

Lunes			
<b>Sinabawang Laman ng Baboy na may Sha Shen at Dwarf Lily Turf</b>	<b>Ginisang Pechay</b>	<b>Pinasingawang Galunggong na may Maitim na Inasinang Singkamas</b>	<b>Nilagang Letsugas na may Tuyong Iskalop at Kabuting Enoki</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Sha shen 1/2 tael Dwarf lily turf 1/2 tael Lomo/laman ng baboy 1 catty (binanlian) <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap at pakuluin. 2. Hinaan ang apoy at pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Pechay 1 catty  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang ilang pinitpit na luya sa mainit na mantika; dagdagan ng pechay at gisahin hanggang matapos. 2. Idagdag ang ilang mantikang sesame at haluin ng mabuti.	<b>Mga Sangkap:</b> Galunggong 2 piraso Maitim na inasinang naaangkop na dami <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang galunggong sa platong may dahon ng sibuyas na inilagay sa ibaba ng isda na may ginayat na luya at maitim na inasinang singkamas na nagtatakip dito. 2. Pasingawan sa malakas na apoy hanggang sa ang isda ay maluto; iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika; ibuhos ang mainit na mantika at ginayat na luya sa isda.	<b>Mga Sangkap:</b> Letsugas 1 Tuyong iskalop 2 piraso Kabuting enoki 1 pakete  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Banlawan ang pechay; banlian ng kumukulong tubig hanggang matapos; ayusin sa isang plato. 2. Igisa ang luya; idagdag ang kabuting enoki at tuyong iskalop at gisahin ng ilang sandali; ibuhos ang sarsa at pakuluin. 3. Ibihos ang timpla ng kabuting enoki at tuyong iskalop sa binanliang pechay.
Martes			
<b>Sinabawang Tadyang ng Baboy na may Ugat ng Burdok</b>	<b>Ginisang Manga at Binalatang Hipon</b>	<b>Pinasingawang Banak sa Bawang, Binurong na Maitim na Utaw at Siling Labuyo</b>	<b>Nilagang Usbong ng Patani na may Sariwang Kabuti ng Shitake</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Ugat ng burdok 4 tael (hiniwa ng pira-piraso) Tadyang ng baboy 1 catty (binanlian)  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng ugat ng burdok at tadyang ng baboy sa kaserola. 2. Pakuluin at ipihit sa mahinang apoy at pakuluin ng 1 oras.	<b>Mga Sangkap:</b> Hipon 10 tael Manga 1  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Painitin ang mantika sa kawali; gisahin ang ginayat na luya; dagdagan ng karne ng hipon at haluin ng mabuti. 2. Idagdag ang panimpla at patuloy na haluin hanggang matapos; ihalo ang manga sa paghain.	<b>Mga Sangkap:</b> Banak 1 Binurong maitim na utaw (tinadtad sa maliliit na piraso) Siling labuyo naaangkop na dami <b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang binurong maitim na utaw at ginayat na bawang sa mainit na mantika; ilagay sa mangkok; ihalo ang sarsa ng talaba, toyo, asukal, giniling na puting pulbos, mantikang sesama at alak ng shaohsing upang makagawa ng minasang bawang at binurong sarsa ng maitim na utaw. 2. Ibihos ang sarsa sa isda; pasingawan ng 8 minuto hanggang maluto ang isda at budburan ng siling labuyo at mantika.	<b>Mga Sangkap:</b> Usbong ng patani 1 catty Sariwang kabuting shitake 10 piraso  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Banlawan ang usbong ng patani; banlian sa kumukulong tubig hanggang matapos; ilagay sa plato. 2. Igisa ginayat na luya sa mainit na mantika; ilagay ang kabuting shitake at gisahin ng ilang sandali; dagdagan ng panimpla at konting dami ng mantika ng sesame at pakuluin; ibuhos ang timpla ng kabuting shitake sa usbong ng patani sa paghain.
Miyerkules			
<b>Sinabawang Manok na may Gabi ng Intsik at Karot</b>	<b>Ginisang Manok na Tinanggalan ng Buto na may Togue at Kuchay</b>	<b>Tradisyunal na Pinasingawang Maya-Maya</b>	<b>Ginisang Karne ng Baka na may Maliit na Pechay</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Manok (binanlian) 1 Gabi ng intsik 2 tael (hiniwa ng pira-piraso) Karot 8 tael (hiniwa ng pira-piraso)  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay lahat ng mga sangkap and pakuluin. 2. Ipihit sa mahinang apoy at pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Manok na tinanggalan ng buto 6 tael Togue 6 tael Kuchay naaangkop na dami  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang manok sa panimpla; gisahin ang manok hanggang bumango at itabi. 2. Ibihos ang mantika at pritong luya; ilagay ng togue at kuchay at gisahin ng ilang sandali. 3. Ihalo ang nilutong manok; dagdagan ng panimpla.	<b>Mga Sangkap:</b> Maya-maya 1 Karne ng baboy naaangkop na dami Sariwang kabuting shitake (ginayat) naaangkop na dami Pinatuyong dalanghita (ginayat) naaangkop na balat ng dami  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadad ang ginayat na karne ng baboy na may panimpla; itabi ang ginayat na kabuting shitake at ginayat na tuyong balat ng dalanghita. 2. Ilagay ang isda sa plato na may dahon ng sibuyas na inilagay sa ibaba ng isda; palamutian ang isda ng binabad na ginayat na karne ng baboy, kabuting shitake at tuyong balat ng dalanghita. 3. Pasingawan sa mataas na apoy hanggang matapos; ibuhos ang mantika at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Karne ng baka (hiniwa) 1/2 catty Maliit na pechay 1 catty  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Painitin ang kawali na may mantika, ilagay ang luya at hiniwang karne ng baka at gisahin; budburan ng bino. 2. Ihalo ang maliit na pechay; gisahin ng sandali hanggang maluto; timplahan ng asin.

Huwebes			
<b>Isdang Shan Ban na may Kudzu</b>	<b>Ginisang Karne ng Baka na may Bawang Sprouts</b>	<b>Ginisang Hipon na may Pechay Baguio</b>	<b>Ginisang Manok na may Kasoy</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Kudzu 12 tael Isdang Shan Ban 1  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang isdang Shan Ban sa konting mantika hanggang magkulay kayumanggi. 2. Magdagdag ng 12 mangkok ng tubig at pakuluin na may pinatuyong balat ng dalanghita; idagdag ang lahat ng sangkap at pakuluin; ilaga ang timpla sa mahinang apoy ng 2 oras; timplahan ng asin.	<b>Mga Sangkap:</b> Karne ng baka (hiniwa) 1/2 catty Na may bawang sprouts 1/4 catty (hiniwa sa mga bahagi) Karot (hiniwa ng maliliit na piraso) 1/2 tael  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang pinitpit na bawang sa mainit na mantika; dagdagan ng karne ng baboy at gisahin ng ilang sandali; budburan ng bino. 2. Ilagay ang na may bawang sprouts at karot; gisahin ang timpla hanggang matapos.	<b>Mga Sangkap:</b> Hipon 6 tael (tinanggalan ng ulo) Pechay baguio 12 tael  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang ilang luya at bawang sa mainit na mantika; dagdagan ng karne ng hipon at patuloy na ihalo; budburan ng bino. 2. Ilagay ang pechay baguio; ibuhos ang pangunang-sabaw at dagdagan ng panimpla; lutuin hanggang lumapot ang sabaw.	<b>Mga Sangkap:</b> Manok pitso (diced) 1/3 catty Lutong kasoy 2 tael Utaw 3/4 tael  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadan ang pitso ng manok na may timpla; gisahin hanggang bumango. 2. Painitin ang kawaling pinahiran ng mantika at gisahin ang dahon ng sibuyas, luya at bawang; idagdag ang utaw at panimpla. 3. Ilagay ang hiniwang manok; ibuhos ang malapot na sarsa; budburan ng kasoy.
Biyernes			
<b>Sinabawang Kundol na may Hilaw at Lutong Barle</b>	<b>Binateng Itlog na may Kamatis</b>	<b>Ginisang Alugbati</b>	<b>Ginisang Karne ng Baboy sa Pinya</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Kundol 1 catty Hilaw at lutong barle naaangkop na dami Lomo/Laman ng baboy 8 tael  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Pakuluin ang tubig sa kaserola; ilagay ng lahat ang mga sangkap at pakuluin. 2. Ipihit sa mababang apoy at pakuluin ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Kamatis 1/3 catty (hiniwa sa maliliit na piraso) Itlog 4  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Batihin ang itlog; timplahan ng asin. 2. Igisa ang kamatis ng ilang sandali; ibuhos ang binating itlog; timplahan ng asin at gisahin hanggang matapos.	<b>Mga Sangkap:</b> Alugbati 3/4 catty  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Iprito ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika; ilagay ang alugbati at patuloy na igisa. 2. Lagyan ng asin, asukal at konting tubig at lutuin hanggang matapos. 3. Ayusin sa plato at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Karne ng baka (hiniwa) 1/2 catty Pinya (hiniwa) 1/6 catty Pulang siling pukingan 3/4 tael (ginayat) Berdeng siling pukingan 3/4 tael (ginayat)  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang timpladong karne ng baboy ng ilang sandali; dagdagan ng berde at pulang siling pukingan; timplahan ng asin at lagyan ng konting tubig; lutuin hanggang matapos at itabi. 2. Iprito ang tinadtad na bawang at hiniwang karne ng baka sa mainit na mantika hanggang matapos; lagyan ng panimpla. 3. Ihalo ang hiniwang pinya at patuloy na haluin hanggang matapos; palaputin ang sabaw; ibuhos ang mantikang sesame sa tinimpla.
Sabado/Linggo			
<b>Pinakuluang Binti ng Baka na may Karot and Pinatuyong Iskalop</b>	<b>Pinakuluang Isda sa Kamatis</b>	<b>Sariwang Kabuti sa Sarsa ng Talaba</b>	<b>Pinasingawang Tadyang ng Baboy sa Sarsa ng Sirwelas</b>
<b>Mga Sangkap:</b> Binti ng baka 12 tael Karot 1/2 catty (hiniwa ng pira-piraso) Tuyong iskalop 3  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ilagay ang mga sangkap sa kaserola; ibuhos ang 4 na mangkok ng tubig; at takpan. 2. Ilaga ang binti ng baka ng 1/2 oras sa malakas na apoy; pagkatapos ay hinaan ang apoy at pakuluin ng 3 oras; timplahan ng asin at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Tiyan ng karpa 1 catty Kamatis (pira-piraso) 2  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Igisa ang ginayat na luya sa mainit na mantika; iprito ang tiyan ng isda hanggang bumango; itabi ang lutong isda. 2. Igisa ang ginayat na luya at kamatis; lagyan nang kalahating mangkok na tubig at pakuluin. 3. Timplahan ng konting tinilad na panutsa; muling lutuin ang isda sa kawali hanggang lumapot ang sabaw at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Sariwang kabuting shitake 1/2 catty Brokoli 1/2 catty  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Gumawa ng mababaw na pakrus-krus na hiwa sa taas ng sariwang kabuting shitake; banlian ang kabuti sa kumukulong tubig hanggang maluto. 2. Lagyan ng mantika ang kawali; ilagay ang sarsa ng talaba, ginayat na pulang siling pukingan at luya at gisahin hanggang bumango; ibuhos ang tubig at panimpla at palaputin ang sabaw. 3. Iuhos ang malapot na sabaw sa sariwang kabuti; palamutian ng brokoli at ihain.	<b>Mga Sangkap:</b> Tadyang ng baboy 8 tael Sarsa ng sirwelas naaangkop na dami  <b>Mga Hakbang:</b> 1. Ibadan ang tadyang ng baboy sa sarsa ng sirwelas. 2. Ayusin sa plato; pasingawan ng 12 minuto hanggang maluto.