling pukingan sa maliliit na piraso.<br/>2. Igisa sa mantika ang ginayat na karneng baka na tinanggalan ng buto hanggang sa maluto; ilagay ang siling pukingan at sandaling gisahin.<br/>3. Ilagay ng panimpla at ihain.</p> | <p><b>Nilagang Tiyan ng Isda na may Berdeng Sitaw</b></p> <p><b>Mga Sangkap:</b><br/>Tiyan ng karpa 1/2 catty<br/>Berdeng sitaw 6 taels</p> <p><b>Mga Hakbang:</b><br/>1. Ihalo mabuti ang tiyan ng isda sa pinong asin, giniling na puting paminta at harinang caltrop; iprito hanggang maging kulay brown.<br/>2. Igisa ang ginayat na luya, tinadtad na bawang at sarsa ng giniling na sitaw hanggang bumango; ilagay ang berdeng sitaw at sandaling gisahin; wisikan ng alak.<br/>3. Ilagay ang tiyan ng isda at tubig at pakuluan; timplahan ng sarsa ng talaba at asin; lagyan ng kaunting harinang mais at tubig.</p> | <p><b>Pritong Itlog na Binalot</b></p> <p><b>Mga Sangkap:</b><br/>Itlog 4<br/>Giniling na karpang 4 taels<br/>putik</p> <p><b>Mga Hakbang:</b><br/>1. Ibadad ang giniling na karpang putik; ihalong mabuti sa binating itlog.<br/>2. Igisa ang ginayat na luya hanggang bumango; dahan-dahang ilagay sa kawali ang binating itlog at iprito ito bilang binalot na itlog.<br/>3. Ilagay ang asin; iprito ang magkabilang bahagi hanggang maging kulay brown.</p> |
|--|---|--|---|