

## Inihaw Na Patong Ensalada

### Sangkap:

- (1)  $\frac{1}{4}$  inihaw na pato hinimay  
 $\frac{1}{2}$  tasa jelly fish na maalat hiniwa  
 $\frac{1}{4}$  tasa halfcooked hiniwa bell pepper 1 tasang nicutong sibol na mungo  
1 itiog prito sa manipis, hiniwa
- (2) 2 kutsara sesame paste o peanut butter 2 kutsara puting suka  
2 kutsara bawat isa: ketchup, tubig  
1 kutsara toyo  
 $\frac{1}{2}$  kutsara asukal  
 $\frac{1}{2}$  kutsarita asin  
kaunting sesame oil

### Ang Paraan ng pagluto:

- 1 Paghiwalayin ng lalagyan sangkap (2) ilagay sa mangkok sa sunodsunod na lista; haluin ito.
- 2 Sangkap (1) ihalo sa sangkap (2); ilagay sa isang pansilbing pinggan at ihain.

## Walong Treasures na Sabaw Sa Winter Squash

### Sangkap:

- $\frac{1}{2}$  winter squash (6 $\frac{2}{3}$  libras)
- (1) 1 tasang kame ng pato hiniwa  
 $\frac{1}{4}$  tasang Chinese Black Mushroom hiniwa  
2 tasang hiniwang cooked ham
  - (2) 6 tasang sabaw
  - (3) kutsarita asin, kaunting paminta  
2 kutsarang hiniwang luya

### Ang Paraan ng Pagluto:

- 1 Putulin ng V-shape ang itaas ng buong paligid ng squash, alisin ang laman ng loob.  
ilagay ang winter squash sa kumukulong tubig, takpan at lutuin sa loob ng 20 minuto. Alisin at palamigin ito ,itapon ang sabaw kung meron sa loob.
- 2 ilubog ang karne ng pato sa kumukulong tubig alisin at patuluin, itabi muna.
- 3 ilagay ang sangkap (2) sa kaserola at pakuluan liulog din ang sangkap at sangkap (2) sa squash (ang sabaw ay dapat ng 90% sa squash) ilagay ang squash sa 'steamer' at pasinga wan ng katamtaman apoy sa loob ng 1 oras. Ihain.

## Manok Na May Alak

### Sangkap:

- (1) 1 buong manok o hita ng manok (2 q libras)  
berdeng sibuyas, putulin sa 6 na piraso  
2 pirasong hiniwang hrya  
1½ kutsarang asin
- (2) isangtasa ng alak o sherry

### Paraan:

1. Ipahid ang sangkap (1) sa loob at labas ng manok at bayaan ito sa loob ng 3- 4 na oras. Alisin ang sibuyas at hrya sa manok, hugasan ang manok.
2. ilagay ang manok sa isang kaserola lagyan ng tubig at katamtamang matakpan ang manok. Pakuluin, takpan at lutuin sa mahinang apoy. Ipagpatuloy lutuin hanggang 15 minuto alisin ang manok at palamigin. Bayaan ang sabaw na nakababed dito. Hiwain ang manok at ihain.

## Inihaw Na Manok Na May Toyo

### Sangkap:

1 Buong Manok 0 Hita Ng Manok (2½ Libras) 3 Tasang Toyo

- (1) 6 Tasang Tubig  
6 Kutsarang Alak (Gamit Sa Paglutoor Shoamsing Wine)  
½ Kutsara Asin  
4 onza Rock Sugar O Granulated Sugar
- (2) Szechuan Peppercorns  
Star Anise  
Tinuyong Balat Ng Dalanghita  
Stick Cinnamon  
Whole Cloves  
Fennel  
Licorice Powder

### Paraan:

ilagay ang sangkap (1) at (2) sa isang palayok o kaserola. Kaserola isunod ang 3 tasang tuyo lutuin ito sa mahinang apoy sa loob ng 20 minuto, at gawin itong braising salice ibuhos ito sa loob at labas ng manok takpan at pakuluin ito ng 10 minuto baliktarin ang manok at lutuing muli ng 10 minuto patayin ang kalan at hayaan ang manok sa kaserola sa loob ng 20 minuto alisin ang manok sa sarsa at palamigin pahira ang paligid ng manok ng sesame- oil, putul- putulin ang manok sa katamtamang, laki (bite-size) ilagay sa pinggan, buhusan ng tamang daming braising sauce sa manok at ihain.

## Ginisang Repolyo Na May Szechuan Peppers

### Sangkap:

- 1 libra repolyo o nappa cabbage
- (1) 3 tuyong Pulang Maanghang Na Sili  
1 kutsarita Szechuan Pepper Corn  
½ kutsara Pinukpok Na Luya
- (2) ½ kutsara bawat isa: alak gamit ea  
pagluluto, puting suka, asukal.  
½ kutsara Sesame oil  
¾ kutsara Toyo  
3 kutsarita Asin  
½ kutsarita Cornstarch

### Paraan:

- 1 Hugasan ang repolyo at hiwain sa sukat na inch pakudrado, hiwain din at sili sa sukat 1 inch.
- 2 Painitin ang kawali, Lagyan ng 3 kutsarang mantika isunod ang repolyo at sundan ng 3 kutsarang tubig iakasan, ang apoy, ipagpatuloy ang pagisa, hanggang maluto, pero kailangan ay malutong hanguin at huwag isama ang sabaw.
- 3 Magpa-init muli ng kawali, lagyan ng 2 kutsarang mantika, patuloy na, igisa ang sangkap (1) hanggang bumango, alisin, ibalik ang repolyo at sangkap (2) sa kawali, haluing muli pagkatapos, ilagay sa magandang pinggan. At Ihain.

## Sinangag Na Rice Noodle Roll Na May XO Sauce

### Mga Sangkap:

- 5 Rice Noodle Roll  
2 kutsarang XO Sauce  
1 kutsarang mantika

### Ang Paraan ng Pagluto:

- 1 Hiwain ang Rice Noodle Roll ng ilang parte at painitin sa palayok.
- 2 Magpainit ng 1 kutsarang mantika. Ilagay ang XO Sauce at gisahin hanggang sa bumango ang amoy. Pagkatapos ay ibuhos sa Rice Noodle Rolls.

## Ginisang Talaba Na May Fermented Black Beans

### Sangkap:

$\frac{2}{3}$  libras talaba  
kaunting asin  
 $\frac{1}{2}$  tasa tinadtad na sibuyas  
 $2\frac{1}{2}$  kutsara toyo o oyster sauce

- (1) 1 kutsara giniling na luya  
1 kutsara giniling na bawang (1 buo)
- (2) 1 kutsara tubig  
1 kutsara harina

### Paraan:

1. ilagay ang talaba sa isang mangkok, lagyan ng kaunting asin at haluin. Hugasan ito. ilubog ito ng 20 segundo sa kumukulong tubig, alisin at patuluin.
2. Magpa-init muli ng kawali at sundan ng 4 na kutsarang mantika. Isunod ang sangkap (1) igisa at haluin hanggang bumango, isunod ang oyster sauce, berdeng siyas. isunod ang sangkap (2) lakasan ang apoy, haluin hanggang kumulo. Ilagay sa magandang pinggan at ihain.

## Matamis Na Sopas Na May Kasamang Tengang Daga

### Mga sangkap:

1 oz (28g) Tengang Daga  
12 itlog ng Pugo  
8 Tasang Tubig

I Pirasong Luya  
8 oz (224g) Asukal

### Ang Paraan ng Pagluto:

1. Hugasan at ibabad ang tengang daga sa loob ng isang oras. (hiwa-hiwain)
2. Maglagay ng 4 na tasang tubig sa kaserola. Dagdagan ng isang kutsaritang katas ng pinigang luya at alak at pakuluan Salain ang ibinabad na tengang daga.
3. ilagay ang Itlog sa palayok at magdagdag ng tationg tasang tubig at pakuluan sa loob ng limang minuto. Ibad ang itlog sa malamig na tubig at banggalin ang balat nito.
4. Magpakulo ng 8 tasang tubig sa kawali. ilagay ang hiniwang luya at tengang daga at pakuluan sa mababang apoy sa loob ng 20 minutos. Tanggalin ang takip at idagdag ang asukal at itlog. Pagkatapos pakuluan sa loob ng limang minuto. Ihain ng mainit.

## Minatamis Na Supas Ng Sago at Taro Na May Peach

### Mga Sangkap:

Kalahating lata ng Peach 10 oz ng Taro  
1½ oz (Mga 3 kutsarang)  
6-8 kutsarang Puting Asukal Sago

4 bowl ng Tubig  
1 bowl ng Tubig para sa Peach  
½ cup na Evaporated Milk

### Ang Paraan ng Pagluto:

- 1 Ibadad ang sago sa tubig ng ilang minuto. Patuting mabuti.
- 2 Balatan ang Taro. Hugasan at hiwain ng parisukat (dice) Pakuluan sa kumukulong tubig sa loob ng 15 minuto. Alisin ang tubig at patuyuin. (O puwede ninyong iluto sa microwave oven ng sobra sa pinakamataas na apoy sa loob ng 5 minuto). Gamitin ang tirang tubig para sa pagtunaw ng asukal. Pakuluin at ihalo ang sago. Pakuluan uli sa mababang apoy sa loob ng 10 minuto.

Pagkatapos ay ihalo ang taro. Ipagpatuloy ang paghalo para maiwasan ang pagdikit nito sa palayok. Tanggalin sa apoy at hayaang nakasarado any takip nito sa loob ng 5 minuto. Pakuluan ulit. Ito ay puwedeng ihain ng mainit o malamig. Lagyan ito ng Evaporated mild at peach pag-inihain.

## Steamed Mussels with Garlic

### Mga Sangkap:

1 lb na mga laman ng tahong  
1 kutsarang dinurog na bawang  
½ kutsarang dahon ng sibuyas (hiniwang parehaba)  
½ kutsaritang Pulang sili (hiniwang parehaba)

### Mga Sangkap ng Pampalasa:

2 kutsaritang light na tuyo  
1 kutsaritang oyster sauce  
½ kutsarita ng asukal  
½ kutsaritang harina ng mais  
¼ kutsarita ng asin  
½ kutsara na tubig

### Ang Paraan ng Pagluto:

1. Hugasang mabuti ang mga laman ng tahong at tanggalin ang mabuhok na parte nito. Buhusan ng pinakuluang tubig at patuyuin.
2. Ihalo ang mga laman ng tahong sa dinurog na bawang, dinurog na luya at dagdagan ng pampalasa. Pakuluan ito sa kalan sa mataas na apoy sa loob ng limang minuto.
3. Ipatong ang dahon ng sibuyas at pulang sili sa taas ng mga laman ng tahong. Dagdagan ng 2 kutsarang pinakuluang mantika sa taas nito. Puwede nang ihain.

## Pasingawlikod na Tadyang ng Blackbean Sauce

### Sangkap:

- (1) 1 libras likod tadyang ng baboy  
½ kutsarang alak na gamit sa pagluluto  
2 kutsarang toyo  
½ kutsarang asukal  
1 kutsarang harina  
kaunting sesame oil
- (2) 1½ kutsarang fermented blackbeans  
½ kutsara bawat isa: tinadtad na bawang, luya.  
1 kutsara tinadtad na sibuyas tagalog  
1 maanghang na pulang sili, hiniwang manipis

### Paraan:

1. Putulin ang tadyang sa 20 piraso, isunod ang sangkap (1) at haluing mabuti. Isunod din ang sangkap (2) haluing muli.
2. ilagayang tadyang sa pinggang gamit sa pasingaw at lutuim ito sa loob ng 20 minutoPagdating ng tamang oras, hanguin at ihain.

## Chinese Style Na Pork Chops

### Mga Sangkap

- 640 gramong "pork chops"  
½ sibuyas na hiniwa  
5 kutsarang mantika  
1 kutsarang alak  
1 kutsarang pinakuluang mantika  
konting Chinese Parsley

### Sangkap na Pampalasa

- 1 kutsara na asin  
1 kutsara na baking powder  
konting alak at harina ng mais  
4 kutsarang tubig  
½ kulsaritang "bicarbonate of soda"

### Sarsa

- 1 kutsarang chili sauce  
2 kutsarang tomato catsup  
½ kulsaritang asin  
2 kulsaritang asukal  
3 kutsarang na light tuyo  
3 kutsarang tubig  
½ kutsarang katas ng lemon  
1 pulang sili na hiniwa

### Ang Paraan ng Pagluto:

1. Pukpukin ang pork chop ng kutsilyo hanggang sa lumuwag ang laman nito, lagyan ng sangkap na pampalasa at ibabad ng isang oras.
2. Magpainit ng mantika, ilagay ang hiniwang sibuyas at haluin hanggang sa lumapot ang sarsa at tanggalin.
3. Magpainit ng 4 na kutsarang mantika, ipirito ng magkabilaan ang pork chop hanggang sa maging golden brown, lagyan ng alak at ang sarsa ng ginisang sibuyas sa ikalawang bilang (B), patuyuin ito sa mataas na apoy, wisikan ng pinakuluang mantika at ihain. Patungan ng Chinese parsley sa ibabaw pag inihain.

## Ginisang Talaba Na May Fermented Black Beans

### Sangkap:

$\frac{2}{3}$  libras talaba kaunting asin

$\frac{1}{2}$  tasa tinadtad na sibuyas

2  $\frac{1}{2}$  kutsara toyo o oyster sauce

(1) 1 kutsara giniling na luya

1 kutsara giniling na bawang (1 buo)

(2) 1 kutsara tubig

1 kutsara harina

### Paraan:

1. iiagay ang talaba sa isang mangkok, lagyan ng kaunting asin at haluin.hugasan ito. Llubog itop ng 20 segundo sa kumukulong tubig, alisin at patuluin.
2. magpa-init muli ng kawali at sundan ng 4 na kutsarang mantika. Isunod ang sangkap (1) igisa at haluin hanggang bumango, isunod ang oyster sauce, berdeng siyas. Isunod ang sangkap (2) lakasan ang apoy, haluin hanggang kumulo. liagay sa magandang pinggan at ihain.

## Pinausukang Lettuce Na May Bawang At Pasta Ng Soya Bean

### Mga Sangkap

320 gramo ng asparagus lettuce

2 hiwang malaki ng bawang

2 kutsarang pasta ng soya bean

4 kutsarang mantika

1 hiwa ng luya

### Ang paraan ng pagluto:

- 1 Hugasang mabuti ang lettuce, hatiin at patuyuin
- 2 Balatan ang at bawang at durugin.
- 3 Habang nagpapainit ng tubing, idagdag ang asin, at ilagay ang lettuce ng panandalian at tanggalin.mag-init ng mantika at igisa dinurog na bawang at pasta ng soya bean.Idagdag ang lettuce at igasa sa mantika, lagyan ng pampalasa at puwedw nang ihain.

## Tatlo (3) Flavored Na Sabaw

### Sangkap:

- |     |                          |     |                                     |
|-----|--------------------------|-----|-------------------------------------|
| (1) | 2½ libras winter squash  | (2) | 2 inch piraso berdeng sibuyas       |
|     | 2 hita ng manok          |     | 2 hiniwang luya                     |
|     | 12 hiniwang lutong ham   |     | 1 kutsarang panlutong alak o sherry |
|     | 6 chinese black mushroom |     | 6 tasa sabaw o tubig                |
|     | 3 tuyong scallop         |     | 1¼ kutsara asin                     |
|     |                          |     | kaunting paminta                    |

### paraan:

1. Hating ang “wintersquash” at gamitin ang “scooper” na pangkorte para magkorteng biliog ang putol nito. Putul-putulin ang hita ng manok sa kayang kagatin, ihalbos ang manok, alisin at patuluin, itapon ang tubig. Ibabad ang tuyong scallop sa tibig sa loob ng isang oras, alisin at patuluin.
2. ilagay ang mga sangkap (1) at (2) sa kaserola, ilagay ito sa katamtamang lakas ng apoy sa loob ng 40 minuto. Sundan lagyan ng pepper. Ilagay sa isang “serving bowl” para ihain. Winter squash puedeng putulin sa laki na kayang kagatin.

## Satay Beef Na May Sotanghoon Sa Kawali

### Mga Sangkap:

- 10 oz na baka
- 1 ½ oz na sotanghoon
- 1 latang sabaw ng manok
- 4 hiwa ng luya
- konting dahon sibuyas

### Mga Sangkap na pambabad sa baka

- |                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| ½ kutsarang dark na tuyo    | ¼ kutsaritam asin       |
| 1 kutsaritam harina ng mais | konting pepper          |
| ½ kutsara ng mantika        | 1 kutsarang satay sauce |
| ½ kutsaritam asukal         | 1 kutsarang tubig       |
| ½ kutsaritam sesame oil     |                         |

### Ang paraan ng pagluto:

1. Hiwain ang baka. Ihalo ang sangkap ng pampalasa. ababad sa tubig ang sotanghoon at salain pagmedyo malambot na.
2. Magpainit ng palayok. Lgisa ang luya at dahon ng Sibuyas sa 2 kutsarang mantika.ilagay and binabad na baka at baliktarin kaagad.tanggalin ito sa apoy kapag ang baka ay ang-iba ang kulay at natuyo. Ilagay ang sabaw ng manok sa kaserola.Idagdag ang sotanghoon, ilagay ang baka at ang mga sangkap na pinainit sa palayok sa ibabaw ng sotanghoon. Takpan at puwedeng ihain sa original na kaserola.

## Ginisang Repolyo Na May Pinatuyong Hipon

### Sangkap:

- (1) 1½ libras nappan cabbage  
3 kutsara pinatuyong hipon  
½ kutsara bawat isa tinadtad na berdeng sibuyasginling na hrya
- (2) ½ kutsara alsk garnit sa pagluluto o sherry  
½ tasa sabaw  
¾ kutsarita asin
- (3) 1½ kutsara harina  
2 kutsara tubig

### Ang paraan ng pagluto:

- 1 Hugasan ang repolyo at hiwain sa na 2 inch pira-piraso. Ibabad ang pinatuyong hipon sa tubig hanggang lumabot alisin at patuyuin.
- 2 Painitin ang kawali at lagyan ng 3 kutsara na mantika igisa. Ang sangkap (1) hanggang bumango, isunod ang repolyo haluin habang igingisa isunod ang sangkap (2) at pabayaang kumulo, takpan at lutuin sa katamtamang apoy sa loob ng 4 na minuto. Isunod din ang sangkap (3) haluin hanggang lumapot. Ilagay sa isang magandang pinggan at ihain.

## Sariwang Mussels Na May Broccoli

### Sangkap:

480g sariwang mussels, binalatan  
1 broccoli  
½ kutsarita sabaw ng luya

### Panimpla:

½ kutsara oyster sauce

### Sarsa:

½ kutsarita asin  
½ tasa tubig

10-12 black mushrooms  
1 hiwang luya  
½ kutsarita ng alak

kaunting paminta  
1 kutsarita alak

1 kutsarita cornstarch solution

### Paraan:

1. Hugasan at linisin ang “mussels” at ibabad ito sa alak at sabaw ng luya
2. Ibabad ang mushrooms, hanggang sa lumambot, alisin ang mga sungot, lagyan ng panimpla at haluing mabuti lagyan ng tubig para magkasabaw, pasingawan hanggang sa maluto.
3. putulin ang mga sungot ng broccoli, banlian ito igisa ito, at lagyan ng asin, hanggang sa maluto. Patuluin.
4. magpa-init ng mantika. Igisa ang luya, hanggang sa bumango, isunod sa paggisa ang “mussels”, sundan ng mushrooms, haluin, saka takpan, bayaang kumulo ng 1 minuto, isunod din ang broccoli, huluing mabuti ang “cornstarch solution”, idagdag din ito. Ilagay sa isang pinggan, ihain.

## Pinasingaw Na Isda Na May Fermented Black Beans

### SANGKAP:

1 Buong isda (mga  $\frac{2}{3}$  liras)                      2 Onza baboy tenderloin  
1 Kutaras toyo    2 Kutsara mantika

- (1) 1 kutsarita asin  
    kaunting parninta  
    1 kutsara alak garmit sa pagluluto o sherry
- (2) 2 kutsara fermented black beans  
    1 kutsara bawat isatinadtad na berdeng sibuyas, luya ng bawang  
    2 kutsarita na siling pula, tinadtad

### Paraan:

Kaliskisan at linsin ang isda. Kung kailangan ay medyo patuyuin ang isda. Lagyan ng sangkap (1) mixture ang loob at labas ng isda. ilagay lto sa pinggan na heating proof. 1 Putul-putulin ng kuadrado ang “pork tenderloin” saka lpatong sa ibabaw ng isda. Ibudbod din ang sangkap (2) at toyo sa ibabaw nito. Magpakulo sa kawali ng isang mangkok na tubig, pagkulo ay ilagay ang isda, pasingawan ng 10 minuto o kaya hanggang sa maluto magpa- init ng 2 kutsarang mantika, pagma init na ma-init ay abuhos sa isda. Ihain ng mainit.

## Brasued Courgette In Scallop Sauce

### Mga sangkap:

2 lb o isang kilo ng courgettes  
1 oz o (29 gramong tuyong scallop)  
1 pirasong luya  
1 shallot  
1 bawang

### Mga sangkap na pampalsa

1 kutsaritang alak  
 $\frac{1}{3}$  na tasang sabaw ng manok o baboy  
 $\frac{2}{3}$  na kutsaritang asin  
1 kutsaritang asukal  
1 kutsaritang light na tuyo konting pepper  
 $\frac{1}{2}$  kutsaritang sesame oil  
1 kutsarang itinunaw na harina ng mais sa tubig

### Ang paraan ng pagluto:

1. Hugasan ang courgettes, hiwain ng pahaba.
2. Hugasan at ibabad ang tuyong scallop sa loob ng oras. Himayin ito at pasingawan sa loob ng 20 minuto. Tanggalin pagkatapos sa “steamer”.
3. Hiwian ng maliliit ang luya, shallot at bawang.
4. Magpainit ng palayok at magpakulo ng 3 kutsarang mantika dito.
5. igsia ang luya, shallot at bawang hanggang sa bumango. Ihalo ang sinala na scallop at courgette. Ilagay ang alak at idagdag ang sabaw ng manok o baboy at lagyan ng pampalasa. Pakulang ng mahina sa loob ng 20 minuto. pagkatapos idagdag ang tinunaw na harina ng mais hanggang sa lumapot ang sabaw nito. Lagyan ng konting kintab ang iyong sa pamamagitan ng pagdagdag ng 1 kutsaritang mantika dito. Puwede nang ihain.

## Ginisang Manok Na May Kasoy

### Sangkap:

1.  $\frac{2}{3}$  libras laman ng manok  
 $\frac{1}{2}$  tasa mantika  
1 berdeng sibuyas, putulin sa 4 na piraso  
 $\frac{1}{2}$  tasa hiniwa pipino  
 $\frac{2}{3}$  tasa sinangag na kasoy
- (1)  $\frac{1}{3}$  kutsarita asin  
 $\frac{1}{2}$  kutsara alak gamit sa pagluluto o sherry  
1 kutsara bawat isa: harina, tubig
- (2)  $\frac{1}{2}$  kutsarita bawat isa: asin asuka  
kaunting itam na paminta  
kaunting sesame oil  
2 kutsara na tubig  
1 kutsarita harina

### Ang Paraan Ng Pagluto

1. gumamit ng "meat mallet" or kahoy na martilyo para madaling lumambot ang karne. putulin ito sa sukat na 1 inch pakudrado. Ilagay ang sangkap (1) at haluin. Bago igisa ang manok lagyan muna ng 1 kutsara mantika, haluin ang karne para hindi kumapit ito sa kawali. Ilagay sa isang mangkok ang sangkap (2) haluin at ilagay muna sa isang tabi para gamitin mamaya
2. Magpa-init ang kawali at lagyan ito ng mantika. Igisa dito ang karne hanggang maluto, alisin ito pati ang mantika. Pa-initin muli ang kawali, lagyan ng ikutsarang mantika. Igisa ang sibuyas hanggang bumango. Ilagay ang pipno hanggan 1 minuto. isunod ang manok at sangkap (2) llakas ang apoy mabilis na haluin. agdagang ang sinangag na kasoy haluin alisin ito at ihain.

## Ginisang Kabuti At Chinese Broccoli

### Sangkap:

- 1 $\frac{1}{2}$  libras Chinese broccoli  
12 maliliit Chinese black mushrooms  
1 berdeng sibuyas, putulin sa anim (6) na piraso  
(1) $\frac{1}{2}$  kutsara alak o sherry na gamit sa pagluluto  
kaunting itim na paminta kaunting sesame oil  
 $\frac{1}{2}$  tasang sabaw o tubig  
(2) 1  $\frac{1}{2}$  kutsara harina  
2kutsarita tubig

### Ang paraan ng pagluto:

1. alisin ang dahong hindi maganda sa broccoli, hatin o hiwain ang bawat isa. ( depende ito sa laki o kapal ng broccoli). Ilagay sa kumukulong tubig, alisin at ilagay sa malamig na Tubig, pag lumamig na alisin at patuluin. ibadad ang black Mushroom sa tubig, pag lambot nito, alisin, patuluin at putulin ang bawat tangkay
2. painitin ang kawali at sundan ng tatlong (3) kutsarang mantika. Igisa ang berdeng sibuyas hanggang bumango. Isunod ang black mushroom at Chinese broccoli, haluin, Isunod ang sangkap numero (1) lutuin ng higit sa 3 minuto. Ldagdag dito ang mixture sangkap (2) para lumapot, Haluin at ilagay sa pinggan na pansilbi. Ihain
  - Ang spinach ay puwede ring gamitin kung walang Chinese broccoli
  - Ang broccoli ay maaaring iayos na pa-ikot sa pinggan na napagigitnan ang mushroom.

## Nilagang Ox Na Laman

### Sangkap:

640 gramo ox tendons  
40g gramo Chinese yam  
1 kutsarang tuyong prutas na matrimony vine  
8 tuyong longan pulp  
2 hiniwang luya  
4 tasang kumulong tubig  
½ kutsarita asin

### Ang paraan ng pagluto:

- 1 Hugasan ang ox tendons at pakuluan ng 5 minuto, hugasang muli, patuluin para iluto.
2. Hugasan ang Chinese yam, tuyong longan plup.tuyong prutas na matrimony vine
3. ilagay ang lahat ng sangkap, ox tendons, sa palayok na gamit sa pagluluto, lagyan ng kumululong tubig, takpan ito at pakuluan ng 4 na oras sa mahinang apoy, lagyan ng asin pagmalapit ng maluto sa tamang oras. ihain

Pa- alala: mas maganda na gamitin dito ang tuyong prutas na matrimony vine na malalaki, makapal ang laman, maliliit ang buto, at makintab ang kulay dahil ito ay matamis.

## Pasingawlikod Na Tadyang Ng Baboy Blackbean Sauce

### Sangkap:

- 1 libras likod tadyang ng baboy
- (1) ½ kutsarang alak na gamit sa pagluluto  
2 kutsarang toyo  
½ kutsarang asukal  
1 kutsarang harina  
kaunting sesame oil
  - (2) 1 ½ kutsarang fermented blackbeans  
½ kutsara bawat isa: tinadtad na bawang, luya.  
1 kutsara tinadtad na sibuyas tagalog  
1 maanghang na pulang sili, hiniwang manipis

### Paraan:

1. Putuulin ang tadyang sa 20 piraso, isunod ang sangkap (1) at haluing mabuti. Isunos din ang sangkap (2) haluing muli
2. ilagay ang tadyang sa pinggang gamit sa pasingaw at lutuin ito sa loob ng 20 minuto. Pagdating ng tamang oras, hanguin at ihain.

## Inihaw Na Ham At Manok Na Hiniwa- Hiwa

### Sangkap;

Broccoli-pandekorasyon

20 hiniwang hamon (mga 4 na onsa)

1 whole chicken (2<sup>2</sup>/<sub>3</sub> libras)

- (1) 1 kutsara asin  
1 kutsara alak gamit sa pagluluto o kaya ay sherry  
1 berdeng sibuyas, putulin sa anim na piraso  
2 hiniwang luya
- (2) 1 kutsarita harina  
2 kutsarita tubig

### Paraan:

- 1 ilagay ang lahat na sangkap numero (1) sa kabuuang labas ng manok at sa buong loob din nito. Hayaang tumagal ang sangkap sa loob ng isang oras. pagkatapos, ilagay ang manok ng patihaya sa isang lalagyan na ginagamit sa pagpapasingaw. pasingawan ang manok sa malakas na apoy sa loob ng 20 minuto. Alisin ang manok sa apoy at hayaan ang sabaw nito ay nakababad sa manok. Pala-migin ang manok, pagkatapos, hatiin at alisin ang buto. Hiwain ang karne sa laki na 2 pulgada ang luwang at 1 pulgada ang kapal.
2. iayos ang hamon at ang hiniwang manok, sal-itan (alternate) ang bawat isa sa isang pinggan na gamit sa pagisilbi
3. kunin ang sabaw ng manok mga 1 tasang sabaw ng manok pakuluan at lagyan ng asin. ihalo ang pampalapot na sabaw ang sangkap numero (2) saibabaw ng manok layos ang broccoli sa paligid nito. ihain.

## Stewed E Noodle With Seafood

### Mga sangkap:

- 50oz ng binalatang hipon
- 1 fresh na pusit (10 oz)
- 1 malaking E noodle
- 1 sangkap ng celery
- 2 hiwa ng luya

### Sangkap na Pambabad Sa Hipon

- 1/6 kutsarita ng asin
- 1/6 kutsaritang harina ng mais
- 1 kutsaritang putting ilog
- konting sesame oil
- konting pepper

### Mga sangkap ng pampalasa:

- 1 kutsarang light na tuyo
- 1/2 kutsarang oyster sauce
- konting sesame oil
- 1 tasang tubig na pinakuluan sa manok o baboy

### Ang paraan ng pagluto:

1. Hugasang mabuti ang binalatang hipon. Punasan hanggang sa matuyo. Hiwain ang hipon sa bandang likod para mabuksan at tanggalin ang ugat nito. Dagdagan ng sangkap sa pambabad. Ibadad ng ilang minuto. At tsaka buhusan ng mainit na mantika.
2. Hugasan ang pusit. Gumawa ng hiwa sa labas nito. Dagdagan ng kaunting alak ng bigas o alak pagluluto, pepper, harina ng mais at asin. Haluing mabuti buhusan ng mainit na tubig at patuyuin. Hiwain ang celery.
3. Ilipat ang E noodle sa kumukulong tubig at pakuluan sandali. Hugasan at patuyuing mabuti.
4. Magpainit ng dalawang kutsarang mantika. Igisa ang hiniwang luya hanggang sa bumango ang amoy. Lagyan ng alak sa pagluluto. Ihalo ang pampalasa at pakuluan. Ihalo ang E noodles at pakuluan sandali hanggang sa lumapot ang sabaw nito. ilagay ang celery, hipon at pusat. Haluing mabuti at puwede Nang ihain.