## Lunes

### Malinaw na Sopas na Manok na may Talim ng Palikpik

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Buong manok (binanlian) | 1/2 |
| Talim ng palikpik | 6 taels |

**Mga Hakbang:**

1. Banlian ang talim ng palikpik sa kumukulong tubig.
2. Ilagay ang 4 na mangkok na kumukulong tubig, manok, talim ng palikpik at mangilan-ngilang luyang hiniwa sa kaserola.
3. Ilaga ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.

### Linukub na Pechay Baguio na may Itlog na Maalat

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Pechay baguio | 8 taels |
| Itlog na maalat | 1 |

**Mga Hakbang:**

1. Hugasan at hiwain sa mga bahagi ang pechay baguio.
2. Hugasan at banlian ang itlog na maalat hanggang sa maluto; tadtarin at itabi muna.
3. Pakuluan ang pechay baguio sa malinaw na sabaw hanggang maluto; ibudbod sa pechay baguio ang itlog na maalat at ihain.

### Ginisang Ginayat na Karneng Baka na may Iba't-ibang Kabute

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Karneng baka (ginayat) | 4 taels |
| Kabuteng ginikan (hiniwa sa kalahati) | 4 taels |
| Kabuteng enoki | 4 taels |
| Sariwang kabuteng shitake | 4 taels |

**Mga Hakbang:**

1. Painitin ang mantika at gisahin ang sari-saring kabute hanggang maluto; timplahan ng sarsa ng talaba at asukal; ayusin sa plato at itabi muna.
2. Painitin ang mantika at iprito ang ginayat na luya at sili hanggang bumango; ilagay ang ginayat na karneng baka at patuloy na igisa hanggang maluto.
3. Ilagay ulit sa kawali ang nilutong sari-saring kabute at gisahing mabuti.

### Ginisang Ugat ng Lotus na may Lechong Baboy

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Lechong baboy | 1/2 catty |
| Ugat ng lotus | 1/4 catty |

**Mga Hakbang:**

1. Igisa ang lechong baboy hanggang bumango; ilagay ang luya at dahon ng sibuyas at gisahin.
2. Ihalo ang hiniwang ugat ng lotus at igisa; ilagay ang panimpla at gisahing mabuti at ihain.

## Martes

### Sabaw ng Tokwa na may Sibuyas

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Sibuyas (ginayat) | 1/2 |
| Tokwa sariwang | 1 piraso |
| Kabuteng shitake | 2 piraso |
| Hita ng manok | 2 taels |

**Mga Hakbang:**

1. Magpakulo ng tubig na pang-banli sa ginayat na sibuyas; ilagay ang hiniwa na hita ng manok at lutuin.
2. Ilagay ang tokwa at kabuteng shitake at pakuluan hanggang maluto.
3. Timplahan at ihain.

### Linukub na Tamban na may Talong

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Tiyan ng tamban talong | 12 taels |

**Mga Hakbang:**

1. Ibuhos ang mantika at iprito ang magkabilang bahagi ng tiyan ng isda hanggang maging kulay brown.
2. Ilagay ang tubig at mga panimpla; ihalo ang talong at sama-samang pakuluan.
3. Lutuin at ihain.

### Ginisang Ginayat na Karneng Baboy na may Usbong ng Patani

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Karneng baboy (ginayat) | 4 taels |
| Usbong ng patani | 1 catty |

**Mga Hakbang:**

1. Iprito ang tinadtad ma bawang sa mainit na apoy hanggang bumango; ilagay ang usbong ng patani at igisa hanggang maluto; timplahan ng asin at ayusin sa plato at itabi muna.
2. Iprito ang ginayat na sili sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang ginayat na karneng baboy; igisa hanggang maluto; ilagay sa ibabaw ng usbong ng patani at ihain.

### Choi Sum na Nilaga sa Pangunang-Sabaw

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Choi sum | 1 catty |

**Mga Hakbang:**

1. Hugasan ang choi sum.
2. Buhusan ng pangunang sabaw at timplahan ng 2 luyang hiniwa at pakuluan; ilagay ang choi sum at lutuin.

## Miyerkules

### Sabaw ng Kabuteng Shitake na may Pechay

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Pechay (hiniwa sa mga bahagi) | 1/3 catty |
| Pinatuyong kabuteng shitake (binabad) | 1 tael |
| Ginayat na hamon | 1 tael |

**Mga Hakbang:**

1. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kabuteng shiitake at ginayat na hamon; gisahin hanggang bumango.
2. Buhusan ng tubig at pakuluin; ilagay ang pechay at pakuluan.

### Linukob na Maliit na Pechay Baguio na may Tokwa

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Tokwa (hiniwa) | 2 piraso |
| Maliit na pechay baguio | 8 taels |

**Mga Hakbang:**

1. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang maliit na pechay baguio at iprito hanggang lumambot; idagdag ang mga panimpla; ayusin sa plato.
2. Iprito sa kawali ang magkabilang bahagi ng tokwa hanggang maging kulay brown. ilagay ang mga panimpla; palaputin ang sabaw.
3. Ilatag ang tinimplang halo ng tokwa sa gulay.

### Pinasingawang Malambot na Manok na may Tuyong Iskalop at Walnut

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Buong manok | 1 |
| Tuyong iskalop (binabad) | 1 tael |
| Walnuts | 1/6 catty |

**Mga Hakbang:**

1. Ayusin sa plato ang manok, tuyong iskalop, laman ng walnut, dahon ng sibuyas at luya; ilagay ang mga panimpla.
2. Pasingawan sa katamtamang apoy sa loob ng 2 oras hanggang lumambot; salain ang panglutong alak.
3. Pakuluan ang panglutong alak; palaputin ito, ibuhos sa manok.

### Tadyang ng Bisirong Baka sa Sarsa ng Giniling na Pamintang Itim

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Tadyang ng bisirong baka | 1 catty |

**Mga Hakbang:**

1. Hugasan ang tadyang ng bisirong baka at hiwain ng pira-piraso; ibabad sa asin, asukal. Katas ng luya at harina ng mais at itabi muna; hiwain ng pahaba ang sibuyas.
2. Painitin ang mantika; iprito ang tadyang ng bisirong baka hanggang maluto ito ng 70%; alisin ang mantika.
3. Iprito sa mainit na mantika ang tinadtad na bawang, tinadtad na shallot, sibuyas at dinurog na pamintang itim hanggang bumango; ilagay ulit sa kawali ang tadyang ng bisirong baka; lagyan ng tubig at toyong maitim at sandaling pakuluan; palaputin ang sabaw at ihain.

## Huwebes

### Sabaw ng Lomo ng Baboy na may Apulid at Ginko

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Karneng baboy | 8 taels |
| Apulid | 3 taels |
| Ginko | naaangkop na dami |

**Mga Hakbang:**

1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluan.
2. Hinaan ang apoy at ilaga ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.

### Pinasingawang Tokwa na may Hamong Yunnan

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Tokwa (hiniwa ng pira-piraso) | 2 piraso |
| Hamong yunnan | 3 taels |

**Mga Hakbang:**

1. Hugasan ang tokwa; alisin ang tubig; hugasan at gayatin ang hamong yunnan.
2. Palamutian ang tokwa ng ginayat na hamong yunnan; pasingawan sa lalagyan hanggang maluto; salain ang sobrang tubig.
3. Budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas; buhusan ng panglutong mantika at toyo sa ibabaw.

### Pinasingawang Pampano

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Pampano | 1 |

**Mga Hakbang:**

1. Ilatag ang dahon ng sibuyas sa ilalaim ng isda; palamutian ng ginayat na luya.
2. Pasingawan ang isda sa malakas na apoy hanggang maluto; iprito ang ginayat na luya sa mainit na mantika at ibuhos sa isda.
3. Budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas at ihain.

### Sari-saring Kabuteng Ginisa na may Sarsa ng XO

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Kabute | 1/6 catty |
| Kabuteng enoki | 1/6 catty |

**Mga Hakbang:**

1. Iprito sa mainit na mantika ang tinadtad na bawang, hinuwan luya at ginayat na siling labuyo hanggang bumango; ilagay lahat ang mga sangkap at gisahing mabuti.
2. Timplahan ng asin, sarsa ng talaba, sarsa ng XO at tubig at lutuin.
3. Igisa hanggang sa lumapot ang sarsa.

## Biyernes

### Sinabawang Atay ng Baka na may Kabuteng Enoki

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Kabuteng enoki | 1/4 catty |
| Atay ng baboy (hiniwa) | 1/3 catty |

**Mga Hakbang:**

1. Banlian sa kumukulong tubig ang kabuteng enoki.
2. Ilagay sa kawali ang kabuteng enoki, atay ng baboy at sabaw at lagyan ng panimpla; lutuin ng 5 minuto.
3. Budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas at ihain.

### Linukub na Tiyan ng Isda na may Kundol

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Kundol (piraso) | 1 |
| Tiyan karpa | 12 taels |

**Mga Hakbang:**

1. Ibuhos ang mantika at prituhin ang tiyan ng isda hanggang ang magkabilang bahagi ay maging kulay brown.
2. Ilagay ang tubig at panimpla; ihalo ang kundol at lutuin.
3. Lutuin at ihain.

### Pinakuluang Labanos na may Tengang Daga at Binalatang Hipon

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Puting labanos (binalatan) | 2/3 catty |
| Binalatang hipon | 1/3 catty |
| Tengang daga (hiniwa) | 1/4 catty |
| Tinadtad na kintsay | 1 kutsara |

**Mga Hakbang:**

1. Pakuluan sa loob ng 10 minuto ang puting labanos at ilagay sa plato.
2. Painitin sa kawali ang mantika; ilagay ang puting labanos; binalatang sugpo, tengang daga at gisahing mabuti.
3. Timplahan at patuloy na lutuin hanggang lumambot ang puting labanos; budburan ng tinadtad na kintsay at ihain.

### Ginisang Bola-bolang Hipon na may Brocoli

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Brocoli | 1/2 catty |
| Sugpo | 1/2 catty |

**Mga Hakbang:**

1. Painitin ang kawali na may mantika at ilagay ang brokoli at asin at sandaling gisahin; ayusin sa plato.
2. Igisa sa mainit na mantika ang hiniwang luya, dahon ng sibuyas, tinadtad na bawang, kuchay at pulang siling pukingan hanggang bumango; ihalo ang binalatang hipon; wisikan ng alak na gawa sa bigas.
3. Ilagay ang mga panimpla; palaputin ang sabaw; ilatag ang brokoli at ihain.

## Sabado/Linggo

### Sinabawang Binti ng Baboy na may Buto ng Lotus at Makhanas

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Binti ng baboy (hiniwa ng pira-piraso) | 1/3 catty |
| Buto ng lotus (binabad) | 2 taels |
| Makhanas | 1 tael |

**Mga Hakbang:**

1. Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay lahat ang mga sangkap at pakuluan.
2. Hinaan ang apoy at ilaga ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.

### Piniritong Tilad ng Karneng Baboy na may Sibuyas

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Tilad ng karneng baboy | 1/2 catty |
| Sibuyas | 1 |

**Mga Hakbang:**

1. Ibabad ang tilad na karneng baboy; iprito hanggang bumango at itabi muna.
2. Igisa ang kamatis at sibuyas; ilagay sa kawali ang tilad na karneng baboy at lutuin uli.
3. Timplahan ng asin at asukal at ihain.

### Sinabawang Alimango na may Sotanghong Munggo

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Pulang alimasag (hiniwa ng pira-piraso) | 1 |
| Sotanghong munggo | 1 bigkis |

**Mga Hakbang:**

1. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang sotanghong munggo at pangunang-sabaw at sandaling lutuin.
2. Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang pulang alimasag at igisa hanggang bumango; wisikan ng alak na gawa sa bigas at timplahan.
3. Ilagay ang pulang alimasag sa kaserola; sandaling pakuluan; ilagay ang ginayat na siling labuyo at ginayat na dahon ng sibuyas bago ihain.

### Linukob na Letsugas na may Hiniwang Abalon at Paa ng Bibi sa Sarsa ng Talaba

**Mga Sangkap:**

| | |
|---|---|
| Paa ng bibi | 6 taels |
| Letsugas | 1 |
| Hiniwang kabute | 1 lata |

**Mga Hakbang:**

1. Banlian ang letsugas ng pangunang-sabaw hanggang maluto; ayusin sa plato at itabi muna.
2. Iprito sa mainit na mantika ang hiniwang luya hanggang bumango; ilagay ang paa ng bibi at hiniwang abalon at sandaling igisa; ilagay ang sarsa ng talaba at panimpla at lutuin; palaputin ang sabaw at ibuhos sa letsugas.