

Lunes

Sinabawang Lomo ng Baboy na may Tuyong Iskalop	Linukub na Balun-Balunan ng Isda na may Pechay	Linukub na Tiyan ng Isda na may Talong	Tadyang ng Baboy sa Maitim na Sukang Zhenjiang
Mga Sangkap: Lomo ng baboy 1/3 catty (hiniwa ng pira-piraso) Tuyong iskalop 1 tael (binabad) Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap at pakuluan. 2. Hinaan ng apoy at pakuluan ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Pechay 4/5 catty Balun-balunan ng isda 2 taels (binanlian) Mga Hakbang: 1. Hugasan ang pechay; hugasan ang balun-balunan ng isda at banlian sa kumukulong tubig; timplahan ng luya at dahon ng sibuyas at itabi muna. 2. Painitin ang kawali na may mantika; iprito sa mainit na mantika ang tinadtad na luya hanggang bumango; lagyan ng asin at kaunting tubig at gisahin hanggang maluto; itabi muna. 3. Iprito ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang balun-balunan ng isda at panimpla at gisahin hanggang maluto; ilagay sa pechay at ihain.	Mga Sangkap: Tiyan ng tamban 8 taels Talong 1 Mga Hakbang: 1. Ilagay ang mainit na mantika at iprito ang magkabilang bahagi ng tamban hanggang parehong maging kulay brown. 2. Ilagay ang tubig at panimpla; idagadag ang talong at lutuin. 3. Lutuin at ihain.	Mga Sangkap: Tadyang ng baboy 1 catty Mga Hakbang: 1. Ibadad ang tadyang ng baboy; sandaling iprito hanggang maluto. 2. Iprito ang luya at bawang hanggang bumango; ilagay ang tadyang ng baboy at timplahan ng maitim na sukang Zhenjian, asukal, asin at tubig at pakuluan. 3. Gisahin hanggang sa masipsip ang sarsa; lagyan ng toyo; alisin at ihain.

Martes

Lomo ng Baboy na may Kastanyas at Gabi ng Intsik	Ginisang Hiniwang Manok na may Labong	Ginisang Ginayat na Isda na may Pipino	Letsugas na may Tuyong Labanos
Mga Sangkap: Kastanyas 3 taels Gabi ng intsik naaangkop na dami Lomo ng baboy 8 taels Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap at pakuluan. 2. Hinaan ang apoy at pakuluan ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.	Mga Sangkap: Labons 4 taels Pitso ng manok 6 taels Mga Hakbang: 1. Iprito ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pira-pirasong labong at manok. 2. Lagyan ng asin; alak na gawa sa bigas at harinang mais at gisahing mabuti; palaputin ang sarsa.	Mga Sangkap: Pipino 1 Giniling na karpang putik 8 taels Mga Hakbang: 1. Patagin ang giniling na karpang putik; iprito sa kawali ang magkabilang bahagi hanggang sa maging kulay brown; hiwain ng pahaba at itabi muna. 2. Sandaling gisahin ang pipino; ilagay ang isda sa kawali at gisahing mabuti; lagyan ng panimpla at ilagay sa plato.	Mga Sangkap: Letsugas tuyong 8 taels Labanos naaangkop na dami Pulang siling labuyo (ginayat) naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Hugasan ang letsugas; hugasan at i-dice ang tuyong labanos. 2. Pakuluan ng kaunti ang letsugas hanggang maluto; ilagay sa plato at itabi muna. 3. Iprito ang ginayat na pulang siling labuyo sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang tuyong labanos at sandaling gisahin; ilagay sa letsugas at ihain.

Miyerkules

Sabaw ng Tawis na may Tokwa at Kintsay	Nilutong Sariwang Tokwang Patpat na may Puting Labanos	Pritong Itlog na May Tahong na Lutong-Chaozhou	Ginisang Malambot na Manok na may Pritong Tokwa
Mga Sangkap: Tawis 1 Tokwa 1/6 catty Kintsay naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Iprito ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang isda at iprito sa kawali ang magkabilang bahagi hanggang maging kulay brown. 2. Ilagay ang tubig at pakuluan; ilagay ang tokwa at sandaling lutuin; lagyan ng asin at kintsay at ihain.	Mga Sangkap: Puting labanos 2/3 catty (ginayat) Sariwang tokwang patpat 1 tael Mga Hakbang: 1. Iprito ang ginayat na luya hanggang bumango; ilagay ang tokwang patpat at banlian ng 5 minuto. 2. Lagyan ng ginayat na puting labanos; lutuin. 3. Palamutian ng tinadtad na dahon ng sibuyas at ihain.	Mga Sangkap: Nalamigang tahong 8 Itlog ng manok 5 Kintsay (giniling) naaangkop na dami Mga Hakbang: 1. Painitin ang mantika; ilagay ang pulbos na pasta at tahong; haluing mabuti. 2. Ilagay ang binating itlog at kintsay at haluing mabuti. 3. Iprito sa kawali ang magkabilang bahagi hanggang maging kulay brown; ilagay sa plato at ihalo sa sarsa at ihain.	Mga Sangkap: Pritong tokwa 3 taels Buong manok kalahati (hiniwa ng pira-piraso) Mga Hakbang: 1. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang manok at sandaling gisahin. 2. Ilagay ang printong tokwa at gisahin hanggang maluto; lagyan ng panimpla at ilagay sa plato.

Huwebes

Sabaw ng Manok na Nilaga sa Ginseng Amerikano	Ginisang Ginayat na Karneng Baboy na may Karot at Kabuteng Shitake	Ginisang Kinopyang Karne na may Kale	Ginisang Tinadtad na Tadyang ng Baboy na may Puting Sitaw
<p>Mga Sangkap: Buong manok 1 (binanlian) Ginseng amerikano 2 taels</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ilagay ang 4 na mangkok na tubig at lahat na mga sangkap kasama ang 2 piraso ng luya sa kaserola. 2. Ilaga sa malakas na apoy sa loob 30 minuto; hinaan ang apoy at ilaga pa ng 2 & 1/2 oras; timplahan ng asin at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Karneng baboy (ginayat) 4 taels Pinatuyong kabuteng shitake 3 taels Karot (hiniwa) 4 taels</p> <p>Mga Hakbang: 1. Igisa ang karot at kabuteng shitake hanggang maluto; ilagay ang panimpla at ilagay sa plato at itabi muna. 2. Iprito ang ginayat na luya at sili sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang ginayat na karneng baboy at igisa hanggang maluto.</p>	<p>Mga Sangkap: Kinopyang karne 1 (binabad) Kale 1/2 catty (hiniwa sa mga bahagi)</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ibadad ang karneng vegetarian hanggang lumambot at timplahin ito. 2. Painitin ang kawali; ilagay ang kale at sandaling gisahin; wisikan ng alak na gawa sa bigas; ilagay ang kinopyang karne at gisahin hanggang maluto. 3. Timplahan at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Puting sitaw 8 taels Tinadtad na tadyang na baboy 6 taels</p> <p>Mga Hakbang: 1. Hugasan at hiwain sa mga bahagi ang puting sitaw; hiwain ng pira-piraso ang tinadtad na tadyang ng baboy; ibabad at itabi muna. 2. Igisa ang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang puting sitaw at igisa hanggang maluto; ilagay sa plato at itabi muna. 3. Gisahin ang tinadtad na tadyang ng baboy hanggang maluto; ilagay sa puting sitaw at ihain.</p>

Biyernes

Sabaw ng Binti ng Baka na may Pechay at Mansanitas	Pritong Pakpak ng Manok na may Tanglad	Pritong Pusit na may Pinaanghang na Asin	Ginisang Letsugas
<p>Mga Sangkap: Binti ng baka 1/2 catty Pechay 1/3 catty Mansanitas 4 piraso</p> <p>Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat ng mga sangkap at pakuluan. 2. Hinaan ang apoy at pakuluan pa ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Pakpak ng manok 8 Tanglad naaangkop na dami</p> <p>Mga Hakbang: 1. Painitin ang kawali na may mantika at iprito ang pakpak ng manok hanggang maging kulay brown; alisan ang mantika. 2. Iprito ang tanglad sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pakpak ng manok sa kawali at sandaling gisahin.</p>	<p>Mga Sangkap: Pusit 8 taels</p> <p>Mga Hakbang: 1. Paghiwa-hiwain ang sariwang pusit; ibabad; pahiran ng tinimplahang harina at sandaling iprito. 2. Iprito ang siling labuyo hanggang bumango; ilagay ang sariwang pusit sa kawali; ilagay ang pinaanghang na asin at gisahing mabuti.</p>	<p>Mga Sangkap: Letsugas 1</p> <p>Mga Hakbang: 1. Hiwain ang letsugas sa dalawa; ilagay sa kumukulung tubig at lutuin; alisan ng tubig at itabi muna. 2. Iprito ang tinadtad na bawang; timplahan ng asin at asukal; ilagay ang letsugas at sandaling gisahin. 3. Dagdagan ng sarsa ng talaba at ihain.</p>

Sabado/Linggo

Sabaw ng Tinadtad na Tadyang ng Baboy na may Tokwa	Sopas na Manok na may Alak ng Shaoxing	Linukub na Pechay na may Kabute	Ginisang Tokwa na may Kabuteng Shitake
<p>Mga Sangkap: Tokwa (binabad) 1/6 catty Tadyang ng baboy 2/5 catty (hiniwa ng pira-piraso)</p> <p>Mga Hakbang: 1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluan. 2. Hinaan ng apoy at pakuluan ulit sa loob ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Buong manok 1 (binanlian) Tuyong bulaklak ng saging (binabad) 20 Tengang daga (binabad) 8 Mansanitas (binabad) 12 Alak ng Shaoxing 1/2 tasa</p> <p>Mga Hakbang: 1. Ibadad ang manok; iprito ang manok na may hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang maging maputlang brown. 2. Ilagay ang pinatuyong bulaklak ng saging, tengang daga at mansanitas at sandaling gisahin. 3. Lagyang ng alak na Shaoxing at panimpla at haluing mabuti; pakuluan at hinaan ng apoy; pakuluan hanggang maluto.</p>	<p>Mga Sangkap: Pechay 8 taels Kabute 4 taels</p> <p>Mga Hakbang: 1. Bahagyang pakuluan ang pechay sa malinaw na sabaw hanggang maluto; ilagay sa plato at itabi muna. 2. Iprito hanggang maging mabango; ilagay ang kabute at sandaling gisahin; timplahan ng kaunting sarsa ng talaba at malinaw na sabaw. 3. Ilagay ang pechay at ihain.</p>	<p>Mga Sangkap: Tokwa 2 piraso Pinatuyong kabuteng shitake (ginayat) 3 taels</p> <p>Mga Hakbang: 1. Hugasan at i-dice ang tokwa; alisan ng tubig; hugasan ang kabuteng shitake at gayatin. 2. Iprito sa mantika ang maanghang na giniling na malalaking buto ng sitaw hanggang bumango; ilagay lahat ang mga sangkap at gisahin hanggang maluto.</p>