

Lunes	<b>Mga Sangkap:</b>	<b>Sinabawang Krema ng Mais na may Binalatang Hipon</b> Binalatang hipon (diced) 3 tael Butil ng mais 2 tael Giniling na manok 4/5 tael Itlog ng manok 1	<b>Ginising Kintsay na may Bulaklak ng Saging at Sari-Saring Kabute</b> Kintsay 2 piraso Sariwang bulaklak ng saging 2 Kintsay (hiniwa sa mga bahagi) 2 piraso Tuyong kabuteng shiitake 5 piraso Kabute (hiniwa ng pira-piraso) 5 piraso	<b>Linukob na Lechong Baboy na may Kabuteng Shiitake</b> Lechong baboy 12 tael Tuyong kabuteng Shiitake 10 piraso	<b>Matamis at Maanghang na Karneng Baboy</b> Karneng baboy (ginayat) 1/6 catty Berde at pulang siling pukingan 1 bawat kulay Hiniwang pinya kaunting dami
	<b>Mga Hakbang:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ilagay ang mantika, pangunang-sabaw, butil ng mais, giniling na manok at binalatang hipon at lutuin hanggang lutong-luto.</li> <li>Ibuhos ang binating itlog at pakuluan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Iprito sa mainit na mantika ang tinadtad na bawang at hiniwang luya hanggang bumango; ilagay ang bulaklak ng saging at pulang siling pukingan at gisahing mabuti.</li> <li>Ilagay ang kabute at gisahing mabuti; wisikan ng patak ng alak na gawa sa bigas; ilagay ang pangunang-sabaw.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Iprito ang lechong baboy sa mainit na mantika hanggang bumango; idagdag ang luya, bawang, halamang selot at kabuteng shiitake.</li> <li>Ilagay ang panimpla at tubig; iluto sa malakas na apoy hanggang ang tubig alak ay maging puro.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Maingat na durugin ang baboy na tinanggalan ng buto hanggang lumambot; ibabad ng mabuti; lagyan ang binating itlog; pahiran ng harinang mais at iprito hanggang tumigas at maluto.</li> <li>Iprito ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ibuhos ang sarsa ng kamatis, itim na sukang Zhenjiang, asukal at asin at iluto ng mabuti; ilagay ang berde at pulang siling pukingan at hiniwang pinya; gisahin ang halo.</li> <li>Ibalik ang tadyang ng baboy sa kawali at haluing mabuti; lagyan ng dahon ng sibuyas at ihain.</li> </ol>
Martes	<b>Mga Sangkap:</b>	<b>Giniling na Karneng Baka na may Sabaw ng Puti ng Itlog</b> Karneng Baboy (giniling) 4 tael Kintsay naaangkop na dami Puti ng itlog na manok 1	<b>Pinasingawang Isdang Threadfin sa Tradisyunal na Luto</b> Isdang threadfin 1 Karneng baboy (ginayat) kaunting dami Tuyong kabuteng shiitake Tuyong balat ng dalanghita (ginayat) kaunting dami	<b>Tokwa na Pinalamanan ng Giniling na Hipon</b> Giniling na hipon 4 tael Tokwa 2 piraso	<b>Ginising Talong na may Sarsa ng Giniling na Sitaw</b> Talong (binalatan) 2/3 tael
	<b>Mga Hakbang:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ilagay ang malinaw na sabaw at giniling na karneng baka; pakuluan sa malakas na apoy; hinaan ang apoy at pakuluan ng 40 minuto.</li> <li>Ilagay ang hiniwang kintsay, hiniwang kamatis at alak na gawa sa bigas; pakuluan ulit ng 30 minuto.</li> <li>Ibuhos sa sabaw ang puti ng itlog na manok; timplahan ng asin at paminta.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ibabad ng mabuti ang ginayat na karneng baboy.</li> <li>Ilagay ang isda sa plato na may dahon ng sibuyas na inilagay sa ilalim ng isda; palamutian ang isda ng ginayat na karneng baboy, kabuteng shiitake at tuyong balat ng dalanghita.</li> <li>Pasingawan hanggang maluto at ihain.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banlian ang tokwa; hiwain ng pira-piraso; ilagay ang giniling na hipon sa tokwa.</li> <li>Iprito ang tinadtad na bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; lagyan ng sarsa ng talaba at gisahing mabuti; wisikan ng patak ng alak na gawa sa bigas.</li> <li>Idagdag ang asin at asukal; ibuhos dito ang halo.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Iprito ang talong hanggang lumambot.</li> <li>Iprito sa mainit na mantika ang pinitpit na bawang hanggang bumango; ilagay ang giniling na sitaw at iba pang sarsa; pakuluan; ilagay ang talong.</li> <li>Lutuin hanggang lumapot ang sarsa; budburan ng dahon ng sibuyas at siling labuyo.</li> </ol>

Miyerkules	<b>Mga Sangkap:</b>	<b>Sinabawang Buto ng Baka na may Karots at Berdeng Labanos</b> Buto ng karneng baka 8 tael Karot 1 piraso Berdeng labanos 1 piraso	<b>Ginisang Karneng Baka na Hiniwa na may Sari-Saring Gulay</b> Karneng baka (ginayat) 1/4 catty Karot (hiniwa) 2 tael Berde 1 sa bawat isa at pulang siling pukingan	<b>Nilagang Pulang Alimasag na may Sotanghong Munggo</b> Pulang alimasag (hiniwa ng pira-piraso) 1 piraso Sotanghong munggo 1 bigkis	<b>Linukob na Letsugas na may Kabuteng Shitake at Lechong Baboy</b> Lechong baboy 8 tael Tuyong kabuteng shitake 3 tael Letsugas kalahating biyak
	<b>Mga Hakbang:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Magpakulo ng tubig sa kaserola; ilagay ang lahat na mga sangkap at hiniwang luya at pakuluan.</li> <li>Hinaan ang apoy at pakuluan ng 2 oras; timplahan ng asin at ihain.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ibadad ang karneng baka na tinanggalan ng buto; ibabad sa mantika.</li> <li>Igisa ang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang mga siling pukingan, hiniwang karot at panimpla.</li> <li>Ibalik sa kawali ang karneng baka na tinanggalan ng buto; haluing mabuti at palaputin ang sabaw.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang sotanghong munggo at pangunang-sabaw at sandaling lutuin; itabi muna.</li> <li>Igisa ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; idagdag ang pulang alimasag at gisahin hanggang bumango; wisikan ng patak ng alak na gawa sa bigas at ilagay ang panimpla.</li> <li>Ilagay ang pulang alimasag sa kaserola na may sotanghong munggo; sandaling lutuin; ilagay ang ginayat na siling labuyo at ginayat na dahon ng sibuyas.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sandaling banlian ang letsugas sa kumukulong tubig hanggang lumambot; alisin at itabi muna.</li> <li>Iprito sa mainit na mantika ang lechong baboy hanggang bumango; ilagay ang kabuteng shitake at sama-samang iprito; lagyan ng panimpla.</li> <li>Ibalik ang letsugas sa kawali; haluing mabuti; palaputin ang sarsa.</li> </ol>
Huwebes	<b>Mga Sangkap:</b>	<b>Sabaw ng Manok na may Tuyong Longan at Buto ng Lotus</b> Buong manok (binanlian) 1 Tuyong longan 2 tael Buto ng lotus 2 tael	<b>Ginisang Pechay Baguio na may Sari-Saring Gulay at Sotanghong Munggo</b> Pechay Baguio 2 tael Sotanghong munggo 1 bigkis Buto ng lotus 4 tael Tengang daga (hiniwang maliliit na bulaklak) 2 tael Tokwa 2 tael Sicharong tokwa 2 tael	<b>Pinasingawang Garupa</b> Garupa 1	<b>Linukob na Beche-de-mer na may Sarsa ng XO</b> Beche-de-mer
	<b>Mga Hakbang:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ilagay sa kaserola ang tuyong longan, ugat ng lotus at manok.</li> <li>Ilaga hanggang lumambot ang manok; timplahan ng asin.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Iprito sa mainit na mantika ang ginayat na luya hanggang bumango; ilagay ang pechay baguio at sandaling gisahin; idagdag ang hiniwang ugat ng lotus, tengang daga at ibang mga sangkap.</li> <li>Idagdag ang pangunang-sabaw at panimpla; ilagay ang sotanghong munggo at haluing mabuti.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ilagay ang isda sa plato na may tangkay ng dahon ng sibuyas sa ilalim; palamutian ng ginayat na luya.</li> <li>Pasingawan hanggang maluto; budburan ng ginayat na dahon ng sibuyas, toyong maputla at mainit na mantika.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ilagay ang bagoong sa beche-de-mer at takpan ang lalagyan; pasingawan sa katamtamang apoy sa loob ng 15 minuto.</li> <li>Iprito sa mainit na mantika ang tinadtad na bawang hanggang bumango; idagdag ang sarsa ng XO, alak na gawa sa bigas at tubig at pakuluan.</li> <li>Ilagay ang beche-de-mer at lutuin ng 5 minuto sa mahinang apoy; palaputin ang sarsa at ilagay sa plato.</li> </ol>

<b>Biyernes</b>	<b>Mga Sangkap:</b>	<b>Sinabawang Manok na may Astragalus Mongholicus at Angelikang Tsino</b> Buong manok (binanlian) 1 Angelikang tsino 2 taels Astragalus naaangkop na dami	<b>Ginisang Sari-Saring Gulay na may Sotanghong Munggo</b> Ugat ng lotus (hiniwa) 4 taels Tengang daga (hiniwa sa maliliit na piraso) 2 taels Chicharo 4 taels Karot 4 taels Coliflower 4 taels Sotanghong munggo 4 taels	<b>Letsugas sa Sarsa ng Abalon</b> Hiniwang abalon 1 bote Letsugas	<b>Pinakuluang Tuyong Talaba na may Kabuteng Shitake at Itim na Lumot</b> Tuyong kabuteng shiitake 3 taels Tuyong talaba 4 taels Itim na lumot 1 tael
	<b>Mga Hakbang:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ilagay lahat ang mga sangkap sa kaserola; ilagay ang hiniwang luya at 4 na mangkok na tubig; takpan.</li> <li>Ilagay ito sa kaserola; ilaga sa malakas na apoy sa loob ng 30 minuto.</li> <li>Babaan ang init at pakuluan ng 3 pang oras; lagyan ng asin.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Iprito ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango. Idagdag ang hiniwang ugat ng lotus, tengang daga, chicharo, karots at coliflower at sama-samang gisahin.</li> <li>Ilagay ang pangunang-sabaw, binurong pulang tahuri at mga panimpla; ilagay ang sotanghong munggo at iba pang mga sangkap at haluing mabuti.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banlian ang letsugas sa kumukulong tubig hanggang maluto; alisin at ilagay sa plato.</li> <li>Ilagay ang hiniwang abalon at tubig sa kawali; ilagay ang toyong maputla, sarsa ng talaba, asukal at tubig at pakuluan hanggang lumapot ang sarsa.</li> <li>Alisin; ibuhos ang halo sa letsugas.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Iprito ang kabuteng shitake at tuyong talaba sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang mga panimpla at tubig; lutuin sa mahinang apoy na nakatakip.</li> <li>Ilagay ang itim na lumot; pakuluan hanggang ang likido ay halos matuyo; palaputin ang sarsa.</li> </ol>
<b>Sabado/Linggo</b>	<b>Mga Sangkap:</b>	<b>Sinabawang Manok na may Tuyong Longan at Goji Beri</b> Buong manok (binanlian) 1 Tuyong longan 2 taels Goji beri	<b>Linukob na Pata ng Baboy na may Ugat ng Lotus</b> Pata ng baboy (binanlian) 1 Ugat ng lotus 8 taels	<b>Piniritong Sugpo</b> Sugpo 1 catty	<b>Ginisang Iskalop na may Kabuteng Shitake at Lechong Bibi</b> Iskalop 1 catty Tuyong kabuteng shitake 3 taels Lechong bibi (hiniwa) 4 taels
	<b>Mga Hakbang:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ilagay sa kaserola ang lahat na mga sangkap; ilagay ang hiniwang luya at 4 na mangkok na tubig; takpan.</li> <li>Ilagay ito sa kaserola; ilaga sa malakas na apoy sa loob ng 30 minuto.</li> <li>Hinaan ang apoy at pakuluan ng 3 pang oras; lagyan ng asin.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Painitin ang kawali; iprito ang pata ng baboy sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang ugat ng lotus at gisahing mabuti.</li> <li>Ilagay ang mga panimpla; lutuin sa mahinang apoy sa loob ng 1 oras.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Iprito ang magkabilang bahagi ng hipon hanggang pumula; ilagay ang bawang at gisahin; wisikan ng patak ng alak na gawa sa bigas.</li> <li>Ilagay ang sarsa ng kamatis, sarsa ng worcestershire, asukal, asin at panimpla; palaputin ang sabaw.</li> <li>Budburan ng tinadtad na dahon ng sibuyas at paminta.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pagsama-samahin ang kabuteng shitake at iskalop sa timpladong halo.</li> <li>Iprito ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang iskalop at kabuteng shitake at iprito; ilagay ang lechong bibi at gisahin.</li> <li>Lagyan ng panimpla.</li> </ol>