

Mga TONG PILIPINO

Aklat ng Pagluluto

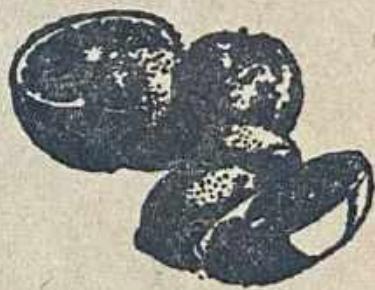


UP MAIN LIBRARY

DMLF25835



MGA LUTONG PILIPINO



Aklat ng Pagluluto

Inihanda Ni

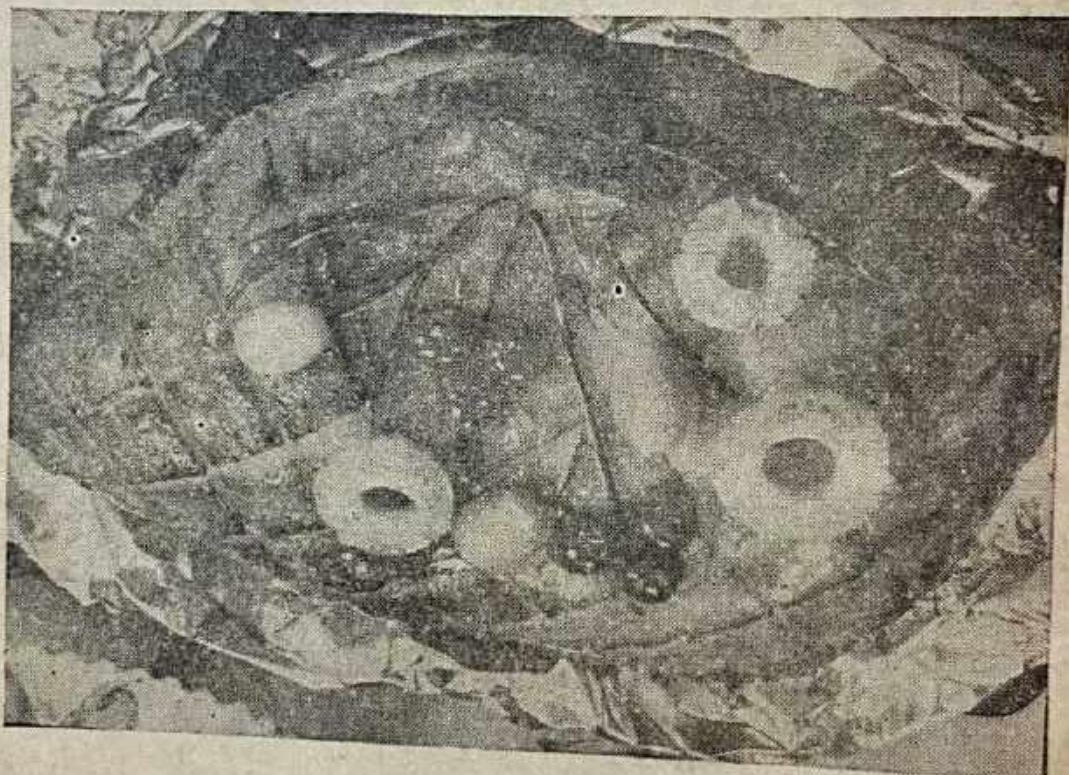
Iluminada M. Luna

PHILIPPINE BOOK COMPANY
Manila, Philippines

fi-9422

Copyright, 1949, by M. J. ENRIQUEZ

TX
725
L8



PHILIPPINE BOOK COMPANY, Publishers & Distributors
872 Rizal Avenue, Manila, Philippines

MGA NILALAMAN

I PANGKAT

MGA PAGLULUTO NG KARNE

	Dahon
<i>Pata na may halong gulayin</i>	1
<i>Estopado</i>	1
<i>Karikaring pata ng baka</i>	2
<i>Linaga o sinigang na karne</i>	2
<i>Mitsadong Pilipino</i>	3
<i>Putserong Pilipino</i>	3
<i>Kilawing karne</i>	4
<i>Amundilas o Almondigas</i>	4
<i>Longanisang Pilipino</i>	5
<i>Mais na may karne</i>	5
<i>Dinuguan</i>	6
<i>Morsilyas</i>	6
<i>Tamalis</i>	6
<i>Rosbif na karneng baka (a)</i>	7
<i>Rosbif na karneng baka (b)</i>	8
<i>Rosbif na karneng baka (b)</i>	8
<i>Dila ng baka na lutong estopado (a)</i>	8
<i>Dila ng baka na lutong estopado (b)</i>	8
<i>Menudo</i>	9
<i>Lutpong enblanco</i>	9
“Arroz” a la Valenciana (a)	9
“Arroz” a la Valenciana (b)	10
<i>Manok na kapon na lutong escadron</i>	10
<i>Pitson</i>	10
<i>Pitson na sinarsahan</i>	11
<i>Relyenong baboy</i>	11
<i>Relyenong karne</i>	11
<i>Putserong gisado</i>	12
<i>Putserong karne</i>	12
<i>Tinustang hamon</i>	12
<i>Longganisang Pilipino (b)</i>	13
<i>Kalderetang kambing</i>	13

Dahon

<i>Paggawa ng hamon</i>	13
<i>Paggawa ng soriso</i>	14
<i>Albondigilyas</i>	14
<i>Estopadong pugo</i>	14
<i>Pugo na luto sa "a la Americana"</i>	15
<i>Dila a la espagriole</i>	15
<i>Adobong may gata</i>	15

II PANGKAT

MGA PAGLULUTO NG ISDA

<i>Pialang</i>	16
<i>Relyenong isda sa aKbistyaan</i>	16
<i>Rebosadong isda</i>	17
<i>Isdang snarsahan ng kintsay</i>	17
<i>Sinigang na ulo ng isda</i>	18
<i>Pinangat na isda</i>	18
<i>Kardilyong isda</i>	18
<i>Isdang may salsang tahuri</i>	19
<i>Eskabetseng isda</i>	19
<i>Relyenong isda</i>	19
<i>Isdang niluto sa tubig</i>	20
<i>Salsang misu</i>	20
<i>Pinais</i>	20
<i>Tortilyang isda</i>	20
<i>Tinapang isda</i>	21
<i>Isdang tinuyo o binilad</i>	22
<i>Bagoong na mga itlog ng isda</i>	22
<i>Bagoong na hipong maliliit</i>	22
<i>Kroketas na mais ná may kahalong isda</i>	23
<i>Bagoong na talaba</i>	23
<i>Talabang ibabalik din sa kanyang kontsa</i>	23
<i>Tortilyang talaba</i>	24
<i>Sopas na talaba</i>	24
<i>Tortilyang alimango</i>	24
<i>Palakang kabkab na lutong Pangasinan</i>	24
<i>Kilawing isda</i>	25
<i>Pusit na kasama ang tinta</i>	25
<i>Linabong page</i>	25
<i>Isda na luto sa "a la Marinera"</i>	26

Dahon

“Pescado asado”	26
<i>Ensaladang ripolyo</i>	27
<i>Isdang tinusta</i>	27
<i>Pescado en adobo</i>	27
“Salmon loaf No. 2”	28
“Salmon loaf No. 1”	29
<i>Tostadong isda na may keso</i>	29
<i>Isdang may “Salsa Blanca”</i>	29
<i>Sarsiado</i>	30
<i>Lapulapu na lutong Makao</i>	30
<i>Krokotang salmon</i>	31
<i>Eskabetse China</i>	31
<i>Isdang may atsara</i>	31
<i>Sago</i>	32
<i>Atsarang kangkong</i>	33

III PANGKAT

MGA PAGLULUTO NG MANOK

<i>Inahing manok na tiniim</i>	34
<i>Manok na hindi kalakihan at sinarsahan</i>	35
<i>Adobong manok</i>	35
<i>Linaga o pesang manok</i>	35
<i>Tsuletas na manok</i>	35
<i>Murkong manok</i>	36
<i>Kalianbunga</i>	36
<i>Ketsap</i>	37
<i>Apretadang Pilipino</i>	37
<i>Mga labing pagkain o “Ropa Vieja”</i>	37
<i>Tinolang manok</i>	38
<i>Almondigas o bola-bola</i>	38
<i>Manok na may dahon ng sili</i>	38
<i>Dinuguang manok</i>	39
<i>Karikaring manok</i>	40
<i>Kroketas na manok</i>	40
<i>Kalderetang manok, karneng tupa, kambing o di kaya'y mga ibong bundok</i>	40
<i>Tortilyang laman ng manok</i>	41
<i>Relyenong manok</i>	41
<i>Pabo Relyeno</i>	42

Dahon

	43
<i>Murkong manok</i>	43
<i>Manok na linitson</i>	44
<i>Kroketang manok</i>	44
<i>Tortilyang laman-loob</i>	44
<i>Tostadong manok na may itlog</i>	45
<i>"Chop Suey" na manok</i>	45
<i>Tamalis na mais</i>	46
<i>Mga itlog na malasado</i>	46
<i>Litsong manok o buvik</i>	47
<i>Salsa para sa litson</i>	47

IV PANGKAT

PAGLULUTO NG MGA GULAY

<i>Tinapyas na gaging may lahok na kamatis</i>	48
<i>Pinakulaw o ibinilad na mga dahon ng gabi</i>	49
<i>Pinalusag na gabi</i>	49
<i>Pinangat ng mga taga-Daraga</i>	50
<i>Sinukaang mga dahon ng gabi</i>	51
<i>Pagluluto ng munggo sa Cebu</i>	51
<i>Munggong may gata ng niyog</i>	51
<i>Munggong may puso o bulaklak ng saging</i>	52
<i>Toge ng munggo</i>	52
<i>Munggong may dahon ng ampalaya</i>	53
<i>Munggong may lahok na bunga ng hilaw na langka</i>	53
<i>Munggong may halong bigas</i>	53
<i>Munggong may kahalong karne</i>	54
<i>Munggong may lahok na dahon ng balatong o kibal</i>	54
<i>Kagyos na may halong langka</i>	54
<i>Kagyos na may halong puso ng saging at manok</i>	55
<i>Sopas na kibal o payap</i>	55
<i>Bulanglang na kagyos</i>	55
<i>Kibal o payap na bulanglang</i>	55
<i>Pataning may lahok na sutanghon o miswa</i>	56
<i>Bulanglang na patani, sitaw at kalabasa</i>	56
<i>Sitaw na may halong hipon o isdang pinirito</i>	56
<i>Ginisang sitaw</i>	57
<i>Pinais na kabuti</i>	57
<i>Mga kabuting niluto sa hugas-bigas</i>	57
<i>Mga relyenong talong</i>	58
	58

Dahon

<i>Putahing talong</i>	58
<i>Putahing ripolyo</i>	59
<i>Putahing sibuyas</i>	59
<i>Ginisang kalabasang pula</i>	60
“Arroz” sa lutong Pilipino	60
<i>Labong na may kahalong pako o tugabong</i>	61
<i>Bulaklak ng saging at bagoong na ginisa</i>	61
<i>Kilawing bulaklak ng saging</i>	61
<i>Bulaklak ng saging na may gata ng niyog</i>	62
<i>Patolang inihaw</i>	62
<i>Patolang may halong miswa</i>	62
<i>Tortilyang patola</i>	63
<i>Ampalayang may lahok na hipong maliliit</i>	63
<i>Dininding na papaya</i>	63
<i>Murang mais na may halong sili</i>	64
<i>Bungang mura ng malunggay</i>	64
<i>Binurong mustasa</i>	64
<i>Mustasang may kahalong itlog</i>	65
<i>Malunggay o balunggay</i>	65
<i>Ensaladang bungang mura ng malunggay</i>	65
<i>Ubod ng niyog o pugahon</i>	66
<i>Mantikilyang niyog</i>	66
<i>Sarsablanca</i>	67
<i>Atsara</i>	67
<i>Kabuti na may bakalaw</i>	67
<i>Minasang patatas</i>	68
<i>Tortilyang talong</i>	68
<i>Pinakbet</i>	68
<i>Repolyo con kamatis</i>	69
<i>Karneng may lahok na sitaw</i>	69
<i>Priholes</i>	69
<i>Tortilyang tokwa</i>	69

V PANGKAT

PAGGAWA NG LUMPIA AT PANSIT

<i>Lumpiang sariwa</i>	70
<i>Lumpiang apulid sungsong</i>	70
<i>Pansit gisado</i>	71
<i>Pansit ng mga Tagalog</i>	71
<i>Lumpiang may halong ubod ng niyog o labong</i>	72

VI PANGKAT

ANG PAGGAWA NG MGA ENSALADA	73
<i>Ensaladang manok</i>	74
<i>Sarisaring ensalada</i>	74
<i>Ensaladang salmon at pipino</i>	74
<i>Ensaladang letsugas</i>	75
<i>Ensaladang pako</i>	75
<i>Ensaladang prutas</i>	75

VII PANGKAT

MGA PAGGAWA NG SALSA	76
<i>Salsa mayonesa</i>	76
<i>Salsa Pransesa</i>	76
<i>Manggang hilaw na buro</i>	77
<i>Atsarang Pilipino</i>	77

VIII PANGKAT

ANG MGA NAGGAWA NG SOPAS	
<i>Sopas na pampiyesta</i>	79
<i>Sopas Makao</i>	79
<i>Sopas na kamatis</i>	79
<i>Sopas na luto sa "a la Conde"</i>	80
<i>Sopas na luto sa "a la putserong gulay"</i>	80

IX PANGKAT

MGA PANGHIMAGAS	
<i>Ginatang hinog na bayabas</i>	81
<i>Haleyang kalabasa</i>	81
<i>Bukayong niyog</i>	82
<i>Ensaladang mga bungangkahoy</i>	82
<i>Matamis na makapuno</i>	82
<i>Panutsang mani</i>	82
<i>Palasak na letse plan</i>	83
<i>Matamis na kamyas</i>	83
<i>Kamote o rimas sa arnibal</i>	84
<i>"Cabello de Angel" o kondol</i>	84
<i>Santol na inarnibalan</i>	84
<i>Merenggeng itlog</i>	85
<i>Matamis na pula ng itlog</i>	86
<i>Bunwelos na saging</i>	86
<i>Maruyang saging</i>	86
	87

Dahon

<i>Putomaya</i>	87
<i>Masapang pili</i>	87
<i>Mangga o murang niyog na inarnibalan</i>	88
<i>Saging na pinagsawaan ng arnibal</i>	88
<i>Bola-bolang galapong ng bigas</i>	88
<i>Palitaw na galapong ng bigas</i>	89
<i>Sinudsod</i>	89
<i>Suman</i>	89
<i>Butse-butse</i>	90
<i>Kaklase rin ng suman</i>	90
<i>Binatog na mais</i>	90
<i>Ginatan</i>	91
<i>Biskuit na mais</i>	91
<i>Bunwelos na mais</i>	92
<i>Matamis na dayap</i>	92

X PANGKAT

PAGGAWA NG SORBETES

<i>Sorbetes na dalandan</i>	93
<i>Sorbetes na No. 1</i>	93
<i>Sorbetes na ubas</i>	93
<i>Sorbetes de letse</i>	94
<i>Sorbetes mantikado</i>	94
<i>Halo-halo</i>	94

XI PANGKAT

PAGGAWA NG "COOKIES," BUNWELOS, O BUDIN

<i>Mamon na may mantikilya</i>	95
<i>Bunwelos na saging</i>	96
"Cookies" na munggo	96
<i>Budin ng kalabasa</i>	97
<i>Budin ng tsokolate</i>	97
<i>Kremang espiritu</i>	97
<i>Krema</i>	97
<i>Plan de mansanas</i>	98
<i>Haleyang granada</i>	98
<i>Mamon na may halong mantikilya</i>	99
<i>Kalamay na malagkit</i>	99
<i>Mahablangkong mais</i>	99
<i>Haleyang ubi</i>	100
<i>Kalamay pasalubong</i>	

MGA LUTONG FILIPINO



Paunang Salita

Ang masarap na luto ng pagkain, ay siyang naka-aakit sa pagkakagusto ng isang tao, ikinasisigla, ikinalulusog at ikinatalakas ng katawan.

Ang mabuting pagluluto at pamamaraan ng mga bagay na sahog o rekado, ay siyang nagbibigay bango sa mga ulam, na kung malanghap ng ating pang-amoy ay pinagmimithiang makain, kinasasabikan at hanggang kung matikman ang mga lutong nabanggit ay lubos na masiyahan at masarapan ang mag-uulam.

Ang aklat na ito ng MGA LUTONG PILIPINO, ay isang tanghalaran ng masisinop, masasarap at mababangong luto na ating magagawa, at maihahandog o maiaahin sa ating mga kaanak, sa ating mga minamahal, sa mga kai-bigan at mga kakilala at sila'y mahahandugan ng mabuti, ng nararapat at di ikahihiyang pagkain. Kung susubabayyan natin ang maraming pamamaraan sa maayos na pagluluto ay hindi na tayo mangangailangan pa ng tagapagluluto, at sakaling tayo'y kumuha man ng isang gaganap sa mga lutuin at wala tayong panahong maabala ukol sa pagluluto, ay nauunawaan naman natin at tayo'y makapag-papayo ng mga kailangang nararapat sa mga lutuin.

Ang karunungan sa pagluluto o sa pangungusina ay isang sining na pangunahin sa loob ng tahanan, na lalong angkop na matutuhan sa pamumuhay ng mga tao.

Naito nga ang aklat na susubabay sa gawain nating pagluluto, na kung tayo ay may hahandugan o may aahinan, ay lubusang ipagkakapuri ang ating ipakakain sa magiging panauhin, sapagka't ang ating mga luto ay nasa alituntunin at patakaran ng Karunungan sa Pagluluto.

Tunghayan nga natin ang mga uri ng luto sa aklat na ito, na kung ating maipaglingkod sa ating mga mahal at sa mga panauhin, ay masasabing ang kapurihan ay hindi tagumpay ng aklat na ito, kung hindi tagumpay ng nagluto at ng sinumang namahay.

ANG KARUNUNGAN SA PAGLULUTO

*“Ang pagluluto
ay nagmumula sa puso
tulad sa pugon.” — Kasabihan*

Iplano ang pagluluto. Ito'y magbibigay ng sapat na oras sa pagluluto upang ito'y maging isang libangan sa halip na gawain. Ang paghahanda ng pagkain na makasining (kasiya-siya sa paningin) at masarap (kasiya-siya sa panlasa) ay nakalulugod tulad ng mga likhang-paintor. Ang pagkaing iniluto nang masaya ang nagluto, ay kadalasang lumabas na siyang pinakamainam na pagkain. At ang ganito'y nangyayari lamang kung hindi nagmamadali ang nagluto. Dito makikita ang kahalagahan ng pagpaplanong pagluluto. Ang pamimili nang nasa oras at husto para sa mga pangangailangan, ay nagbibigay ng panahon para sa tagapagluto upang maharap nito ng iba pang mga nauukol sa tahanan at sa kanyang sarili, tulad ng paglilibang at pagtanggap ng mga panauhin. Ito'y nakapagdudulot sa kanya ng masayang kalooban, kung kaya't bukod sa masarap na pagkain, ay may kaiga-igayang kapaligiran ang tahanan sa oras ng pagkain ng mag-anak at ng mga panauhin.

ANG ISANG INA'Y MAKAPAGBIBIGAY SA KANYANG PAMILYA NG ISANG WALANG SINGHALAGANG HANDOG

Bakit may mga inang pagod sa lahat nang oras at may mga batang masasakin? Higit na malamang, ay hindi wasto ang pagkaing kinakain nila. Ang pagkaing nakapagpapalusog ay siyang ikinaiiba ng isang pamilyang malusog sa isang pamilyang nabubuhay na lamang at sukat. Ang katawan ng tao ay nasa walang humpay na pagbuo at pagmao. Ang tanging kasangkapan sa paggawa at pagpapagiging mahusay ang katawan — malakas at matibay upang

malabanan ang pagod at mga sakit, may sigla upang mahrap ang kinabukasan. Sa mahusay na pagkain ay kasama ang iba't ibang uring pagkain. Kung sa pagkabata pa'y dinidulutan na ng ina ng sari-saring pagkain ang mga anak, pagkaing inihanda nang maayos at katakam-takam, lumalaki ang mga bata na hindi mapili sa pagkain at ang ano mang ihanda sa kanila'y kinasisiyahan. Ito ang walang kasinghalagang handog na maibibigay ng isang ina sa kanyang pamilya.

Mamon, "COOKIES" at Bunwelos

Ang pagluluto ng iba't ibang "cookies" mula sa iba't ibang bansa ay kasiya-siya at nakatutuwang gawain. Sa mga susunod na pahina, ay makatatagpo kayo ng lihim sa mabilis at madaling pagluluto ng mga ito. Dito'y kasama ang mga paliwanag at mga ideyang makapgpapaikli sa oras ng pgluluto, upang magkaroon kayo ng labis na panahon ukol naman sa inyong pamilya. Ang mga "cookies" ay nakapaghahatid ng malaking kasiyahan at kaligayahan sa pamilya, lalo't iba't ibang uri ng "cookies" ang ihahanda ninyo sa kanila. Ang mga "cookies" ay nakapagpapadali sa pagtanggap sa mga panauhin. At nakaliligaya ring mag-handog ng "cookies" sa mga kapitbahay at mga kaibigan. Tandaan na sa bawa't iluto ninyo, ay kasama ang bahagi ng inyong pagmamahal.

MGA ENSALADA

Ang mga emperador na Romano, anang kasaysayan, ay kumakain ng inayos na letsugas at nagpapahanda sa platong ginto ng labanos na napakanipis ng pagkakahiwa kung kaya't nanganganinag ang ginto ng plato. Ang ensalada ay nagmula pa sa Italia, kumalat sa Europa, umabot sa Amerika at tumawid dito. Ngayon, ang ensalada ay bahagi na ng wasto at hustong pagkain. Ang ensalada ay mapag-uuri-uri ayon sa kinalalagyan nila sa talaan ng pagkain: ensaladang pampagana, na unang idinudulot; ensaladang kasama ng pagkain, na idinudulot nang sabay ng

iba pang niluto; ensaladang pangunahing plato, na siyang pinakamahalagang bahagi ng pagkain; at ensaladang mutat, na sa pagtatapos ng pagkain idinudulot. Kung ang pintor ay nagtitimpla ng sari-saring kulay upang makalikha ng magandang larawan, ang tagapagluto ay makapaglalangkap-langkap ng sari-saring hugis at kulay upang makagawa ng ensaladang singganda ng isang larawan. Sa sumusunod na mga pahina, makikita ninyo ang sari-saring pamamaraan sa paghahanda ng ensalada.

MGA SALSA

Ang mga salsa para sa mga karne ay tutoong napakahalagang bahagi ng pagkain noor unang panahon, kung kaya't sa bawa't palasyo o mariwasang tahanan, ay may isang tagapagluto na ang inaasikaso lamang ay ang salsa Ngayon, may salsa tayo para sa mga gulay, karne, isda at iba pang pagkain. Ang salsa ay di kinakailangang maging mahirap gawin. Ang ilang patak na katas ng limon, halimbawa, na idinagdag sa asin at paminta para sa hinurnong isda, ay salsa nang matatawag. Garyan ka-simple ang paggawa ng salsa. Ang mahalagang dapat tandaan dito ay ang wastong paglalangkap-langkap ng mga sahog. Sa sumusunod na mga pahina, ay ibinibigay namin sa inyo ang isang mahabang talaan ng mga salsa na subok na't kinagigiliwan ng marami.

MGA SOPAS

Ang sopas ay sintanda na ng sining ng pagluluto. Ang totoo'y may sopas na bago pa maging sining ang pagluluto. Isinilang ang sopas nang ipaghuhulog ng mga ninuno natin ang ano mang karne, sa pinakukuluang tubig. Di nagluwat, natuklasan nilang haluan lamang ng ilang dahon ng kung *au feu* ng Pransiya ay buntot ng sopas ng mga unang *pot* nahong iyon. Ito ang sopas na laging nakasalang sa pugon. Dito inihuhulog ng tagapaglutong Prances ang lahat nang pinagtabasan ng gulay, mga labis na pangsahog at mga buto

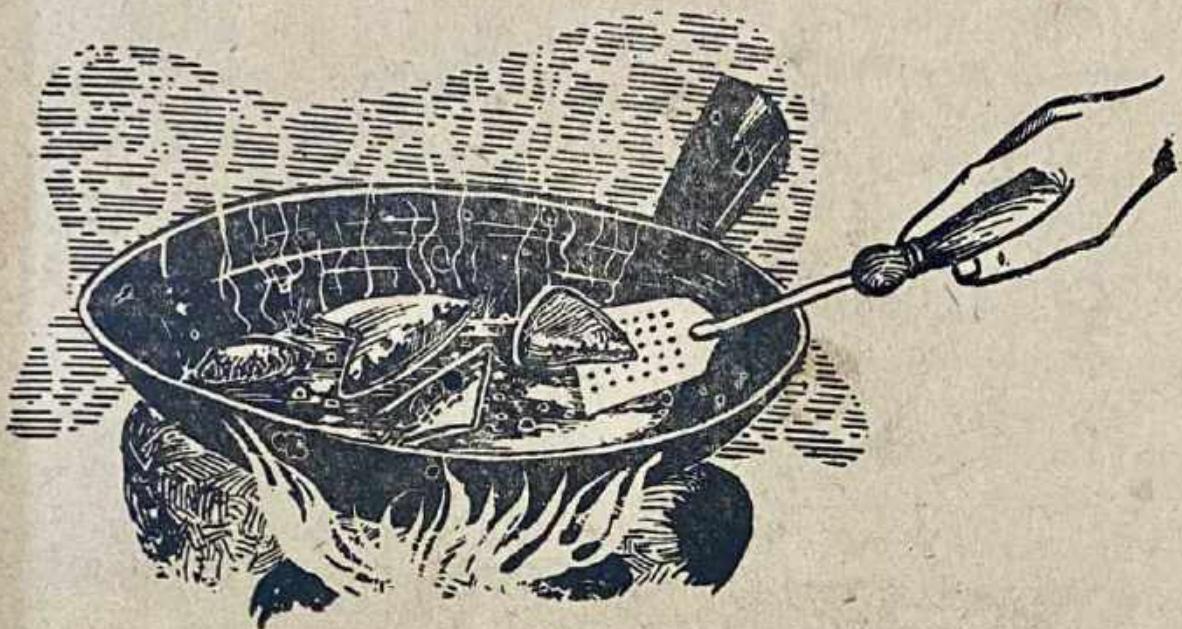
ng baboy at baka. Tuwing hapon, ang mag-anak na Pranses ay nagtitipun-tipon upang namnamin ang nasa lutuang iyon. Ang pagsasalusalong ito'y tinatawag nilang *La Soupe*, at dito nagmula ang katagang *supper* o hapunan. Sa ngayon, ang sopas ay may dalawang layunin: bigyan tayo ng gana sa pagkain at dulutan ng pampalusog ang ating katawan. Niluluto ang sopas nang ayon sa iba pang ihahanda sa hapag. Kung masagana ang ulam, ang sopas ay pam-pagana lamang; kung hindi, ang sopas ay nilalahukan ng mga hustong pampasarap at pampalusog na sangkap.

MGA GULAY

Ang pagkain ng mga gulay ay nagsimula noon pa mang bago magkaroon ng Kristiyanoismo. Ang mga Griyego at mga Romano ay kumakain na noon ng mga bitsuwelas at *spinach*. Sa ating panahon, tayo'y mapalad sapagka't higit na mabubuting uri ang ating mga gulay, at bukod sa naka-katikim tayo ng mga gulay mula sa iba't ibang mga bansa, ay marami tayong iba't ibang pamamaraan sa pagluluto ng mga ito. Sa wastong pagluluto ng gulay, ay nananatili ang katutubong sarap at linamnam ng mga ito, bukod pa sa ito'y nakapagpapatakam sa pagkaing nilalahukan. Sapagka't ang mga gulay ay katulad ng mga tao: iayos ninyo ang mga ito nang may pagmamahal at pang-unawa, at mananatili ang kulay, lasa at mga angkap nitong pampalusog. Ang di wastang pag-aayos sa mg gulay ay siyang ikawawala ng mga sangkap nito, tulad ng mga taong nasasayang ang angking kakayahan. Sa mga pahirang sumusunod ay matatagpuan ninyo ang iba't ibang pamamaraan sa paghanda ng mga gulay, tungo sa higit na ikasasarap ng pagkain at ikapagiging katakamtakam ng mga ito.

AKLAT NG PAGLULUTO





I PANGKAT

MGA PAGLULUTO NG KARNE

Pata na may halong gulayin

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| 1 pata na may laman | 1 tasang suka |
| 5 talong | 4 na basong tubig |
| 2 puso ng saging na pag-apat | 6 na butil na bawang |
| ting bahagi bawa't puso | |

Ilaga sa tubig at sa suka ang pata hanggang lumambot. Kung malambot na ay ilagay ang iba pang kalahok at pababayaan sa atay-atay na apoy hanggang sa lumambot sa sabaw. Ihahaing mainit.

Estopado

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 1 kilong karneng may taba | 1 sibuyas |
| 2 basong tubig | 3 ulong bawang |
| 1 basong sukang maasim | 2 saging na saba |
| 1 tasang malaki na asukal | 1 kupitana hinyebre |
| Tig-kakaunting rekado ng | |
| bawa't klase | |

Pipirituhin ang karne. Ang mga natirang karneng prito ay maaaring gamitin sa lutong ito. Ang asukal na may kaunting suka ay susunugin sa isang kaserola at kapag nangangamoy na ang sunog na asukal, ang natitira pang suka at tubig ay ilalahok, babatihiing mabuti at ito ang gagamiting pinakasabaw. Maghahanda ng isang palayok at ang puwit sa loob ay lalagyan ng asad, upang huwag mangapit sa puwit ang niluto. Sa palayok na ito'y sabay-sabay na ilalagay ang lahat na magkakahalo, gayon din ang pinakasabaw na may sinunog na asukal at saka tatakpang mabuti ng nilaib na dahong saging upang huwag makasingaw. Pag kulo ay babawasan ang gatong at pababayaan sa atay-atay na apoy hanggang sa lumambot ang karne.

Karikaring pata ng baka

<i>1 pata ng baka</i>	<i>wete o paminton</i>
<i>3 puso ng saging na saba</i>	<i>1 kutsarang mantika</i>
<i>1 talong</i>	<i>1 kutsarang mani</i>
<i>½ kutsarang maliit ng atsu-</i>	<i>3 butil na bawang</i>

Ilalaga sa limang basong tubig ang pata ng baka at kung malambot na ay aalisan ng buto at pagpuputul-putulin nang parisukat. Pababanguhin ang tatlong butil na bawang sa mantika at saka gigisahir ang lahat na kalahok, maliban ang mani, at pababayaan sa apoy ng mga limang minuto. Pagkaraan ng limang minuto, ay ilalagay o ibubhos sa niluluto ang sabaw na pinaglagaan ng pata, saka isusurod ang dinurog na mani upang lumapot ang sabaw. Ang lutong ito ay ihahain na may kasamang bagoong ra hipong maliliit o alamang.

Linaga o sinigang na karne

<i>1 librang karneng may bu-</i>	<i>3 kamatis na hinog</i>
<i>to; magaling ang dulo ng</i>	<i>3 hilaw na bunga ng sam-</i>
<i>pitso na may sebo</i>	<i>palok</i>
<i>10 labanos; maaaring isama</i>	<i>5 talong</i>
<i>ang mga dahon</i>	<i>1 pirasong upo</i>

Ilalaga ang karne sa apat na basong tubig na kasama ang kamatis at bunga ng sampalok. Paglambot ng karne ay ilalagay ang iba pang kalahok at titimplahan ng asin,

at pabayaan ng ilang minuto sa apoy. Totoong palasak na ang lutong ito sa ating mga Pilipino kagaya ng putsero sa mga Kastila.

Mitsadong Pilipino

$\frac{1}{2}$ librang karne	1 itlog ng manok
1 pirasong taba na dala-wang dali ang kapal	2 kutsarang suka
	3 kutsarang mantika

Isusuksok sa karne ang taba, gayon din ang itlog na ilalaga muna ng lutung-luto at aalisan ng balat saka gagayatin; sa ganitong ayos ay ibababad sa suka, lalagyan ng kaunting paminta at titimplahan ng asin. Pagkaraan ng sampung minuto ay igigisa sa mantika at kapag namula na ay lalagyan ng isang baso at kalahating tubig at atay-atay na pababayaan sa apoy, hanggang sa lumapot ang salsa.



Putserong Pilipino

$\frac{1}{2}$ librang karne at $\frac{1}{2}$ librang buto ng baka	4 na saging na saba
1 tasang butil ng mais na sariwa o garbansos	$\frac{1}{2}$ papaya o labanos
$\frac{1}{2}$ manok na hindi naman kalakihan	4 na puno ng petsay
4 na kamote	4 na kamatis na hinog
	3 daling taba
	1 longganisa

Ilalaga sa anim na basong tubig ang manok, ang bahagi ng karneng baka, ang mais, ang taba at ang longganisa. Paglambot ng karne ay ilalagay ang lahat ng kalahok, maliban ang kamatis. Ang lutong ito ay ipaghahandog na nakalagay sa bardehado at may kasamang salsa ng kamatis. Maaari ring lahuhan ng ano mang gulayin.

Kilawing karne

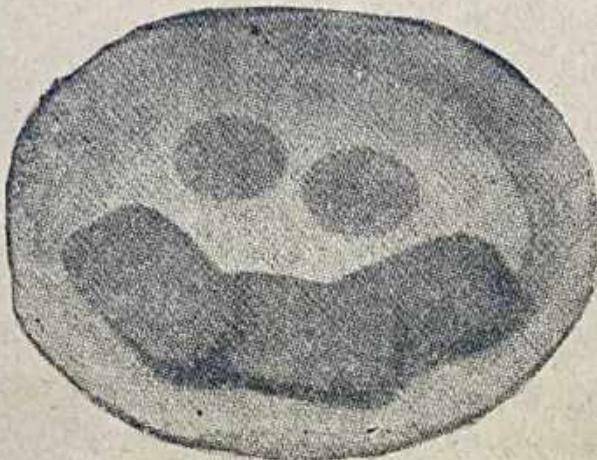
$\frac{1}{2}$ platitong lapay na ginyat nang maliliit	1 Sibuyas na ginayat
1 platitong karne na pinagputul-putol nang maliliit	1 tasang suka
1 platito at kalahating labanos na ginayat-gayat na maliliit	2 tasang tubig
	2 butil na bawang
	1 kutsarang mantika
	Kaunting paminta

Karaniwan na ang lutong ito ay ginagawa sa pamagitan ng mga tirang ulam na karne. Magpapabango ng bawang sa mantika at pangangamoy nito ay gigisahin ang lahat ng kalahok, maliban lamang ang labanos at ang suka, at pagkatapos ng sampung minuto ay ilalahok ang sukang may kahalong tubig at pababayaang kuluang dalawang beses at kung ihahain na sa mesa, ay saka ilahok ang labanos. Bago gawin ang lutong ito ay kinakailangan ang karne ay naluto na muna sa tubig o di kaya ay tira ng mga ibang luto.

Amundilas o Almondigas

1 tasang karneng tinadtad, kahit anong klase ng karne	manipis
2 itlog ng manok	4 kutsarang mantika
1 sibuyas na ginayat nang	2 kutsarang ketsup o toyo
	paminta at katamtamang asin

Ang mga tira na lutong karne ay maaaring gamitin sa lutong ito. Ang karneng tinadtad ay lahuhan ng asin. tikang may toyo ay pipirituhin ang sibuyas; pag mapula nito'y pipirituhin naman ang mga bolita. Sa manna ang sibuyas ay aalisin sa kawali at sa pinagpirituhan ang lutong ito ay lalagyan ng sibuyas na pinirito nang bumuti ang ayos.



Longanisang Pilipino

1 librang karne na gagaya.	$\frac{1}{2}$ kutsarang pulbos ng tin nang pino
$\frac{1}{2}$ librang taba na gagaya.	$\frac{1}{2}$ kutsarang pulbos ng tin din nang maliliit
1 ulong bawang na ginayat nang pinumpino	Katamtamang asin at suka

Paghahalu-haluin ang lahat nang ito. Ang pagkakahalu-halo ay pababayaang makatagal ng labindalawang oras o mahigpit pa at saka isisilid sa bituka na pinatuyo sa araw. Tatalian nang putul-putol ang magkabilang dulo, alinsunod sa habang kainaman at ibibitirg mga ilang araw sa alulusan ng hangin. Kung lulutuin na, ang bawa't putol ay sa tatlong kutsarang tubig nakalubog hanggang sa pumula at magmantika. Ang mga longganisang ito'y totoong masarap.

Mais na may karne

1 librang kärne na laluhukan ng taba at buto	1 tasang harinang mais katamtamang asin
--	--

Ilalaga ang karne na may taba at buto at pag malambot na ay tadtarin ang karne. Ang harina ay iluluto sa sabaw at saka ilalahok ang karneng tinadtad; palalaparing parang apa at saka lululunin at gagayatin nang putul-putol, bubudburan ng harina ng mais at pipirituhin sa martika. Ang ibang klaseng karne ay maluluto rin nang ganito.

Dinuguan

- | | |
|--|--|
| $\frac{1}{2}$ librang karneng may taba
at ginayat | 2 tasang dugo ng baboy
suka, asin, at dahon ng
kintsay |
| 3 butill na bawang | |

Iluluto ang karne sa kaunting tubig hanggang sa mag-mantika. Pababanguhin ang tatlong butil na bawang na pinitpit at pag mapula na ay sasabawar ng ilang tasang tubig. Pagmalapit nang kumulo ay isasahog ang dugo ng baboy. Paglambot ng karne ay titimplahan ng asin, lagyan ng suka at mga dahon ng kintsay. Paglambot ng karne ay alisin na sa apoy at luto na.

Morsilyas

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1 kilo karne na gagayatin
ng tigalawang cm. (em-
pelya) | 3 kutsara ng asing pang-
karaniwan |
| $\frac{1}{2}$ kilong sibuyas na tata-
tarin nang pino | 1 kutsarang pulbos ng ka-
nela |
| 2 kilong dugo | 1 metro at kalahati ng bi-
tuka |

Paglalahuking mabuti ang magkakahalong ito at isisilid sa bituka. Tatalian ng matibay na sinulid at babahagihin sa tig-kakalahating dangkal ang pagtatali at bubutasin ng tinidor ang magkabilangg dulo ng bawa't piraso. Sa isang kasirola ay magpapakulo ng tubig at umaapaw. Ang mga morsilyas ay ilalagay sa kasirola kung kumukulo na sa loob ng sampung minuto. Pagkatapos ay ibibitin sa hanginan upang imbaking ilang araw. Ang morsillyang ito kung lulutuin sa tubig na muli hanggang sa magmantika ay masarap na pang agahan.

Tamalis

- | | |
|----------------------------------|--|
| 2 gatang na galapong na
bigas | 5 kutsarang mantika |
| 3 butil na bawang | $\frac{1}{2}$ kilong karneng may taba |
| $\frac{1}{2}$ manok na inahin | $\frac{1}{2}$ gatang na pulbos ng ma-
ni na giniling na tinusta |

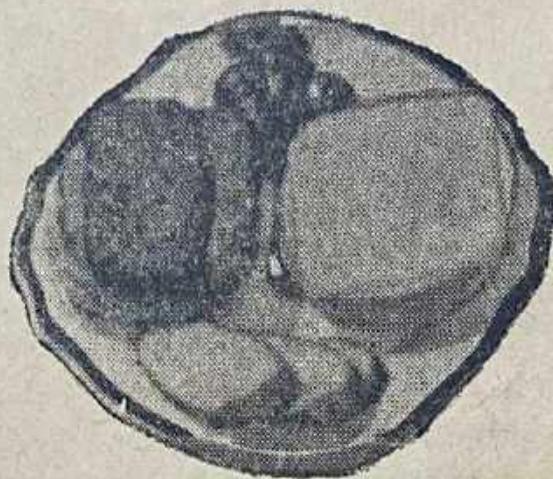
Ilalaga sa tubig ang manok at ang karne hanggang sa lumambot. Igigisa sa isang kawali ang bawang, ang harina o galapong na bigas na binasa muna at saka ilahok ang sabaw ng manok. Pagluto na ang bigas o galapong ay ilalahok ang pulbos ng mani; maaaring lagyan ng paminta, atsuwete o paminton, upang magkakulay. Titimplahan ng katamtamang asin at paminta, gayon din ng kaunting asukal kung ito ang ibig. Gagayating pino ang laman ng manok at laman ng baboy at lalagyan ng mani. Pagkatapos ay babalutin sa mga dahon ng saging na saba o butuan, at sasamahan sa loob ng kainamang dami ng harina at tuloy isasama sa loob ang kainamang dami ng ginayat na karne at manok. Pagkabalot na mabuti sa mga dahon ng saging at matalian ng abaka o lapnis ay ilalagay sa isang kaldero na lubog sa tubig hanggang sa kuluang mga kalahating oras.

Rosbif na karneng baka (a)

Ang ginagawang *rosbif* ay yaong malambot at mabuting laman ng baka, sa madaling sabi ay yaong napapagitan sa balakang at tadyang.

Kukuha ng katatagan ng lamang nabanggit, babalumbunin at tatalian; pagkatapos ay babalutin sa isang ma-puting papel na basa ng mantika; duduruing pahaba at saka iihaw; anupa't labinlimang minuto bago harguin, ay ay kinakailangang alisin ang dahon na nakabalot at saka manakanakang papahiran ng mantika ang palibot ng *rosbif*. Kung inaakalang luto na ay haharguin at ilalagay sa isang bandehado na di pagpuputull-putulin at lalagyan ng ano mang sangkap kundi sa oras lamang ng pagkain.

Ang karaniwang sangkap na inilalagay sa *rosbif* ay mga patatas na minantikaan at hiniwang manipis at pabilog. Gayon din, bago isagawa ang nabanggit sa unahan nito, ay kinakailangang patalabar sa kaunting asing pino ang lamang nasabi sa *rosbif*.



Rosbif na karneng baka (b)

Kukuha ng mabuting piraso ng karne ng baka, kakad-litan nang maliliit upang talaban ng asin at pamintang binayo, at lalagyan sa ibabaw ng maraming tinadtad na sibuyas at "aceite de oliva," at hahayaan sa gayong kata-yuan sa tatlo o apat na oras, bago ilagay sa hurno. Kpag nangangalahati na ang kalutuan, ay budburan sa ibabaw ng harina, at hahayaang madarang hanggang mag-karoon ng malaput-lapot na sarsa; paminsan-minsan ay paliliguan ng sarsang lumalabas sa pamamagitan ng isang lang kutsara at pagkatapos ay hahanguin kung luto na.

Dila ng baka na lutong estopado (a)

Matapos mabalukan ang dila at malinis na mabuti, ay ilalagay sa isang palayok, lalagyan ng isang tasitang suka, dalawang pusong bawang na inihaw; magdikdik ng labindalawang butil na paminta, apat na "clavo de comer," katiting na kanela, at ilang bawang na inihaw tutu-nawin sa kaunting tubig at saka isasamang ihalo bago tatakpan ng isang "papel destrasa" at sa ibabaw nito'y isang palayok na maliit na may lamang kaunting tubig na pangbanto, kung sakali't natutuyuan. Anupa't pag-iingatang mapatlangan ng kulo, at lulutuin mula sa hapon nang may katiting na gatong; hahaluan pagkatapos ng isang tasita at kalahati ng "aceite de oliva," at isang kutsarang mantika, at pababayaan hanggang sa maluto.

Dila ng baka na lutong estopado (b)

Maglagay ng mantika sa isang palayok, hahaluan ng mga buong bawang, paminta, isang tasang suka, isang da-hong laurel, asin at tubig na katamtaman para sa pagluluto, at kapag malambot na ay hahaluan ng "clavo de comer, at paminta.

Menudo

Hiwain nang maliliit ang mga laman sa loob gaya ng puso, atay ng manok o baka; maggigisa ng sibuyas at kapag nagkaroon ng kulay ay isasama ang mga hiniwang nabanggit na lamang loob. Titimplahan ng kauntng mantikilya at hahaluan; pagkatapos ay bubuhusan ng kunting sabaw ng putsero at hahayaang lumambot sa banayad na gatong. Kapag nangangalahati na ang kalutuan ay isasa-ma ang mga hinimay na grabansos, patatas na hiniwang maliliit na parisukat at gisantes, lalagyan ng bahagying asir, at saka hahayaang lumambot.

Lutong en blanco

Magpapakulo ng tubig, lalagyan ng grabansos at sagapan; pagkatapos ay isusunod ang tosino, hamon at manok, at saka pakukuluin hanggang sa lumambot at matirhan lamang ng kahustuhang sabaw.

"Arroz" a la Valenciana (a)

Magprito ng siling malalaki na mura (siling Kastilla na hindi maanghang) na inalisan ng buto at tangkay, at hiniwang pahaba; hanguin matapos maluto, at isunod ang mga tinadtad na sibuyas hanggang mamula-mula, kamatris na tinadtad din, at kapag nagisa nang mabuti ang lahat nang ito ay ihahalo ang bigas at hahayaang magisa nang kaunti; at saka bubuhusan ng sabaw ng putsero o tubig, at hahayaang maining maigi. At kung ito'y idudulot na ay ilagay sa ibabaw ang hinangong sili.

"Arroz" a la Valenciana (b)

"Arroz" a la Valenciana

Ang mga sisiw o pitsong ihahalo sa lutuing ito ay narapat na lutuing mauna; ilalagay sa isang kawali o kasirola ang katatagang dami ng mantika sa bigas na ihahalo; lalagyan ng hiniwang bawang, at kapag nangangamoy na ay isasama ang pirasong sisiw o pitson; pagkaraan ng ilang sandali ay isusunod ang siling malalaking mura (siling Kastila na hindi maanghang) na hiniwang pahaba, gisantes, at garbansos; pagkatapos na malutong mabuti at magisa ang lahat ng ito ay sasabawan ng tubig o sabaw ng putsero; magdikdik ng luyang dilaw at paminta na ihahalo sa sabaw, at kapag ito'y kumukulo na ay ihahalo ang bigas at hahaluin ng sandok nang tumalatag na mabuti sa ilalim ang bigas at pumaibabaw ang mga sangkap. Pagkatapos ay tatakpan at hahayaang maluto at mainin. Ang ihahalong bigas ay hugasan; gayon din kapag ito'y inin na ay sa baga lamang. Sa halip na sisiw o pitson na ihahalo ay maaring palitan ng manok.

Manok na kapon na lutong escadron

Maglalagay ng mantika sa isang kawali na may kahalong maraming sibuyas at prehil na tinadtad, at kapag luto na ay ilalagay ang kapon at hahaluin ng kanuti; pagkatapos, ay ilalagay sa isang palayok na may kaunting tubig, paminta, kanela at "clavo de comer," asing kahustuhan, at kapag malambot na ay hahanguin. Bago idulot ay magtutusta ng tinapay, babayuhin at ibubudbod at saka pakukuluan nang kaunti.

Pitson

Maglalagay ng mantika sa isang balanga o kawali. Kapag mainit na ay huhulugan ng dalawa o tatlong butil na bawang, at ilang pirasong tinapay. Kapag nagtaglay na ng mabuting hitsura ay hahanguin; isusunod ang pitsong buo o piraso, pamumulahin sa mantika, hahaluan ng kaunting paminta at katiting na "clavo de comer," at saka sasabawan ng tubig na mainit. Kapag kumukulo na ng ilang sandali ay isasama ang mga hinangong bawang at

tinapay na dinikdik na mabuti at nilusaw sa kaunting tubig na mainit, asin, hahayaang maluto hanggang lumambot na maigi.

Pitson na sinarsahan

Matapos na maalisan ng laman sa loob ang mga pitson ay ilagay sa mantika hanggang mamula-mulang maigi; hahaluan ng kaunting kamatis, babantuan ng tubig at dalawang tasitang sabaw; dikdikin ang mga inalis na lamang loob na may kalakip na especies o panimpla, bawang at laman ng tinapay na binayo; tutunawin ang mga ito sa sabaw bago ibubuhos sa mga pitson at hahayaang kuluan sandali.

Relyenong baboy

1 $\frac{1}{2}$ kilong giniling na baboy	1 $\frac{1}{4}$ kilong keso — gagayatin
7 itlog ng manok—babatihin	1 kutsarang pamintang durog
17 botelyang acetonas — gagayatin nang pino	6 longganisang macao—pirituhin at pag naluto ay gagayatin ng katamta.
3 kahong pasas na maliliit	mang laki
5 kalamansi, katamtaman ang laki	3 kutsarang toyo

Paghahaluing lahat, at kung timplado na, ilagay na sa mga liyanera. Ilagay sa kawali, lagyan ng tubig ang kawali. Pag-inaakalang luto na, lagyan ng takip na lata ang ibabaw ng liyanera. Lagyan ng baga hanggang sa mainin. Kung inaakaalng luto na, isalin sa bandehado at kanin na kaagad.

Relyenong karne

paminton	tubig
asin	paminta
karne	laurel
bawang	mantikilya
pasas	itlog

Gayatir nang manipis ang karne at igisa sa kawali na may mantika, kasama ang bawang, paminta, asin, laurel at paminton. Lagyan ng kaunting mantikilya. Magluto ng itlog saka durugin ang itlog at isama sa pasas. Pagk-

tapos ay ilgay sa loob ng karne at saka tahiin upang hutang matapon ang laman. Prituhin sa mainit na mantika.

Putserong gisado

Ang lutong ito ay kapareho rin ng relyenong karne, lamang ay igigisa. Kung luto na ang karne ay hanguin na at igisa sa mantika, timplahan ng paminton at saka ilagay ang lahat ng gulay.

Pagkatapos ay gumawa ng sarsa. Ganito ang paggawa ng sarsa: Talupan ang 2 kamoteng luto, 5 talong, 2 gabi, 3 saging na saba, bawang at bayuhing lahat. Kung pino ng lahat ay timplahan ng asin at suka at kaunting asukal at paminta. Kung matapos ng lahat ay ilagay sa isang lalagyan at siyang gamiting sawsawan sa oras ng pagkain.

Putserong karne

Kumuha ng karneng baka na mayroong buto at isang manok. Linising mabuti ang manok at pagpira-pirasuhin ang manok pati ang karne. Ilaga sa palayok. Lagyan ng tubig na husto ang dami. Hayaang kumulong mabuti sa loob ng 45 minuto. Pagkatapos ay ilagay ang garbansos, petsay, ripoiy, kapirasong hamon; pagkaraan ng limang minuto, ilagay ang tinalupang gabi, kalabasa, upo, kamote at patola. Timplahan ng asin at lutuin hanggang lumambot ang karne, ang manok at ang lahat ng gulay. Ang iba ay naglalagay ng longgonisa. Pagkaluto ay hanguin na.

Tinustang hamon

Bumili ng hamon at saka ibabad sa tubig nang mag-damag, at pagkaumaga ay ilaga sa tubig na may dalawang oras upang lumambot na mabuti. Pagkatapos ay hanguin at saka ilagay sa hulmahan at ilagay sa loob ng hurno na mainit at lutuin doon ng dalawang oras uli. Parating basain ng katas ng dayap at katas ng "naranjita." Dalawang kutsarang katas ang gamitin sa tuwing mag-gas na balat at lagyan ng pasta na ginawa sa harina at

mapulang asukal, saka basain ng katas ng "naranjita" at muling ibalik sa hurno; kung luto na ay hanguin.

Longganisang Pilipino (b)

1 kilong karne	$\frac{1}{4}$ kilong taba
2 ulong bawang gayat pino	1 kutsaritang paminton
Katamtamang sukat at asin	$\frac{1}{2}$ kutsaritang pulbos na paminta

Gilingir ang karne pati ang taba nang maliliit. Pagsamasahin ang lahat at bayaang gayon sa loob ng maghapcon. Pagkatapos ay ilagay sa tuyong bituka ng baboy o kaya'y baka. Talian ang magkabilang dulo upang huwag matapon ang laman. Isabit sa lugal na mahahanginan upang matuyo.

Kalderetang kambing

1 kilong karne ng kambing "vino blanco"	Ilang butil na bawang 1 sibuyas
3 kutsarang mantika Kaunting "clavo de comer"	2 siling Kastila $\frac{1}{2}$ kilong atay ng kambing

Tadtarin ang karne pati ang atay; gayatin ang bawang at ang sibuyas. Pagkatapos ay papulahin ang karne sa mantika, isunod ang bawang at sibuyas. Kung luto na ay hanguin na. Ilagay sa palayok ang karne at atay at lagyan ng sibuyas at "vino blanco." Gatungan ng dahan-dahan at kung malapit nang hanguin ay ilagay ang "clavo de comer" at ang siling Kastila. Hayaan sa apoy hanggang sa lumapot ang salsa.

Paggawa ng hamon

$\frac{1}{2}$ tasang tubig	Ilang dahon ng laurel
7 librang asin	Karneng gagawing hamon
1 librang salitre	
5 onsang asukal na pula	

Tunawin ang asin, salitre at ang asukal sa tubig, iyong maging malapot lamang ang labas. Pakuluin ng minsan at palamigin et kung malamig na ay saka ilagay ang karne na gagawing hamon. Pagkatapos ay lagyan ng pabigat

upang tumindi ang karne. Palaging babaligtarin upang magkapare-pareho ang alat ng karne. Bayaang ganoon sa loob ng mga dalawampung araw.

Paggawa ng soriso

2 kilong karne
3 siling kastila
2 ulong bawang

*Ilang dahon ng oregano
Katamtamang suka at asin*

Gilingin ang karne at gayatir ang oregano, bawang at sili nang pino at saka pagsasama-samahing lahat ang karne at ang rekado. Timplahan ng suka at asin at ibabad ng ganoon maghapon. Pagkatapos ay ilagay sa bitukang malinis at tuyo. Talian ang magkabilang dulo at saka isabit sa tapat ng asuhan at pagkatapos ay sa lugar na nahahanganinan ilagay.

Albondigilyas

2 tasang karneng giniling	5 kutsarang mantika
5 kamatis na tinadtad	2 it'og ng gansa o kaya'y pato
1 sibuyas na malaki	2 butil na bawang at kaunting paminta
2 patatas	

Pagkatapos na magiling ang karne ay timplahan ng asin at paminta. Magbatи ng itlog at pagsamahin ang karne at ang itlog. Gawing tulad sa maliliit na bola-bola. Pagtapos ay prituhin at kung mapula-pula ra ay hanguin. Sa mantikang pinagprituhan ng karne ay doon igisa ang sibuyas, bawang, kamatis at saka lagyan ng kaunting sabaw hanggang sa maging tulad sa salsa. Ihulog naman ang pritong karne at bola-bola at hayaan hanggang kumulo. Kung luto na ay hanguin na.

Estopadong pugo

Matapos malinis at maalisan ng lamar sa loob ang mga pugo ay ilalagay sa parilya at iihaw; pagkatapos ay ililipat sa isang kasirola na may "aceite de oliva," prehil, dahon ng laurel, asin, hiniwang dayap o suha, bawang at tubig. Kapag inaakalang luto na ang mga nabanggit ay aawatan na ang gatong, at ilalagay sa isang bandehado na kalakip ang mga isinangkap.

Pugo na luto sa "A la Americana"

Pagkatapos na maihanda at malinis ang mga pugo, ay palocoban ng taba ng baka, kaunting asing niligis, tatlo o apat na butil na paminta. Matapos mamantikaang maigi sa aceite, ay lagyan ng kaunting tubig na may asin, hanggang matakpan nito ang mga pugo, at hahayaang kumulo nang kumulo hnggarg sa matuyo ang tubig na tina-taglay. Kapag namantikaan nang maigi sa sariling mantikang lumalabas ay lalagyan ng salsa na binubuo ng isang basong gatas, dalawang burok ng itlog at dalawang onsa (4 na kutsarang malaki) ng tsokolating giniling nang pino.

Dila a la espagriole

1 dila	2 kamatis
4 patatas	Taba
2 bawang	

Babanlian ang dila at kakalisang mabuti. Ilalaga ang dila harggang sa lumambot. Idaragdag ang bawang, kamatis, sabaw at hahayaan sa apoy hanggang maluto ang patatas ang sabaw ay maging malapot.

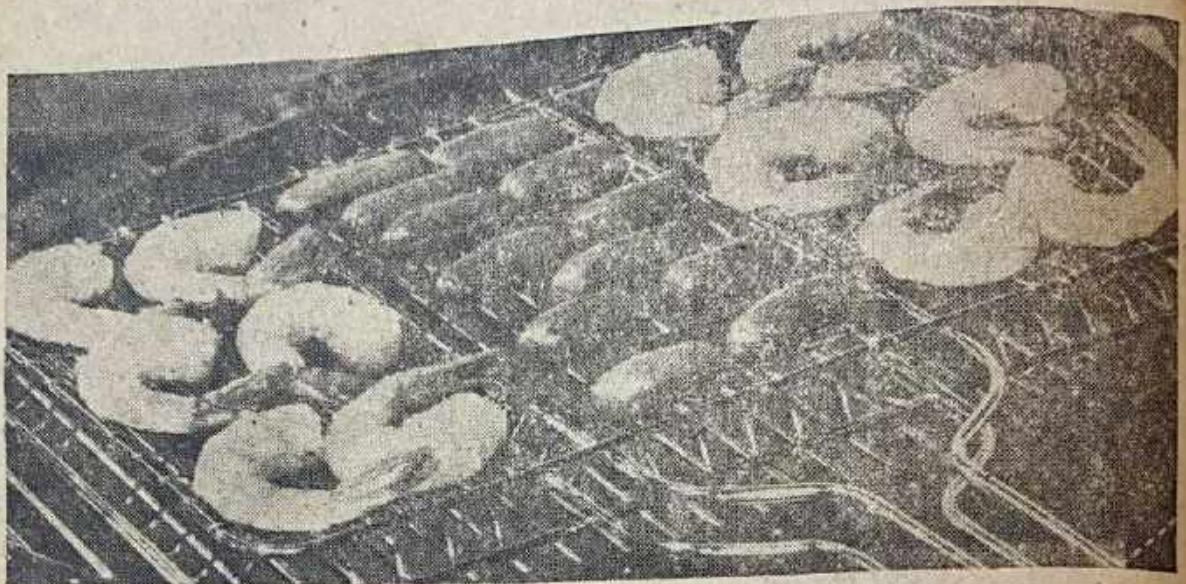
Adobong may gata

1 manok	1 tasang suka
1 kilong karne	Kaunting paminta
5 ulong bawang	Kapirasong dilaw

Gata ng isang niyog

Gayatin ang manok at karne ng mga dalawang dalin ang laki.

Ilalagay ang bawang at ihahalong mabuti sa manok at karne; ilagay ang suka, dilaw, at paminta. Isasalang ang manok at karne hanggang sa maluto. Kakayurin ng niyog at gagatain; ang isang tasang gata ay husto na. Isasahog ng isang tasang gata at lulutuin hanggang maglangis langis ang gata.



II PANGKAT

MGA PAGLULUTO NG ISDA

Pialang

1 isdang kainaman ang laki, o kalahating manok na hindi naman kalakihan
 Ang lahat ng gatang makhuha sa isang niyog
 1 pulgadang luyang pinit-pit

Kaunting pulbos ng dilaw o kalawang
 1/2 sibuyas na tinadtad
 Kaunting paminta
 4 na daling parisukat na laman ng niyog na tinusta at saka ginayat na pirapiraso

Sa isang kasirola'y ilalagay na lahat ang mga ito at hahaluin, timplahan ng asin at isasalang sa apoy o ningas hanggang sa lumambot ang isda o maluto.

Relyenong isda sa Kabisayaan

1 isdang kainaman ang laki, talong mabuti ang bangos o dalag
 2 kutsarang mantika
 1/2 pandisal na ginayat na maliliit at pinirito
 1 itlog na lutong-luto at gi-

nayat nang pahaba
 1/2 sibuyas na tinadtad
 1 kutsarang sariwang gisantes
 1 kamatis na hinog at tinadtad

Bibiyakin sa likod ang isda at aalisan ng mga bituka at tinik; liliising mabuti at titíimín sa asín ang loob ng isda. Ang laman ng isdang nangipit sa mga tinik, ay ihihiwalay at igigisang kasama ng kamatis, bawang at síbuyas. Ang ginisang ito ay ipalalaman sa loob na kasama ang gisantes, tinapay na pinirito at itlog at tatahiín ang isda, upang huwag sumabog ang laman sa loob. Kaka-pulin ang isda ng isang kutsarang mantika at isusuot sa hurro o pipirituhin sa kawali hanggang sa pumula, sa kali't walang hurno. Kung gustong palamutihan ang bandehang paglalagyan ng relyeno, ay maaring ipatong at palibutan ng litsugas o ng ibang gulay na magbibigay ng mabuting ayos sa luto.

Rebosadong isda

3 isdang hindi kalakihan *1 itlog*
3 kutsarang mantika

Kung maliliit ang isda ay bibiyakin sa gulugod at aalisan ang lahat ng tinik, lilirosisin at titimplahan ng asin Babatihirng mabuti ang itlog, itutubog ang isda bago pipirituhin. Kung mayroong biskotsong dinurog o di kaya'y harina ay bubudburan muna bago pirituhin. Kung ang isda ay malaki ay gagayatin ng tigalawang dali at hindi na kailangang alisin ang tinik.

Isdang sinarsahan ng kintsay

<i>1 isdang malaki</i>	<i>6 na puno ng kintsay na gi-</i>
<i>4 na malalaking kamatis na</i>	<i>nayat nang pino</i>
<i>ginayat</i>	<i>2 kutsarang harina, mais o</i>
<i>1 sibuyas na ginayat</i>	<i>ibang galapong</i>
<i>½ kutsarang mantika</i>	

Ang buong isda ay malinis na lulutuin sa tubig na may kalahok na sibuyas at kamatis. Pagluto na ang isda ay marahang aalisin sa sabaw ang isda upang huwag madurog. Sa ibang kasirola o kawali ay igigisa ang kintsay at harina at saka ilalahok ang sabaw na pinaglutuan ng isda, nguni't sasaling mabuti muna. Pagkulo at malapot na ang sabaw o ang sarsa ay ialagay ang isda at pagkaraan ng limang minuto ay hahanguir sa apoy. Ang lutong ito'y maganda sa handa.

Sinigang na ulo ng isda

$\frac{1}{2}$ isdang kainaman, lalong
maigi iyong bandang ulo
2 kamatis na malaki at hi-
nog
Kabiyak na sibuyas bum-

bay
1 bunga ng sampalok o da-
lawang bunga ng kalam-
yas na hilaw

Sa dalawang tasang tubig ay lulutuin ang lalhat ng magkakalahok, maliban lamang ang isda at ito'y ihahalo kung kumukulo na ang tubig. Pagkaraan ng dalawampung minuto ay titimplahan ng asin. Kapag ang isda'y malaki at mataba, ay malasa at masarap ang luto nito. Kapag ang isda'y mailit ay buong isasahog at sasamahan ng dahon ng kankong o ng petsay o iba kayang gulayin. Sa halip ng tubig ay may nagsasabaw ng hugas-bigas, sapagka't ito'y masustansya.

Pinagat na isda

50 isdang maliliit
20 dahon ng koles o gabi
3 niyog
1 tasang suka

$\frac{1}{2}$ kutsarang pulbos na pa-
minta
10 siling bundok na Pilipino

Bawa't limang isda ay babalutin sa dalawang magkasusong dahon ng koles o gabi at sa loob ay lalagyan ng dalawang kutsarang gata ng niyog na walang banto, isang siling bundok o di kaya'y kaunting paminta at tataliang mabuti ang balutan ng lapnis na sariwa. Ang matirang gata ng niyog ay lalagyan ng tatlong tasang tubig na lala-hukan ng suka at ito ang issabaw sa pinangat na isda. Sa loob ng dalawang araw ay hindi mababago ang sarap ng lutong ito; nguni't huwag aalisin sa kasirola o palayok na pinaglutuan. Hindi dapat iirit; ihahaíng malamig. Sa bandeha kung idudulot ay dapat na iayos na parang estrelya upang ang kumakain ay kumuha ng isang balot.

Kardilyong isda

3 isdang kainaman ang laki
1 itlog
3 kamatis na hinog

1 sibuyas
1 kutsarang mantika

rik, ang lahat ng ito ay ilalagay sa isang kawali na may paminta at tubig na sapat makaluto sa mga pinaghulu-halo; kapag natuyo o naiga na, ay lalagyan ng kaunting mantika. Ang kabuuang pinaghulu-halo ay isisilid sa isda at tatahiin ang pinagbiyakan upang magsauli sa dating anyo ang isda at pipirituhin ito hanggang sa pumula.

Isdang niluto sa tubig

1 o ilang isda
Petsay o upo

2 sibuyas na mura
1 pirasong luya at ilang butil na paminta

Lilinisin, ihahanda at gagayatin ang isda. Magpapakulo ng kainamang tubig upang maging sabaw. Pagkulo ay ilagay ang lahat ng kalahok, maliban sa isda, at muling pakukuluin at saka isasahog ang isda, hanggang sa maluto. Ang pinakasalsa ay misu.

Salsang misu

1 sentimong misu
1 sibuyas
2 butil na bawang

1 hinog na kamatis at kaunting mantika

Igigisa ang bawang sa mantika hanggang sa pumula; ilalahok ang sibuyas at ang kamatis at pagluto na ay isasahog ang misu na liligisin ng kutsaron, lalagyan ng kaunting sabaw ng isda o tubig at katamtamang asin. Ang lutong ito ay ihahaing may kasamang patis kung ibig.

Pinais

1 .isdang kainaman ang la-
ki, lalong mabuti kung
banak
Mga kamatis na hinog, si-

buyas na tinadtad at pi
nitpit na bawang
Kaunting mantika

Linisin at biyakin ng gulugod ng isda. Igigisa ang bawang sa mantika at kung mapula na ay ilalahok ang sibuyas at kamatis, at titimplahan ng asin. Kung may itlog ang isda ay isasama sa salsa ginisa, at kung wala ay sa binating itlog ng manok na ilalahok. Sisidlan ang loob ng isda ng

Ang mga tirang piritong isda, ay magagamit sa lutong ito. Kung wala ay magpipirito muna ng isda. Magaling sana kung malaki ang isda. Maggigisa ng bawang, ng kamatis, ng isang sibuyas at sasabawan ng anim na kutsarang tubig; pagkulo ay isasabog ang isdang pinirito at pababayaan sa apoy na may limang minuto. Lahukan ng itlog.

Isdang may salsang tahuri

<i>2 isda</i>	<i>1 sibuyas</i>
<i>3 daling parisukat na tahuri</i>	<i>1 kutsarang mantika</i>
<i>2 kamatis na hinog</i>	

Maaaring gamitin sa lutong ito ang mga natirang isdang pinirito at aalisan ng tinik bago ilahok sa salsa, lalo sanang magaling ang isdang malalaki at buong maipírito. Igigisa ang bawang, sibuyas, kamatis at ang tahuri na ligisin muna upang sumama sa ibang kalahok, sasabawan ng kalahating tasang tubig at titimplahan ng asin na hindi karamihan, sapagka't ang tahuri ay maalat na. Ilalahok ang mga isdang pinirito sa salsa at pababayaang kumuo ng mga limang minuto.

Eskabetseng isda

<i>Isang isda na anumang klase</i>	<i>Sibuyas na ginayat</i>
<i>Luya ng ginayat</i>	<i>Asukal, asin at suka na katamtaman</i>

Pipirituhin ang luya at ang sibuyas. Paglalahukin ang asukal na may asin at suka at tubig, at idaragdag sa luya at sibuyas. Pagkulo ay ilalahok ang isda at pababayaang kumulo ng ilang minuto.

Relyenong isda

<i>1 isdang kainaman ang laki</i>	<i>kamatis na hinog</i>
<i>1 sibuyas</i>	<i>suka, asin, paminta at paminton na katamtaman</i>
<i>2 o 3 butil na bawang</i>	

Aalisar ng mga kaliskis ang mga isda. Bibiyakin ang gulugod, ihihiwalay ang laman at ang mga tinik sa balat at huwag tinagin ang buntot. Tadtarin ang sibuyas, ang kamatis, ang bawang at ang laman ng isda na walang ti-

salsang ito at babalutin ng taalo o apat na suson ng mga dahon ng saging na inilaib. Lulutuin sa kawali at tatakipan. Kung ibig ay maari ring ihawin sa baga sa pamagitan ng parlyya. Kapag ang tatlong susong dahon sa magkabilang pari ay sunog na ay maihahain na.



Tortilyang isda

1 tasang nilagang patatas
na niligis
 $\frac{1}{2}$ tasang laman ng isdang
ginayat

1 itlog
1 kutsarang mantika
Katamtamang asin

Ang mga natirang isdang pinirito ay magagamit sa lutong ito.

Pagsasamahin ang lahat ng magkakalahok, maliban ang mantika. Bibigyan ng hugis tortilya, at sa isang sarten na kakalatan ng mantika ay ipipirito hanggang sa pumula. Maaaring ihain nang malamig o mainit.

Tinapang isda

Huhugasan ang mga isda sa tubig na malamig at pag-katapos ay sa mainit naman, iyong kumukulo. Kung minsan ay suka ang ginigamit sa halip na tubig. Ginagawa o ginagampanan ang pagtatapa sa mga hurnong lupa na sa pinakabibig ay maluwag na lalabas ang usok; doon ay isasalang na patung-patong; nguni't may puwang ang mga parang asad na ípaglalagyan ng mga isdang itinatapa. Ang usok ay nararapat magdaan sa walo o sampung asad na ito at pagpapalit-palitin. Samakatuwid ang nasa ibabaw ay mapapailalim at ang nasa ilalim ay mapapaibabaw sa pagitan ng pagkakalimang minuto; kapag ang unang asad na nasa ibabaw ay dumating sa kailaliman, sa loob ng nasabing oras, ay babalikan ang pagkakalagay ng isdang nasa asad. Ang pinalagarian o ang ipa ay siyang mabuting gamitin, pagtatapa.

Isdang tinuyo o binilad

20 *isdang hindi kalakihan* raniwan
10 *dakot na asing pangka-*

Huhugasan ang isdang nabarggit sa tubig-dagat at lalagyan ng asin hanggang tiimang mabuti. Babayaang may asin sa loob ng tatlo o apat na oras at kung talab na ang asin ay ibibilad sa araw hanggang sa matuyo. O di kaya'y ibibitin sa buslo ang inasnang isda upang tumagas ang patis ng isda.

Bagoong na mga itlog ng isda

³ tasang mga itlog ng isda
³ tasang using pangkaraniwan

tasang suka
tasang pulbos ng angkak

Ilalahok ang asin sa mga itlog ng isda at ilalagay ito sa isang botelyang maluwang ang bibig. Pagkaraan ng tatlong araw ay susukaan at sasamahan ng tinunaw na angkak. Kung ibig ay maaring lahukan ng ginayat na dayap upang bumango. Sa ganito ring paraan mababa-goong ang isdang maliliit na tigalawang pulgada.

Bagoong na hipong maliliit

2 tasang galapong na mais 2 tasang hipong maliliit
na niluto

Paglahukin ang lahat ng ito at pababayaang malungoy sa isang botelyang maluwang ang bibig. Kung mabiibigan, sa paggigisa ay lahukan ng kamatis at sitsaron at ito ang mabuting pampagana.

Kroketas na mais na may kahalong isda

2 tasang galapong na mais 1 tasang laman ng isda na
na niluto inalisang ng tinik, at gina-
1 itlog ng manok yat
1 kutsarang mantikilya

Ang isdang inasnan pagkatapos na mailubog sa tubig upang tumagas ang asin o ang natirang isdang prito ay magagamit sa lutong ito. Pagsama-samahin ang lahat ng magkakalahok at pipirituhin ng pasawa sa mantika. Patutuyuin sa kawali hangga't maaari.

Bagoong na talaba

1 tasang talaba at inalis na 1 kutsarang asin
sa balat

Huhugasan ang talaba ng tubig sa dagat upang manatili ang lasa at maingat na aalisin ang mga pira-pirasong nakar na nangakakapit sa laman. Pagnapatulo ang tubig ay ilalagay sa botelya at lalagyan ng asin. Karaniwang ihain na may kaunting luya at kamatis o di kaya igisa sa kaunting sibuyas at mantika.

Talabang ibabalik din sa kanyang kontsa

1 dayap
25 talaba na may balat
2 kutsarang asin
 $\frac{1}{2}$ litrong tubig na ibig

umapaw sa talaba
Kaunting pulbos na paminta

Lalagyan ng asin ang tubig at pakukuluin. Pagkalinis ng talaba ay ilalagay sa tubig na kumukulo o mainit. Kapag ang mga talaba ay bumubuka na ay aalisin sa tubig at tuloy bubukahin. Upang maalis ang lahat ng nakar na nangangapit sa laman ng talaba ay budburan ng kaunting paminta at sasamahan ng hiniwang dayap o kalamunding.

Tortilyang talaba

$\frac{1}{2}$ tasang talabang sariwa na aalisin sa balat
1 kamatis na hinog

3 kutsarang mantika
3 butil na bawang

Igigisa ang talaba sa kamatis sa loob ng dalawang minuto. Sa isang kawali ay igigisa ang binating itlog at bibigyan ng hugis tortilya.

Sosa na talaba

Igigisa ang bawang sa mantika at pagmapula na ay ilalahok ang sibuyas at miswa. Pagkaraan ng limang minuto ay lalagyan ng isang tasa at kalahating gatas o sabaw ng manok kung mayroon at pagkulo ng sabaw ay ilalahok ang talaba at pagkaraan ng tatlong minuto ay hahanguin agad sa apoy.

Tortilyang alimango

3 alimango o alimasag
3 itlog ng manok
2 kamatis na hinog na ginayat nang maliliit

$\frac{1}{2}$ kutsarang asin
4 na kutsarang mantika
2 butil na bawang

Ilalaga sa tubig ang mga alimango o alimasag at hihi-mayin upang mahiwalay ang laman sa balat na walang matitira. Igigisa sa isang kutsarang mantika ang bawang, sibuyas at kamatis at saka isusunod ang laman ng alimango na gigisahin din at pagkaraan ng tatlong minuto ay hanhanguin sa apoy na lahat. Babatihing mabuti ang mga itlog na titimplahan ng asin, at sa isang kawali ay ilalagay ang natirang mantika na maputi at malinis; ilalagay naman ang ginisang alimango na babaluting parang hugis piyanono o empanada.

Palakang kabkab na lutong Pangasinan

12 palakang kabkab na ma-lalaki $\frac{1}{2}$ niyog
 1 sibuyas

Pagkalinis na mabuti ng palakang kabkab ay ilalaga na may kalahok na sibuyas sa ikatlong bahagi ng isang basong tubig, at pagluto na ay lalahukan ng gata ng niyog. Titimplahan ng kaunting asin at kapag napakuluang makalawa ay maihahain na ang lluto.

Kilawing isda

1 sibuyas na ginayat nang pino	2 kamatis na hinog na ginayat
1 tasang dilis o ano mang isdang maliliit	4 na kutsarang suka Luya at katamtamang asin

Aalisan ng tirik ang mga isdang maliliit at pipisilan ng daliri upang magkahatihihi. Ilulubog ang laman ng isda sa suka hanggang sa matiim; isasama ang mga kalahok at titimplahan ng kaninamang asin.

Pusit na kasama ang tinta

10 pusit na tig-apat na pul-gada	2 butil na bawang
2 kamatis na hinog	$\frac{1}{2}$ sibuyas na gagayatin nang maliliit
2 kutsarang mantika	

Huhugasan ang mga pusit, aalisan ng tinik at pag-ii.
ngatang huwag masira ang bulsa ng tinta. Sa isang ka-
serola ay igigisa ang bawang at pag mapula na ay ilalahok
ang laman, ang katas ng kamatis at ang ginayat na sibuyas;
ilalahok sa girisa ang mga pusit at lalagyan ng kalahating
tasitang tubig, saka titimplahan ng asin.

Linabong page

<i>1 sibuyas na ginayat nang maliliit</i>	<i>4 na butil na bawang</i>
<i>½ pageng maliit</i>	<i>3 kutsarang mantika</i>
<i>3 kamatis na hinog</i>	<i>2 kalamyas o bunga ng sampalok</i>

Gagayatin ang page at ilalaga sa tubig na may kasa-
mang bunga ng sampalok, at kung wala nito'y suka. Pag
malambot na ang page ay aalisin ang tinik na malalaki
at paghihiwa-hiwalayin ang mga pibra o litid o lamad. Igí-
gisa ang bawang at pag mapula na ay ilalahok ang kama-
tis, ang sibuyas at ng page. Pagkaraan ng limang minu-
tong paggigisa sa page, ay sasabawan ng pinaglagaan nito.
Titimplahan ng kaunting asín at ihahaing mainit.

Isda na luto sa “A la Marinera”

Pagkakaliskis ng isda ay hihiwain, aasnan; at saka
ilalagay sa kawali, lalagyan ng sibuyas at bawang na ti-
nadtad, prehil, isang dahon ng irel at yerba buena, katas
ng dayap, “aceite de olivia” at tubig na katataga ang dami,
pagkatapos ay gagatungan ng banay-banay at tatakpan;
manaka-nakang hahaluin upang huwag masunog.

“Pescado asado”

Matapos malinis at makaliskisan ang isang isda ay
ilalagay nang buo sa isang malanday na kasirola, bubuhu-
mintang ligis, katas ng dayap a asin; at pagkatapos ay
ilalagay sa pagitan ng dalawang apoy o kaya'y sa isang

hurno hanggang sa maihaw; gayon din sasamahan ng ilang hiniwang dayap bukod sa katas na nabanggit.

Ensaladang ripolyo

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1 ripolyong maliit | 4 na kalamunding o kala- |
| 2 kamatis na malalaki | mansi o di kaya'y dayap |
| 1 itlog na sariwa | |

Gagayatin ang ripolyo ng pino at pahaba. Huhugasang mabuti sa maraming tubig, hanggang sa maalis ang amoy. Pagkatapos ay ilalagay sa isang malinis na paso at babanlian ng kumukulong tubig. Pagkalipas ng ilang minuto ay aalisan na ng tubig at ilalagay sa pinggan o bandehado.

Isdang tinusta

- | | |
|---|---|
| Mga rekadong ilalagay sa loob ng isda: | Ang salsa: |
| 4 na itlog na luto (ginayat) | 4 itlog na luto |
| 1 tasang pulbos ng tinapay at ginayat na sibuyas, asin at paminta | $\frac{1}{2}$ tasang suka
1 kutsarang mantikilya
Asin at paminta
1 malaking isda |

Linisin ang isda at saka patitiimíng mabuti. Pagsamasahin ang lahat ng mga rekado at saka ilagay sa loob ng isda, tahiin upang huwag matapon ang palaman sa loob. Ilagay sa kawali na may kaunting tubig upang lutuin. Kung luto na ay hanguin at ilagay sa isang plato. Iluto ang salsa at saka ilagay sa ibabaw ng isda.

Pescado en adobo

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 5 siling Kastila | 3 kutsarang mantika |
| 4 na kutsarang suka | 1 uling bawang |
| 2 dahon ng laurel | 5 kutsarang tubig |
| 2 sibuyas | |



Linisin ang isda at saka pustahin, asnan at kung matagal-tagal na ay prituhan na. Kung tapos na ng pagprito ay ihulog naman ang bawang, sibuyas, dahon ng laurel at siling ginayat sa kawaling pinagprituhan. Igisa ang lahat. Timplahan din ng suka. Kung malambot na ang sili ay ihulog na ang isda at pakuluin ng limang minuto pa at saka hanguin.

“Salmon loaf No. 2”

Loaf:

- 1 latang salmon
- 2 itlog

Salsa:

- 1 tasang gatas
- 2 kutsarang harina

- $\frac{1}{2}$ tasang gatas
- $\frac{1}{2}$ tasang pulbos ng tinapay na “cracker”
- Azin at paminta
- 1 kutsarang mantikilya

Pagsamahin ang salmon at saka pasingawan ng isang ora ssa ibabaw ng kumukulong tubig. Pagkatapos ay ilagay sa isang plato. At gawin namaar ang salsa, sa pamamagitan ng pagsasama-sama ng lahat nang sinasabi sa itaas.

“Salmon loaf No. 1”

Loaf:

1 latang salmon
1 itlog
 $\frac{1}{2}$ tasang gatas
 $\frac{1}{2}$ tasang pulbos ng tinapay
Asin at paminta

Salsa:

Sabaw ng salmon
2 kutsarang harina
1 kutsarang mantikilya
1 tasang gatas
1 itlog
Kaunting asin

Masahing lahat upang magkasama-samang mabuti ang lahat ng salmon at mga rekado nito. Pasingawan ng may 45 minuto. Pagkatapos ay saka ihain na masalsang gaya nito: Ilahok sa sabaw ng salmon ang harina, gatas, itlog at kaunting asin saka lutuin hanggang maging malapot.

Tostadong Isdang may Keso

1 kilong apahap
 $\frac{1}{2}$ kilong keso

8 pirasong karneng inasnan
Asin at paminta

Gayatin ang karne at ilagay sa kawali at sa ibabaw naman nito ay ilagay ang isda na may timplang asin at paminta, na mayroong kesong ginayat sa ibabaw, pagkatapos ay ipasok sa hurno at saka lutuing may kalahating oras.

Isdang may “Salsa Blanca”

1 isdang malaki
2 butil na bawang
3 kamatis na hinog
2 kutsarang harina
3 sariwang sibuyas
2 kalamansi

3 patatas na katamtaman
ang laki
3 kutsarang mantika
2 itlog na luto
Asin at ilang kintsay

Linising mabuti ang isda at magpakulo ng tubig na may katas ng kalamansi at asin at dito lutuin ang isda hanggang sa lumambot. Pagkatapos ay hanguin ang isda at ilagay sa bandehado na walang kasamang sabaw.

Gayatin naman ang patatas, sibuyas, kamatis at bawang. Ilagay nag bawang sa mantika sa kawali at kung mapula na ay ihulog ra ang patatas, sibuyas, kamatis at ang sariwang sibuyas pati kintsay. Pagkaraan ng ilang sandali ay hanguin ang lahat at ilagay sa bibig ng isda ang kintsay at ayusin ang rekado sa palibut-libot ng isda upang maging magandang tingnan.

Sarsiado

5 malalaking isda	6 na kutsarang mantika
4 butil na bawang	1 ½ tasang tubig
½ kutsarang asin	1 sibuyas na malaki

Igisa ang bawang at ang sibuyas saka kamatis. Lagyan ng isang itlog na binati saka ihulog ang isdang prito. Pakuluin hanggang maluto.

Lapulapu na lutong Makao

2 lapulapung sariwa	3 kutsaritang mantikilya
½ atsara ("pickles")	1 tasang suka
1 tasang ginayat na si-buyas	3 kamatis na gayat
1 kutsaritang asin	1 tasang sabaw nang isda
	1 kutsarang harina

Linisin ang isda at ilagay sa kawali at saka buhusan ng kumukulong tubig hanggang lumubog sa tubig ang isda. Pakatapos ay alisin at ilagay sa mairit na bandehado. Ilagay sa salsera ang tinunaw na harina, mantikilya, na may kasamang paminta, saka lagyan ng sabaw ng pinaglagaan. Lutuin ang lahat na kasama ang isda. Kung luto na ay hanguin at saka buhusan ng salsa, bago ihain.

Kroketang salmon

1 latang salmon	5 kutsarang gatas
2 itlog	$\frac{1}{2}$ tasang dinurog na bis-
4 na kutsarang mantika	kotso o harina

Alisin ang sabaw ng salmon at pati ang buto o tinik noor. Lagyan ng kaunting asin ang gatas at haluing mabuti upang magkalahok. Gawing prng bola-bola ang salmon at paguguluning mabuti sa durog na biskotso at pagkatapos ay ilulubog sa itlog na binati at paguguluning muli sa biskotso. Pirituhin hanggang sa mautong lahat.

Eskabetse China

2 isda (maaaring buo)	$\frac{1}{2}$ tasang apulid na gina-
$\frac{1}{2}$ tasang mani	yat na palapad
1 ulong bawang na gina-	1 $\frac{1}{2}$ kutsarang harina na ti-
yat	nunaw sa suka
2 pirasong luya na gina-	1 $\frac{1}{2}$ kutsarang toyo
yat	Asukal na panimpla at
$\frac{1}{2}$ tasang labong na luto	katamtamang suka
1 siling Kastila na ginayat	

Pagkatapos ay hanguin at ihalili ang bawang, saka haluing mabuti. Ihalo ang apulid, labong at sili. Pagkatapos ay ilagay ang isda at saka pakuluin.

Isdang may atsara

1 tasang sabaw ng isda	liit na abetsuelas o sitaw
1 tasang atsara "en dulce"	$\frac{1}{2}$ tasang suka o sabaw ng atsara
1 itlog na sariwa	
1 isdang malaki	1 kutsarang harina
1 sibuyas na malaki	Katamtamang mantika at
$\frac{1}{2}$ tasang ginayat na mali-	asin



Pagkalinis ng isda ay ilaga. Maglagay ng mantika sa kawali. Kung tunaw na ang mantika ay ilagay ang asin, paminta, harina at ang sabaw ng isda. Idagdag ang sabaw ng atsara o suka. Bayaang kumulo ng ilang minuto saka ilagay ang sibuyas, patatas, atsara at ibuhos sa ibabaw ng isda.

Babatihiing mabuti ang pula ng itlog na sariwa at kung batig bati na ay pipigaan ng unti-unting katas ng kalamunding o kalamansi. Lalagyan ng katamtamang asin.

Ang salsa ng itlog ay ihahalong mabuti sa ripolyo at pagkatapos ay lalagyan ng palamuting kamatis na ginayat.

Sago

*4 na tasang gatas
½ tasang tapioka sago*

*1 itlog
½ tasang asukal "suchar"*

Lulutuin ang tapioka na may timplantang asin sa loob ng labinlimang minuto sa kumukulong gatas na huwag titigilan ng halo. Ang pula ng itlog ay dadagdagan ng kalahating kutsarang tubig at babatihi mabuti. Pagkalipas ng labinlimang minuto ay ilagay na binabati ang pula ng itlog at asukal sa gatas at tapioka. Lulutuin hanggang lumepot na mabuti. Ang puti ay magagawang merengge kung gusto. Ito ang mabuting lasa kung ma-ilalagay sa mga bungangkahoy. Ang pasas o binusang mani ay maaaring ihalo sa pagluluto.

Atsarang kangkong

Talbos ng kangkong

Sibuyas

Kamatis

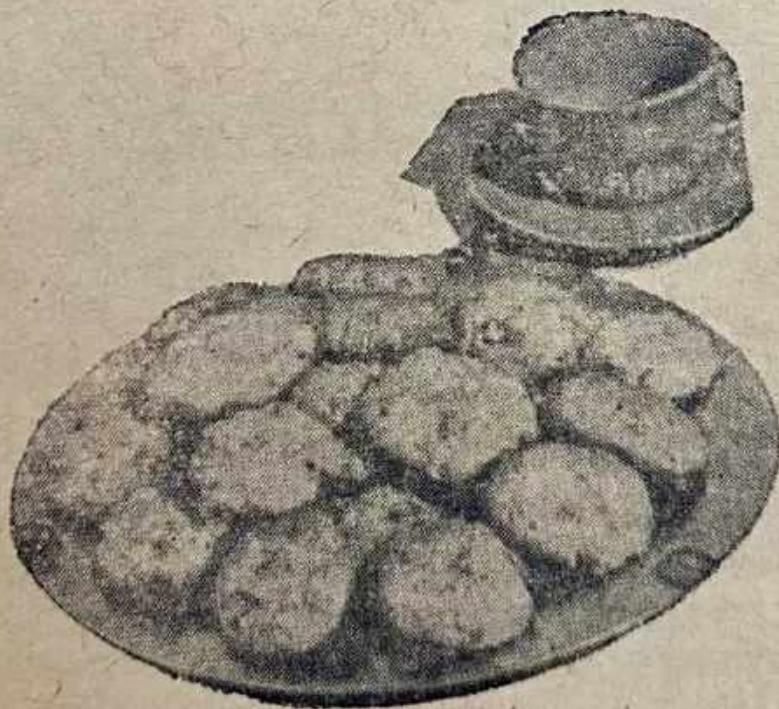
Bawang

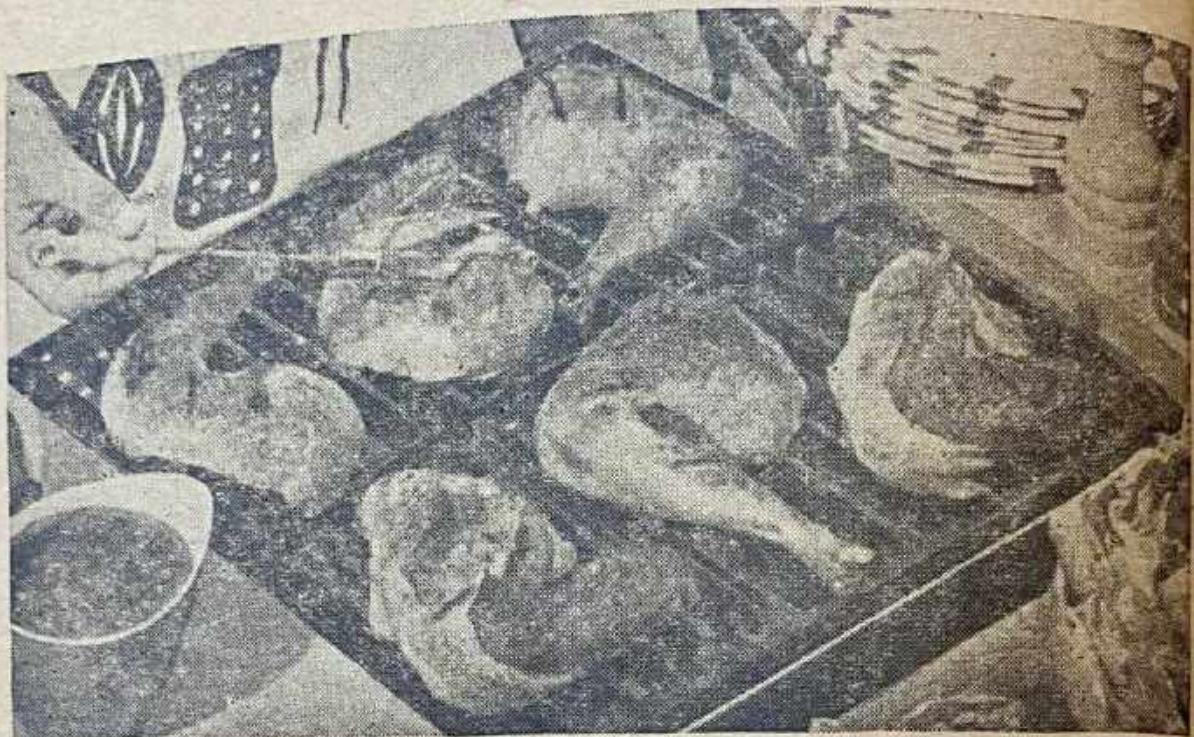
Siling walang anghang

Kaunting suka

Pili-piliin ang murang dahon ng kangkong at pakuluin. Gagayatin ang bawang at sibuyas sa karaniwang hiwa.

Ilalagay ang kamatis sa mainit na tubig hanggang matalupan saka gagayatin at ilalahok sa kangkong, sibuyas, sili at suka. Titimplahan ng asin.





III PANGKAT

Inahing manok na tiniim

*1 kapon o isang inahing na-
ngingitlog 1 kopa ng alak sa niyog*

Ang inahing manok na dapat sana'y mataba ay ilagay sa isang kamaw; tutubigan ng apaw at ilalahok ang alak sa niyog o hinyebra Pilipino at katamtamang asin; tatakpang mabuti ng dahon ng sagi ng ang kinasisidlan at lulutuin sa paraang kung tawagin ay "baño de Maria" sa loob ng tatlo o apat na oras. Ang lutong ito ay pang-Lingga sa bukirin ng Cebu.

Manok na hindi kalakihan at sinarsahan

½ manok na pinagputul-puntol *2 kutsarang mantika*
5 dahon ng kutsay

Igigisa ang manok at hahanguin o aalisin sa mantika, kahit kalahati lamang ang pagkakaluto. Sa mantika ring tira sa kawali ay gigisahin naman ang kutsay, saka sabawar ng isang basong tubig at hahaluan ng isang kutsa-rang harina. Pagkaraan ng unang kulo ay ilalahok ang manok na pinirito at pababayaan sa mahinang apoy sa loob ng tatlumpung minuto. Kung mayroong mga sariwang gisantes o gulayin ay maaari ring ilahok at iinam ang hitsura o anyo.

Adobong Manok

$\frac{1}{2}$ manok	si o kalamunding
$\frac{1}{2}$ libra ng karne	10 butil na bawang
$\frac{1}{2}$ basong suka, at kung wala ay kahit ikapat na bahagi ng isang tasang pamigang dayap o kalaman-	$\frac{1}{2}$ kutsarang tinunaw na atswete, at kaunting re-kado

Sa isang basong tubig ay lulutuing lahat ang magkakahalong ito at babayaang maiga ang tubig sa pagkasigang hanggang walang matira kundi malapot na salsa ng man-tika.

Linaga o pesang manok

1 <i>inahing manok na haha-</i>	<i>1 dapal na upo</i>
<i>tiün</i>	<i>½ papaya</i>
2 <i>daling luya</i>	<i>3 punong petsau</i>

Ilalaga sa apat na basong tubig ang manok, hanggang sa lumambot at titimplahan ng kaunting asin. Sunod na isasama ang lahat ng kalahok. Ang pirakasawsawan ng lutong ito ay patis o pinigang kalamansi o kalamunding o di kaya'y salsa ng atay ng manok ding ito.

Tsuletas na manok

2 hita ng manok pati paa $\frac{1}{2}$ *kutsarang malinis na*
1 itlog *mantika*
 $\frac{1}{2}$ *kutsarang asin*

Pag-aapating bahagi ang dalwang hita ng manok at ihihiwalay sa laman ang mga buto, maliban ang bandang malapad, at lalagyan ng asin at pababaayaang mga ilang sandali, upang tumalab. Babatihirng mabuti ang itlog; ilulubog dito ang tsuleta at saka pipirituhin hanggang maluto at magkulay ginto. Kung mayroong bisktsng dinurog o harina ay bubudburan ang tsuleta bago pirituhin. Sa garito ay gaganda ang hitsura.

Murkong manok

<i>1 manok na hindi kalakihan, alisan ng buto</i>	<i>2 butil na bawang</i>
<i>4 na patatas</i>	<i>2 kutsarang mantika</i>
<i>2 itlog ng manok o pato</i>	<i>1 sibuyas</i>
<i>2 kamatis na hinog</i>	<i>1 kutsarang asin</i>
	<i>Kaunting mga rekado</i>

Alyasan ng buto ang manok; pagkaalis ng buto ay buuing muli, ipaloloob ang nilagang patatas na tinalupan at ang nilagang itlog na pinaghati-hati. Gagapusin ng sinulid ang manok, upang huwag sumabog ng laman sa loob o di kaya'y tatahiin ang lugal na hiniwa, babalutin ng isang serbilyeta o isang damit kaya at lulutuin sa isang basong tubig upang lumambot. Saka magpapabango ng bawang sa mantika, ilalahok ang sibuyas at kamatis at dito igigisa ang murkon, nguni't aalihan muna ng balot; pababayaan sa martika hanggang sa magkulay ginto at lalagyan ng kaunting sabaw na pinaglaagaan ng manok. Kung minamagaling na kalahating librang karne ang lutuin sa lugal na manok ay maaari.

Kalianbunga

<i>2 paypay ng manok, na inasnan</i>	<i>3 itlog ng manok</i>
	<i>Kaunting paminta</i>

Babatihirng mabuti ang tatlong itlog at lalagyan ng kaunting paminta at asin. Ilulubog sa binating itlog ang dalawang paypay ng manok at sabay na pipirituhin.

Ketsap

1 isdang kainaman ang laki	½ pulgadang balat ng ka-
o kalahating manok o ka-	nela
lahating librang karne	1 kamatis na hinog at gi-
½ sibuyas na pino ang pag-	nayat
kagayat	5 kutsarang patis o ketsap
	2 kutsarang mantika

Igigisa sa dalawang kutsarang mantika ang kalahating hibuyas, saka ilalagay ang iba pang kalahok at sasabawan ng isang tasang tubig. Babayaan sa apoy hanggang sa lumambot ang manok. Ihahaing mainit pa.

Apretadang Pilipino

½ manok	3 butil na bawang
3 kamatis na hinog	2 kutsarang mantika
1 sibuyas	2 kamote o 3 patatas
1 siling paraka	

Pababanguhin ang tatlong butil na bawang sa mantika, sunod na ilalahok ang sibuyas at ang kamatis at ang manok na pagpuputul-putulin ay dito gigisahin, saka sasabawan ng isang basong tubig. Kapag kalahati na ang pagkaluto ng manok, ay ilalahok ang kamote at titimplahan ng asin. Pababayaan sa apoy hanggang sa lumapot ang salsa.

Mga labing pagkain o "Ropa Vieja"

1 tasang karne	2 kamatis na hinog
1 kutsarang mantika	2 butil na bawang

Ang lahat ng karneng iba't ibang klase maging manok, baka, o ibon na labing pagkaing luto ay maaaring paghalu-haluin para sa lutong ito. Pababanguhin ang dalawang butil na bawang sa mantika, ilalahok ang kamatis dito at dito gigisahin ang mga labing karneng ginayat at pinaglahuk-lahok saka lalagyan ng kainamang asin; kapag kulay ginto na ang ginisa ay maaari nang ihain. Kung walang magamit na kamatis ay kahit dalawang kutsarang suka.

Tinolang manok

- | | |
|---|---------------------------------------|
| $\frac{1}{2}$ manok na hindi kalaki.
han | 1 dapal na upo o di kaya'y
patatas |
| | 2 butil na bawang |

Pababanguhin ang dalawang butil na bawang sa mantika at dito gigisahin ang manok na pinagputul-putol. Pagkaraan ng limang minuto ay sasabawan ng dalawang tasa ng tubig. Paglambot ng manok ay ilalahok ang upo na ginayat ng tig-isang dali ang kapal.

Almondigas o bola-bola

- | | |
|--|--|
| 1 tasang tinadtad o dinurog
na anumang klase ng karne o mga labing pagkaing ulam na manok o iba pang karne ay maaaring paghalu-haluin upang mahusto ang dami. Ang lahat na klase ng mga isang mga labi pa ring pagkain, ay maaaring gawing bola-bola o almondi- | gas. Kahit iba't iba ang pagkaluto, nguni't kailangan ding pagsama-sama hin at durugin upang mabuo |
| | 1 itlog ng manok o pato |
| | 3 kutsarang mantika |
| | 4 na kamatis na tinadtad |
| | 2 butil na bawang |
| | 1 sibuyas na tinadtad |
| | 3 kutsarang harina |

Babatihing mabuti ang isang itlog, ilalahok dito ang karneng dinurog, titimplahan ng asin, bubudburan ng kaunting paminta at ihahalo ang harina. Gagawin ng kinamang laki ang bola-bola at kung mabilog na ay pipirituhin sa atay-atay na apoy hanggang sa pumula at hahanguin ang pinitpit na dalawang butil na bawang. Dito gigisahin ang kamatis at sibuyas at saka sasabawan ng anim na kutsarang tubig hanggang sa maging parang salsa. Sunod na ilalahok ang mga bola-bola at pababayaan sa apoy hanggang sa kumulo. Pagkaraan ng limang minuto ay maihahain nang mainit ang lutong ito.

Manok na may dahon ng sili

- | | |
|---|----------------------|
| $\frac{1}{2}$ manok na hindi kalaki.
han | 3 butil na bawang |
| 1 pinggang dahon ng sili | 2 kutsarang mantika |
| 1 sibuyas Tagalog | 2 kamatis na ginayat |

Pababanguhin sa mantika ang tatlong butil na bawang na pinitpit at pag mabango na ay ilalahok ang pinagputul-putol na manok; pagkaraan ng limang minuto ay sasabawan ng tubig na kainman at tatakluban ang niluluto hanggang sa lumambot. Pag malambot na ay iilagay ang isang pinggang dahon ng sili at pababayaang kumulo ng mga limang minuto. Ang lutong ito ay pangkaraniwang kinakain ng mga asendero sa Negros.

Dinuguang manok

1 tasang manok na tinadtad	$\frac{1}{2}$ tasang dugo
1 sibuyas na tinadtad	$\frac{1}{2}$ tasang suka
3 butil na pinitpit na bawang	3 kutsarang mantika
	Kaunting asin

Sa lutong ito ay maaaring gamitin ang labing manok o sinigang. Pababanguhin sa tatlong kutsarang mantika ang tatlong butil na pinitpit na bawang at dito igigisa ang isang ulong tinadtad na sibuyas at ang manok; ang laman ng mga pakpak at likod ay siyang lalong bagay. Kapag luto na ang sibuyas ay ilalahok ang dugo at suka. Pag-iingatang huwag haluin kung hindi pa kumukulo, sapagka't mananaig ang amoy ng suka. Lagyan ng asin at kaunting asukal. Maaaring lahukan ng ano mang gulayin o dili kaya iyong siling hindi maanghang. Pababayaan ng sampung minuto sa apoy.

Karikaring manok

$\frac{1}{2}$ manok na pinagputul-pitol	$\frac{1}{2}$ kutsarang pulbos ng kalawag o dilaw
1 tasang gata ng niyog na walang banto	1 tasang hinimay na patning maliliit o anim na patatas
1 sibuyas	
1 kutsarang mantika	

Sa lutong ito ay maaaring gamitin ang natirang nilagang manok o pesa. Igigisa ang manok sa sibuyas, lagyan ng isang tasang sabaw at kapag ang manok sa kaling hindi labi, ay malambot na, ilalahok ang gulayin. Sa gata ng isang niyog ay uunawn ang dilaw o ang katas nito, kung sariwa, at ilalhaok sa niluluto, limang minuto

bago hanguin o alisin sa pagkasigang. Paglahok ng gata ay dapat haluin ang niluto upang manatili ang sarap ng gata. Kung ang manok ay hindi labi o tira ang ibang pagkain, ito'y ilalaga sa tubig at gata at pag malambot na'y dargdagan ng gata ng niyog na walang banto.

Kroketas na manok

<i>1 tasang manok na tinadtad</i>	<i>malaki</i>
<i>1 sibuyas na tinadtad</i>	<i>1 itlog</i>
<i>6 na patatas</i>	<i>Katamtamang asin</i>
<i>6 na kutsarang mantika, bago at malinis</i>	<i>3 kutsarang dinurog na bis-kotso</i>
<i>2 kamatis na tinadtad at</i>	<i>3 butil na bawang</i>

Magagamit sa lutong ito ang mga natirang manok na inihaw, pesa, o pinirito at iba pa. Sa mantika, kahit ito'y nagamit na, ay pababanguhin ang bawang, at kung mabango na, ay ilalahok ang sibuyas, ang kamatis, ang asin, at dito gigisahin ang manok. Kapag luto na ay ilalagay na sa isang pinggan at babahagihin sa anim o walong tumpok na magkasindami. Ilaga ang patatas, saka tatalupan at duduruging mabuti ng tinidor hanggang sa maging parang haleya. Babahagihin din sa anim o walong tumpok, na pare-pareho at gagawing bola-bola ang bawa't tumpok na dudurugin sa dinurog na biskotso upang maisilid sa loob ng manok na nauukol. Ang bawa't bola-bola ay ihuhulog sa binating itlog at pipirituhin sa mantika hanggang sa pumula ang kulay.

Kalderetang manok, karneng tupa, kambing o di kaya'y mga ibong bundok

<i>½ kilong karne ng tupa, kambing o manok</i>	<i>1 ulong bawang</i>
<i>2 kutsarang taba ng ano mang karneng gagamitin</i>	<i>2 ulong sibuyas</i>
	<i>2 basong tubig</i>
	<i>1 tasang sukang maasim</i>

Paghahaluin ang lahat na magkakalahok at ilalagay sa isang kaserola at gagatungan hanggang sa lumambot ang karne. Sa ganito ay liligisin o dudurugin ang atay sa isang pinggan at isasama sa sabaw hanggang sa lumabot at maging parang salsa. Ihahaing mainit pa.

Tortilyang laman ng manok

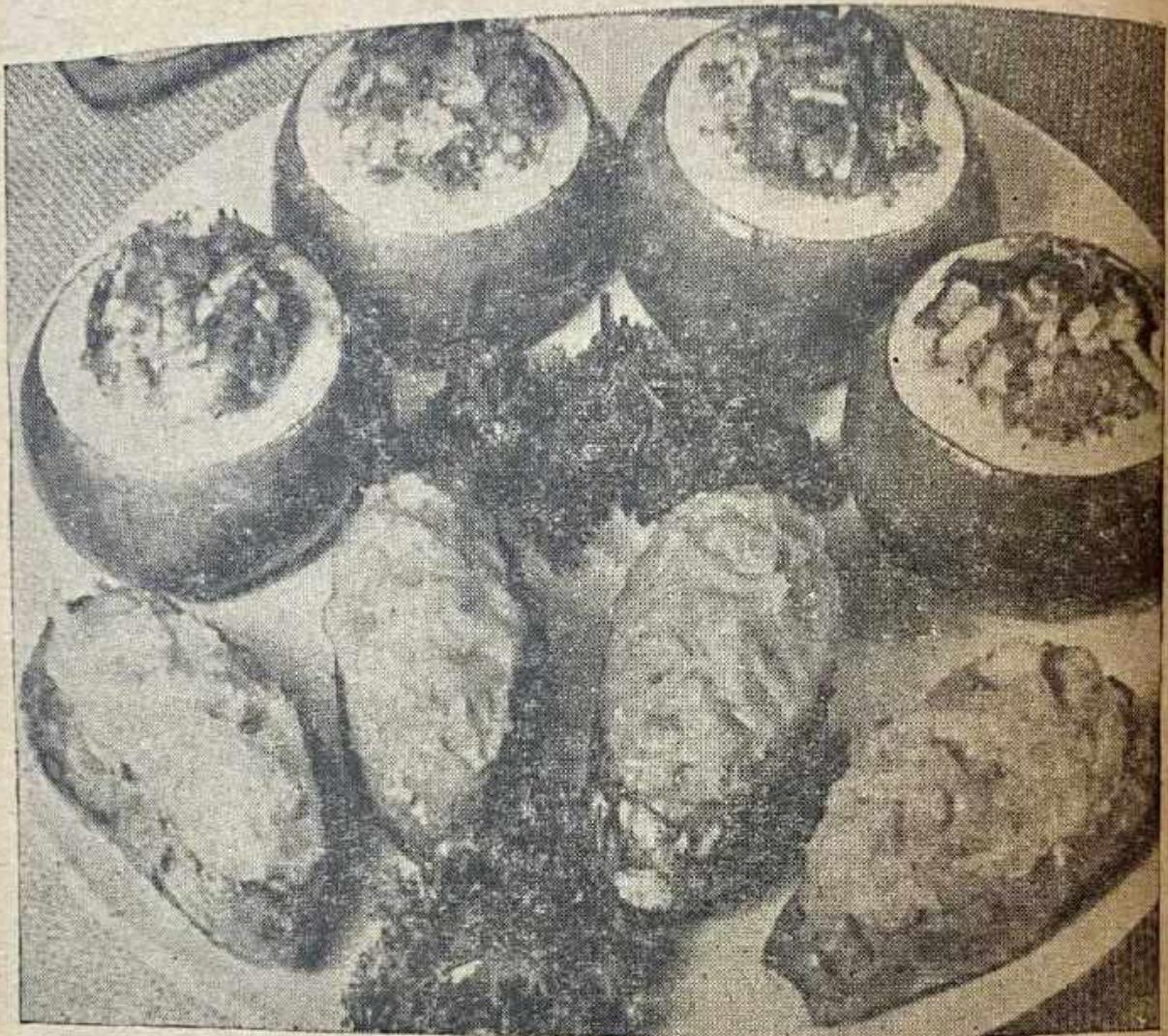
1 atay ng manok	3 kutsarang mantika
1 balumbalunan at ang puso	Ang katas ng dalawang ka-
Ang dugo ng isang manok	matis na hinog
3 itlog ng manok	1 sibuyas

Sa ano mang niluluto, huwag lamang isda, ay maaaring ilahok ang atay, balumbalunan, puso at dugo ng manok, nguni't unang hahanguin ang dugo, sunod ang atay at puso, katapusan ang balumbalunan. Ang mga ito'y gagayatni nang manipis, gaya rin ng sibuyas at igigisa sa isang kutsarang mantik, kasama ang katas ng dalawang kamatis na hinog. Babatihiing mabuti ang tatlong itlog at saka isasama dito ang mga laman sa loob ng manok at pipirituhin sa dalawang kutsarang mantika upang magkaroon ng hugis tortilya. Sa ganito ring paraan maaaring gawing tortilya ang anumang karne na labi ng mga natirang pagkain.

Relyenong manok

1 manok nainalisan ng buto	½ kilong karneng baka
2 kutsarang atsara na ginayat	4 na patatas na luto at ginayat
3 kutsarang mantika	1 ½ sibuyas na malaki
3 itlog na luto at ginayat	2 longganisa espesyal
5 kamatis na hinog	

Ang manok ra walang buto ay ibabad sa suka na may asin at bawang. Gayatin ang lahat ng lahek at ang karne ay tadtarin naman. Gisahin sa kawali na may mantika ang sibuyas, kamatis at karne at gayon din ang iba pang lahek hanggang sa malutong lahat. Ang longganisa ay lutuin lamang sa kaunting tubig at ilahok na sa ginisang karne. Pagsama-samahin ang lahat ng karne at rekadong luto at ilagay sa loob ng manok. Pagkalagay ay tahiin ang manok upang huwag manabog ang laman. Kung mabuti ang pagkahati ay di kailangan pang balutin ng damit na malins. Ilaga sa tubig ang manok hanggang sa maluto at pagkatapos ay iprito na. Kung kulay ginto na ay hanguin at luto na.



Pabo Relyeno

- | | |
|--|---------------------------------|
| <i>3 tasang giniling na laman
ng baboy</i> | <i>1 pabo</i> |
| <i>1 tasang pili</i> | <i>2 kutsarang mantikilya</i> |
| <i>½ tasang almendro</i> | <i>4 na itlog</i> |
| <i>2 tasang tubig</i> | <i>Kaunting asin at paminta</i> |

Linisin ang pabo at biyakin mula sa pitso hanggang sa tiyan. Alisan ng lahat ng lamang loob, hugasang mabuti at lagyan ng asin. Ilahok ang giniling na karne sa itlog na ginayat at isama rin ang lahat ng ibang rekado. Lagyan din naman ng pasas. Pagkatapaos ay ilagay sa loob ng pabo, saka tahiing mabuti upang huwag sumabog ang laman. Ilagay sa loob ng hurnong mainit, parating

basain ng mantikilya upang maingatang parating basa ang pabo; ipagpatuloy ang pagluluto hanggang sa maging mapulang mabuti ang pabo. Pagkatapos ay hanguin na at palamutihan ng dayap, at lagyan ng murang sibuyas sa tuka na parang bulaklak. Lagyan din naman ang mga paa ng palamuting papel upang maging magandang tingnan. Ang aseytunas ay mabuti rin namang gawing palamuti. Pagkatapos ay ilagay sa malaking bandehado upang ihain.

Murkong manok

<i>1 manok</i>	<i>3 kamatis na hinog</i>
<i>3 itlog luto</i>	<i>3 kutsarang mantika</i>
<i>2 butil na bawang</i>	<i>Kaunting rekado</i>
<i>1 sibuyas na malaki</i>	<i>1 kutsarang asin</i>
<i>5 patatas</i>	

Pagkatapos na maalisan ng buto ang manok ay buuing muli upang mailagay ang lutong patatas na ginayat at ang itlog sa ginayat sa loob ng manok. Ilagay ang manok sa isang supot na malinis at lutuin sa tubig hanggang lumambot. Magprito ng bawang, kamatis at sibuyas at dito igisa ang murkong manok nguni't alisan muna ng balot. Hayaan sa mantika na pumula-pula saka lagyan ng kaunting sabaw ng manok rin. Kung gusto naman ang karne sa lugar ng manok ay maaari rin naman.

Manok na linitson

<i>1 matabang inahing manok</i>	<i>2 kalamansi</i>
<i>1 itlog na nilaga</i>	<i>1 kutsarang toyo</i>
<i>1 longganisa (Bilbao)</i>	<i>Kaunting paminta</i>
<i>½ kilo atay ng baboy</i>	<i>Kaunting mantikilya</i>

Patayin ang isang inahing manok na mataba at ali-san ng lamang loob. Kung malinis na ang manok ay ilagay sa loob ang lahat ng kahalong nababanggit sa itaas. Pagkatapos ay tahiing mabuti upang huwag sumabog ang dahon ng sampalok. Magpabaga ng maraming matitigas na kahoy, at kung handa na ay litsunin na ang manok na gaya ng ginagawa sa paglilitson ng baboy. Gamitin ang mantika na pambasa sa katawan ng manok. Kung luto na'y hanguin.

Ganito naman ang paggawa nang salsa para sa litsong manok: Lutuin sa baga ang atay at saka bayuhin sa al-mires. Magpabango ng bawang sa mantika at dito ilagay ang harina o biskotsong dinurog at isang kutsarang asukal. Sabawan ng kalahating tasang tubig at timplahan ng asin at suka. Kung luto na ay hanguin at ihaing kasama ng manok. Kaunting paminta.

Kroketang manok

2 tasang manok na tinadtad	2 itlog at katamtamang asin
2 sibuyas na tinadtad	4 na kutsarang dinurog na biskotso
5 patatas na tinadtad	3 butil na bawang
8 kutsarang mantika	

Ang lahat ng nasasabi sa itaas ay igisa at pagluto na ay hanguin. Durugin ang patatas; pagkatapos ay pagsama-samahin upang gawing bola-bola sang-ayon sa laki na gustong gawin. Saka pagulungan sa durog na biskotso, at ilubog naman sa binating itlog bago iprito hanggang sa maging mapula-pula.

Tortilyang laman-loob

Atay ng manok, balumba-lunan at iba pang lamang loob ng manok	5 kutsarang mantika
	1 sibuyas at katas ng kamatis na hinog
4 na itlog ng manok	

Ang lahat ng ito ay ggayatin at igigisa sa mantika. Kung luto na ang lahat ay hanguin at magbati ng itlog ng manok at doon ilubog. Pagkatapos ay saka prituhin upang maluto. Ito ay maaaring gawin sa lahat ng uri ng isda at karne upang magkaroon naman ng pagbabago ng lasa at maging masarap.

Tostadong manok na may itlog

3 itlog na luto	kaunting paminta
3 tasang lutong manok na gayat	½ tasa ng durog na tina-pay na may tinunaw na mantikilya
2 kutsarang mantikilya	
3 ½ kutsarang harina	2 tasang sabaw ng manok
1 kutsarang asin	

Gayatin nang pino ang itlog. Gawing salsa ang tinunaw na mantikilya, isama ang harina at ang ibang rekado, at gayundin ang sabaw at ibuhos na unti-until. Lutuin at pagkatapos ay paghatian; ang kalahati ay ilagay sa ginyat na itlog at ang kalahati naman ay sa manok. Isalan ang itlog saka manok uli at itlog hanggang sa mailagay na lahat. Pagkatapos ay lutuin sa hurno na may katatagang irit, sa loob ng kalahating oras.

“Chop Suey” na manok

<i>1 dumalagang manok</i>	<i>2 butil na bawang</i>
<i>1 kutsarang asukal</i>	<i>1 tasang kabuti</i>
<i>1 tasang gayat na sibuyas</i>	<i>1 tasang apio (celery)</i>
<i>Ilang butil na paminta</i>	<i>1 kutsarang sukang Iloko</i>
<i>1 kutsarang harina</i>	<i>2 kutsarang toyo</i>
<i>1 tasang tubig</i>	<i>3 kutsarang mantika</i>
<i>½ kilong karne</i>	

Hiwain ang manok, karne, bawang, sibuyas, kabuti, ripolyo, petsay, apio at dikdikin ang paminta. Maglagay ng mantika sa kawali at kung kumukulo na ay ilagay ang karne at sukang Iloko, pati ang bawang. Lutuir hanggang lumambot ang karne, dagdag ang asukal, harina, toyo, at iba pang sahog. Ihulog ang manok sa huli, lagyan ng isang tasang tubig at saka igisa hanggang sa maluto ang karne a tmanok.

Tamalis na mais

<i>Ang laman ng kalahating manok na niluto o pinatambot sa tubig</i>	<i>1 kutsaritang asin</i>
<i>1 ulong bawang o kalahating sibuyas</i>	<i>1 tasang harina ng mais</i>
	<i>2 o 3 na butil ng paminta</i>
	<i>Mga balat ng mais</i>

Tadtaring mabuti ang laman ng manok at igisang may kasamang paminton, bawang o sibuyas na tirad tad, at asin. Gagawin itong bola-bola kainaman ang laki. Tunawin sa tubig o sabaw na mainit ng harira hanggang sa lumapot. Ikakalat ng parehong dami ang harinang tinunaw sa balat ng mais at sa bawa’t balat ay ilalagay ng bawa’t balat ng mais. Babaluting mabuti ang mga balita ng manok na ginisa.

lat ng mais at tatalian ang magkabilang dulo. Pag-iingat ng maluwag ang lamang rasa loob. Ilalagay sa isang kasirola ang mga balutan at apaw na isasabaw ang sabaw na pinaglagaan ng manok o di kaya'y tubig na may asin at paminta at sa loob ng labinlimang minuto ay isasalang sa apoy.

Mga itlog na malasado

*6 na bagong itlog ng manok mga itlog
1 basong tubig na sapat sa*

Sabay na ilalagay sa isang kasirola ang tubig at ang mga itlog at pag nagsimula ng kumulo ang tubig ay aalisin agad ang mga itlog. Sa ganitong paraan ng pagmama-lasado na hindi biglaan ay hindi titigas ang puti ng itlog at ang pula ay kalahati lamang ang pagkakaluto.



Litsong manok o buwik

½ kutsarang mantika

*1 buvik na hindi lalampas
sa apat na buwan o isang
inahing manok na umi-
itlog*

1 sangang may dahon ng

*sampalok na ang mga da-
hon ay kahustuhang mai-
sisilid sa tiyan*

Pag nalinis at nakalusang ang buvik at bago makaran-an ang anim na oras buhat nang patayin, ay tutuhugin sa isang kainamang dulo ng kawayan at pupuruin ng dahon ng sampalok ang tiyan, sa isang paraan nang ang hiniwa ay tatahiin ng kinayasang uway, upang huwag umabas ang laman sa loob. Sa mga baga ng mga matitigas na pangay isasalang ang buvik at hindi titigilan ng pihit;

nguni't babasain ng tubig ang buong katawan, hanggang sa pumula ang balat.

Salsa para sa litson

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 1 atay ng lilitsunin | 3 kutsarang asukal "su- |
| 1 tasang sukang maasim | char" |
| 2 kutsarang galapong ng bi- | ½ kutsarang paminta |
| gas o di kaya'y harina o | 3 butil na bawang |
| dinurog na biskotso | |

Iihaw ang atay at liligin o dudurugín sa almires. Magpapabango ng bawang sa mantika at dito ilalagay ang iba pang kalahok, sasabawan ng kalahating tasang tubig at titimplahan ng katamtamang asin.





IV PANGKAT

PAGLULUTO NG MGA GULAY

Tinapyas na gaging may lahok
na kamatis

¹⁰ punong gaging pinagpu-
putul-putol ng tigatlong
daliri

⁶ na malalaking kamatis
na ginayat

³ daling luya na pinitpit

³ bunga ng santol o ³ sam-
palok na hilaw

³ basong tubig
Katamtamang asin, alin-
sunod sa panlasa ng ka-
kain

Ang lahat ng mga ito'y sabay-sabay na iluluto sa payok o sa kasirola; nguni't huwag hahaluin agad upang ang gabi kung kainin ay hindi makati sa bibig. Kapag nakakulo nang mabuti at ang gabi ay kalahati na ang pagkaluto, baligtarin upang ang NASA ibabaw ay mapailalim at bayaang mahina ang gatong sa loob ng dalawampung minuto. Ihahaing mainit ang gulay.

Pinakulaw o ibinilad na mga dahon ng gabi

- | | |
|---|--|
| <i>12 dahon ng gabi na ibinilad
sa araw sa loob ng labin-
dalawang oras, kasama
ang mga tangkay</i> | <i>1 niyog na magulang, pino
ang pagkakayod
3 kutsarang bagoong
4 na butil na bawang na
pinitpit</i> |
|---|--|

Gagatain ang niyog sa isang litro at kalahating tubig bago sasalain upang ihiwalay ang gata sa sapal. Ang gata ay siyang gagawing pinakasabaw ng lutong ito. Pag-lalahukin ang bawang, bagoong at gata upang lutuin sa ningas; nguni't huwag titigilan ng halo, upang ang gata ay huwag mamuo. Pagkatapos ng unang kulo ay ilalahok ang tankay ng gabi na pinagputol nang gadaliri. Pag-karaan ng limang minuto ay ilalahok ang mga dahon at huwag nang haluin, kundi kapag ang mga dahon ay luto na. Babaligtarin ang mga dahon, upang ang NASA ibabaw ay mapailalim at magpareho ng pagkaluto at sa ganito ay hindi hahaluin, sapagka't pag hinalo ay sasama ang lasa. Katamtamang asin ang ilalagay, alisunod sa panlasa ng kakain. Kapag lutung-luto na ang mga dahon at ang sabaw ay para ng gatas ay mahahain na. May mga magkakagusto na lahukan ng siling sariwa ang lutong ito (siling labuyo. Totoong masarap kung ihahain nang mainit.

Pinalusag na gabi

- | | |
|--|--|
| <i>12 dahon ng gabi na ibini-
lad sa loob ng 12 oras</i> | <i>3 butil na bawang
Katamtamang asin alinsu-
nod sa panlasa ng ka-
kain</i> |
| <i>2 niyog na magulang na
kinayod</i> | |
| <i>3 daling luyang pinitpit</i> | |

Kukunin ang gata ng dalawang niyog at hahaluan ng isa at kalahating basong tubig. Ito'y magiging sabaw ng

lulutuin. Sa isang palayok ay unang ilalagay ang mga tangkay ng gabing pinagputul-putol nang gadaliri, gayun din ang mga dahon na putul-putol din, at sa sabaw ay isasama ang lahat na mga kalahok pang iba. Tatakpan ng dahon ng saging ang palayok at lulutuin sa mahinang ningas ng apoy. Kapag ang sabaw ay nangalahati na at naglalangis-langis, ay maaari ng ihain. Halos ang lahat ng mga lutong Bikolano, ang pinalusag,, halimbawa, ay maaaring lalukan ng sili.

Pinangat ng mga taga-Daraga

30 dahon ng gabi	mang
½ kilong karne	2 daling luya
5 isdang buro na kainaman ang laki	5 pamintang bundok na maanghang
2 kutsarang bagoong o ala-	3 niyog na magulang

Sa lutong ito ay magagamit ang mga labing adobong karne. Ilalahok ang karne na luto na, ang bagoong, ang isdang buro na babasain ng bahagya, ang paminta at bahagi ng luya, upang ang lahat ng mga ito'y magkasama-sama. Ang kabuuuan ay babalutin sa tatlong magkasusong dahon ng gabi, at bawa't balutan ay tatalian o bibidbiran ng lapnis na sariwa, upang huwag manambulat kung lutuin. Sa kailaliman ng palayok ay ilalatag ang mga tangkay ng gabing pinagputul-putol at sa ibabaw nito ay ilalagay ang sampung balutan. Ihahanda ang sabaw na gata ng mga niyog na may kahalong tubig, nguni't kinakailangan ang malapot, lalagyan ng katamtamang asin, luya at kaunting paminta at bawang. Ang lahat ng ito ay ilalagay sa palayok. Samakatuwid ang sabaw ay umapaw sa sampung balutan na mahigit sa kalahati. Ilulutong mga kalahating oras at kapag ang sabaw ay waring naglalangis-langis na ay makakain na ang pinangat. Kung gusto ang pinangat na maanghang ay lalahuhan ng giniling na paminta ang sabaw, at kung gusto namang ilan lamang balutan ang umanghang ay ilalagay sa loob ng balutan ang pamintang giniling.

Sinukaang mga dahon ng gabi

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 20 murang dahon ng gabi | 2 malalaking sili na hindi maanghang |
| 10 tinapa o isdang tinapa na aalisan ng kaliskis at tinik | 3 butil na bawang na pinit-pit |
| 3 kamatis na pira-piraso | 4 na kalamansi o kalamunding |
| 2 labanos na pira-piraso | |
| 4 na murang sibuyas | |

Ang lahat ng mga ito'y paglalahukin at ilalaga; mali-ban lamang ang mga dahon ng kalamansi at gabi. May roong mga dahon ng gabi na hindi dapat gamitin sa lutong ito; ang mga maputi at inalagaang mabuti ay siya lamang maaring gamitin at huwag yaong mga lanta at gusot na. Ibibuhol ang mga dahon at huwag kakalagin. Kapag ang sabaw na niluluto ay kumukulo nang mabuti ay isasahog ang mga dahon ng gabi at huwag hahaluin, kundi baligtarin at nang ang nasa ibabaw ay mapailalim upang magpareho ang pagkaluto. Pagkaraan ng sampa pang minuto at luto na ang mga dahon ng gabi ay aalisin ang mga palayok sa apoy. Mapipigaan na ng kalamansi at titimplahan ng asin at kakaining mainit pa.

Pagluluto ng munggo sa Cebu

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 2 tasang munggo | 4 na butil na bawang |
| 6 na kamatis | 2 kutsarang mantika |
| 1 sibuyas | |

Isasangag o tutustahin ang munggo at dudurugin hanggang sa maalis o mapahiwalay ang balat. Ilalaga ang munggo sa tatong basong tubig, bago liligising mabuti. Sa ibang lutuan o sa kawali ay maglalagay ng mantika at pababanguhin ang apat na butil na bawang at saka ilalahok ang sibuyas at kamatis, upang gisahin. Sunod na ilalahok ang munggong luto at babayaang kumulo nang mga limang minuto. kung mayroong tinapa o isdang pinirito kahit labí ay maari ríng ilahok pagkaalis ng tinik at ito'y nagpapasrap sa luto.

Munggong may gata ng niyog

- | | |
|-------------------------|---|
| 2 tasang munggo | Azin o asukal, alinsunod sa panlasa ng kakain |
| Ang gata ng isang niyog | |

Ilalaga ang munggo sa dalawang basong tubig hang-

gang sa lumambot at liligising mabuti hanggang sa luma-pot ang sabaw. Titimplahan ng asin o asukal, kung ito ang maibigan, at mga limang minuto bago alisin sa pag-kasigang ay ilahok ang gata ng niyog.

Munggong may puso o bulaklak na saging

1 tasang munggo

ging (ang laman lamang
at gagayatin nang maliliit)

1 niyog

3 puso at bulaklak ng sa-

Ilalaga ang munggo sa isa at kalahating basong tubig hanggang sa lumambot at dito'y idaragdag ang puso at bulaklak ng saging nguni't lalamasin muna sa asin at saka huhugasan ng tubig. Pagsisikapang maalis ang lahat ng dagta ng puso ng saging sapagka't kung hindi ay sasama ang lasa ng niluto. Limang minuto bago alisin sa pag-kasigang ay ilalahok ang gata ng niyog.

Toge ng munggo

2 tasang toge ng munggo

2 kutsarang mantika

1 putol ng tig-apat na dali
ng upo na maliliit ang
pagkagayat

2 kamatis
2 butil na bawang
1 sibuyas

1 tasang hipon

Katamtamang asin

Sa tubig na mainit ibabad ang munggo sa loob ng tatlong araw hanggang sa maalisan ng balok at bumuka; nguni't huwag kalilimutan ang makadalawang pagpapalit ng tubig sa loob ng maghapon at magdamag. Kapag ang mga butil ay maputi ng lahat, samakatuwid ay toge na, aalisin ang bahaging maiitim. Sa isang kawali ay mag-papango muna ng bawang, ilalahok ang mga kamatis, sibuyas at hipon o piniritong isdang hinimay upang gisa-hin, at sandali pa'y ilalahok ang toge ng munggo. Ang isasabaw ay isang basong tubig na pinagdimugan ng balat ng hipong binayo o niligis sa almires. Labinlimang minuto bago hanguin sa apoy ay ilalahok ang upo at titimplahan ng asing katamtaman.

Munggong may dahon ng ampalaya

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 1 tasang munggo | 2 butil ng bawang |
| 1 platitong dahong mura ng | 2 kutsarang mantika |
| ampalaya o amargoso | Katamtamang asin |
| 3 kamatis na hinog | |

Sa kasirola at sa isa at kalahating basong tubig ay ilalaga ang munggo hanggang sa lumambot. Maggigisa ng bawang hanggang sa bumango, at saka lalahukan ng kaunting hipon upang sumarap ng kaunti. Sunod na ila lahok ang munggong malambot o luto na at liligisin mabuti hanggang sa lumapot ang sabaw. Katapus-tapusan ay ilalahok ang dahon ng ampalaya o amargoso na binudburan ng kaunting asin, at huwag hahaluin, kundi kung luto na, sapagka't papait ang lasa.

Munggong may lahok na bunga ng Hilaw na langka

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| 1 pinggang hilaw na langka | ritong isda na hinimay |
| na ginayat ng gangga | 1 niyog |
| isang dali | 1 tasang munggo |
| 2 alimasag o alimango, pini. | |

Ilalaga ang munggo sa apat na basong tubig. Kung malambot na ay ilalahok na ang lahat ng kahalo at katamtamang asin, maliban lamang ang gata ng niyog na isasahog sa loob ng limang minuto bago hanguin sa apoy.

Munggong may halong bigas

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1 tasang munggo | kung mayroon |
| 3 kamatis na hinog na ginayat | 1 sibuyas na ginayat |
| 2 kutsarang mantika | 1 ulong bawang |
| 1 tasang bigas ng malagkit | Katamtamang asin at paminta |

Sa loob ng sampung minuto ay pakukuluan ang munggo. Aalisin sa apoy at huhugasan hanggang sa mawala ang balok. Muling ilalaga hanggang sa lumambot. Iluluto ang bigas o malagkit gaya ng inuugali. Sa isang kawali ay pipirituhin ang bawang at kung mabango na ay ilalahok ang sibuyas at kamatis saka isusunod ang mung-

go at ang bigas na luto, upang magkahalu-halong mabuti at kahulihulihan, ay titimplahan ng asin at paminta.

Mungong may kahalong karne

2 tasang munggo

½ kilong karne

4 na butil na bawang

2 kutsarang mantika

Kamatis, paminta at katamtamang asin

Sa loob ng sampung minuto ay ilalaga ang munggo sa tubig. Aalisin sa apoy at huhugasan hanggang sa matalis ang balok. Muling iluluto hanggang sa lumambot. Ibigisa sa isang kawali ang bawang, sibuyas, kamatis at karne na ginayat. Saka idaragdag ng munggo na liligising mabuti bago lagyan ng sabaw. Pababayaang masalang sa apoy ng dalampung minuto at titimplahan ng asin at paminta bago ihain.

Munggong may lahok na dahon ng balatong o kibal

1 tasang munggo

½ tasang hipon o isdang tuyo o 3 kutsarang bagoong

1 pinggang dahong mura ng balatong o kibal

2 kamatis na hinog na gagayatin

Ilalaga sa dalawang basong tubig ang munggo, ang kamatis, kalahok ang isdang tuyo o hipon hanggang sa lumambot. Sa isang pinggan ay lalamasin sa asin ang dahong mura ng kibal o balatong, upang maalisan ng dagta at manariwa uli; huhugasang mabuti at ilalahok sa munggo, saka titimplahan ng katamtamang asin.

Kagyos na may halong langka

2 tasang kagyos

2 pinggang bunga ng langkang hilaw na ginayat

1 kutsarang bagoong

1 isdang tuyo na kainaman ang laki

Ilalaga ang kagyos sa apat na basong tubig at pagkalahi na ang pagkaluto ay idaragdag ang lahat ng kaisang tasa bago harguin sa apoy.

Kagyos na may halong puso ng saging at manok

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 1 tasang kagyos | 2 kutsarang mantika |
| 1 puso ng saging na wala | 3 kamatis na hinog |
| pang bulaklak | 2 butil na bawang |
| ½ ng isang manok na hin- | Katamtamang asin |
| di kalakihan | |

Pababanguhin ang bawang sa mantika, saka ilalahok ang kamatis at dito igigisa ang manok at kagyos, sariwa hangga't maaari; pagkaraan ng limang minuto ay sasabaw ng dalawang basong tubig, at babayaang maluto hanggang sa lumambot. Bago ilahok ang puso ng saging ay gagayatin ng kasing-nipis ng papel, lalamasin sa asin at pagkaalis ng katas at dagta huhugasang mabuti.

Sopas na kibal o payap

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1 basong kibal o payap na | 3 butil na pinitpit na ba- |
| tuyo | wang |
| 3 daling pinitpit na luya | |

Ilalaga ang payap o kibal sa anim na basong tubig hanggang sa lumambot at ihahalo ng lahat ng mga kalahok. Pakukuluang mabuti ng mga limang minuto at saka ihahain nang mainit.

Bulanlang na kagyos

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1 basong butil na kagyos na | 1 bunga ng kalabasang mu- |
| sariwa | ra pa't sariwa |
| 3 basong tubig na pinaghу- | 1 pinggang dahong ng anu- |
| gasan ng bigas | mang gulayin |
| 2 daling luyang sariwa | Katamtamang asin |
| kung mayroon | |

Sabay-sabay ra ilalaga ang kagyos sa kasirola, ang hugas bigas at kalabasang ginayat, at walang tigil na haluin hanggang sa kumulo. Kapag ang kagyos ay malambot na ay isasama ang lahat na kalahok at pababayaang kumulo ng mga limang minuto pa. Ihahain nang mainit.

Kibal o payap na bulanlang

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1 pinggang kibal o payap na | 3 daling luyang pinitpit |
| sariwa o ngusngusin | 3 basong hugas-bigas |
| 1 pinggang kibal o payap na | 1 kutsarang asin |
| hinimay o puknatin | |

Ilalagay sa isang kasirola ang hugas-bigas, ang luyang pinitpit at asin at gagatungan, nguni't hahaluin ng sandok upang huwag mamuo ang sabaw. Pagsulak o pag-subo ay hindi na hahaluin at kailanma't tumaas ang su-lak ay unti-unting ilalahok ang kibal. Huwag paminsa-nang ilalagay sa kasirola ang kibal, sapagka't lalamig ang sabaw at titigas ang niluto. Babayaan sa pagkasigang hanggang sa lumambot. Ihahaing mainit pa.

Pataning may lahok na sutanghon o miswa

1 pinggang hinimay na sari-wang patani na babad sa tubig	1 tasang hipon
1 tasang sutanghon o miswa na pinagputul'putol ng tigalawang pulgada	3 butil na bawang
	3 sibuyas Tagalog
	2 kutsarang mantika
	Katamtamang asin

Igigisa ang mga bawang, sunod ang sibuyas at saka patani. Pag luto na ay isasahog ang sutanghon na na ibabad na sa tubig o di kaya'y miswang lalagyan ng asin at saka sabawan ng dalawang basong tubig; kung mayroon, lalong magaling ang sabaw ng manok.. Pagkaraan ng unang kulo ay hihinaan ang apoy sa loob ng mga dalawampung minuto at ihahaing mainit.

Bulanlang na patani, sitaw at kalabasa

1 pinggang patani	wa, na ginayat
1 pinggang buto ng sitaw	1 tasang hipon
1 pinggang talbos ng kala'basa	4 na kutsarang mantika
3 bawang na mura at sari-	6 na basong hugas-bigas

Ang lahat ng ito'y sabay-sabay na ilalagay sa isang kasirola, maliban lamang ang talbos ng kalabasa at bawalang tigil hanggang sa pangalawang kulo. Kapag luto lit bago hanguin sa pagkasigang ay lalahok ang murang kaliluman ang katamtamang asin.

Sitaw na may halong hipon o isdang pinirito

1 <i>platitong hipon o isdang piniritong hinimay</i>	3 <i>butil na bawang sibuyas</i>
3 <i>kamatis na hinog</i>	<i>Katamtamang asin</i>
2 <i>kutsarang mantika</i>	

Ilalaga ang mga hipon sa isang basong tubig at sa minsang kulo ay hahaluin sa apoy at aalisan ng balat; kung maialakl ang hipon ay gagayatin. Ang mga ulo ng hipon ay dudurugin sa almires at isasama sa sabaw na pinaglagaan ng mga hipon, saka sasalain at siyang isasabaw sa paggigisa. Magpapabango ng bawang sa mantika saka isusunod ang mga kamatis at sibuyas na ginayat at dito igígisa ang laman ng hipon o piniritong isdang hinimay at ang sitaw; pagkaraan ng limang minuto ay sasabawan ng sabaw ng sinala at pababayaan sa apoy hanggang sa lumambot ang sitaw. Ang lutong ito ay maaaring laukan ng anumang gulayin.

Ginisang sitaw

$\frac{1}{2}$ kilong sitaw na pinagpu- tul-putol ng tigalawang pulgada	<i>nipis ang pagkakagayat 1 $\frac{1}{2}$ tasang sabaw ng nilagang manok</i>
2 <i>kutsarang mantika</i>	<i>Kaunting asin</i>
2 <i>sibuyas na maliliit at ma-</i>	

Ilalaga ang sitaw sa tubig. Igigisa sa kawali ang mga bawang at sibuyas, saka ilalahok ang sitaw na hindi kasama ang tubig na pinaglagaan. Pagkaraan ng limang minuto ay ilalahok ang sabaw ng manok at pababayaan sa apoy ng mga labinlimang minuto. Ang paglulutong ito ay maaaring gawin sa anumang gulayin.

Pinais na kabuti

5 <i>kabuting mamunso o ma- mara</i>	<i>aapating piraso Kaunting asin</i>
1 <i>kamatis na hinog na pag-</i>	

Babalutin ang lahat ng ito sa apat na suson ng dahon ng saging at iihaw sa baga. Kapag ang dalawang pangrahing balot ay sunog na'y nagpapakilalang luto na ang

kabuti; nguni't ang pag-iihaw ay babaligtarin, sapagka't magbabalakayan ang luto. Kung walang kamatis ay ma-aaring lutuin din nang wala nito. Ang mga bakero ng mga kaburina ay bihasa sa garitong pagluluto, kapag sa kani-lang paglalakad ay nakasumpong ng dalawa o tatlong puno ng kabuti.

Mga kabuting niluto sa hugas-bigas

<i>1 librang kabuti</i>	<i>2 butil na bawang</i>
<i>1 pirasong karne na dinurog</i>	<i>2 kutsarang mantika</i>
<i>2 kamatis na hinog na ginya-</i> <i>yat</i>	<i>2 tasang hugas-bigas</i>

Pagkalinis na mabuti ng mga kabuti at maalisan ng mga balok na matigas na nakabalot, ay pagpipira-pirasuhin nang maliliit. Magpapabango ng bawang sa mantika, saka ilalahok ang kamatis at karne; gigisahing mabuti nang magkahalu-halo at pabayaan sa apoy ng mga sampung minuto; kahuli-hulihang ilalahok ang kabuti at hugas-bigas. Hahaluin ang niluto; tatakpang mabuti at pababayaan sa apoy ng sampung minuto. Titimplahan ng katamtamang asin at maaari ng ihain na mainit pa.

Mga relyenong talong

<i>2 talong</i>	<i>1 kamatis na hinog</i>
<i>2 kutsarang tinadtad na ma-</i> <i>nok o karneng labi na mga</i> <i>luto na</i>	<i>½ sibuyas</i>
	<i>3 kutsarang mantika</i>

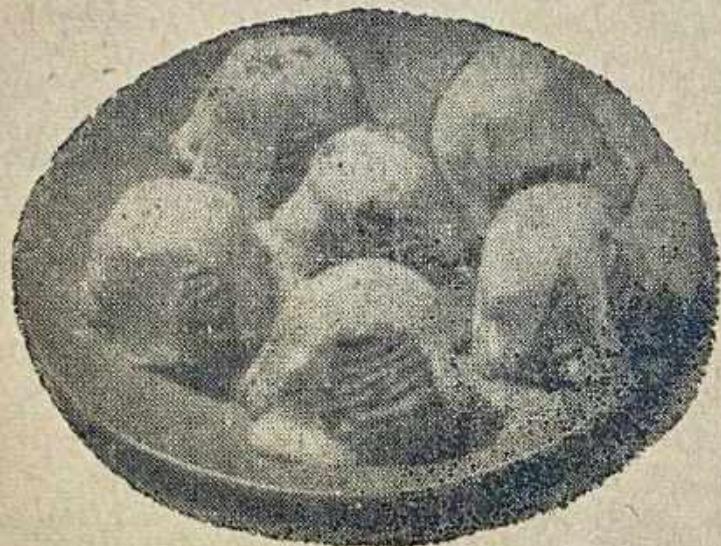
Iihaw at aalisin ang mga balok ng talong. Igigisa sa isang kutsarang mantika ang mga bawang, sibuyas at tinadtad na manok o karneng labi ng anumang luto; ang lahat ng ito'y ipaloloob o isisilid sa talong. Babatihin ang itlog, at saka ihuhulog dito ang talong at bubudburan ng dinurog na biskotso, o harina kung mayroon, at tuloy pirituhin hanggang sa magkulay ginto. Kung walang manok na labi, ay maaari rin ramang lutuin ang talong kung ilulubog sa binating itlog bago pirituhin.

Putaheng talong

<i>5 malalaking talong na pi-</i> <i>nagputul-putol ng tig-isang</i>	<i>pulgada</i>
	<i>5 hinog na kamatis</i>

1 sibuyas wa
 1 kutsarang mantika Gata na walang banto ng
 2 kutsarang bagoong o kala- isang niyog
 hating tasang hipong sari-

Maggigisa ng bawang at saka ihahalo o ilalagay ang iba pang kalahok. Pagkaraan ng limang minuto ay lalagyan ng isang basong tubig, at kapag luto na ang talong ay ilalahok ang gata ng niyog at sa unang pagkulo ay hanguin na sa apoy.



Putaheng ripolyo

1/2 ripolyo na ginayat ng mahahaba	kakagayat
1 kutsarang malaki ng mantika	2 butil na bawang
1 sibuyas na pino ang pag-	2 kutsarang harina o galapong na mais, bigas o ibang ganito ring klase

Sa dalawang basong tubig ay ilalaga ang ripolyo at pagkalahati na ang pagkaluto ay itatapon ang sabaw. Bukod na igigisa ang bawang, sunod ang sibuyas, ang harina at ang ripolyo, at saka lagyan ng sabaw ng manok. Kung mayroon, at kung wala ay kahit tubig. Timplahan ng asin at pag nakuluang may mga labinlimang minuto ay ihahain na. Ang sawsawan ay suka o salsang kamatis. Nang gumanda ang hitsura ay binubusan ng salsa ang ibabaw ng ripolyo. Ito'y siyang ginagawa ng ilan sa halip ng sawsawan.

Putaheng Sibuyas

10 sibuyas	malalaki
1 kutsarang mantika	2 butil na bawang
4 na kamatis na hinog at	Katamtamang asin

Magpapabango ng bawang sa mantika at kapag namumula na ay isasahog ang kamatis na ginayat nang maliliit, isusunod ang sibuyas na ginayat ng tigalawang pulgada at saka lalagyan ng kalahating tasang sabaw o tubig. Kung mayroong piniritong isda o di kaya'y lutong karne ay maisasama rin at ang luto ay lalong sasarap.

Ginisang kalabasang pula

- | | |
|--|----------------------------|
| <i>1 ikaapat na bahagi ng kalabasa na gagayatin at talupan</i> | <i>2 kutsarang mantika</i> |
| | <i>3 butil na bawang</i> |

Ilalaga ang kalabasa sa isa at kalahating basong tubig. Sa isang kawali ay magpapabango ng bawang sa mantika at pag namumula na ay isasahog ng kalabasa na lilingising mabuti sa kawali hanggang sa maging parang haleya. Sa ganito ay ilalagay ang tubig na pinaglagaan ng kalabasa at pababayaan sa apoy na kumulo hanggang sa lumapot ang sabaw.

"Arroz" sa lutong Pilipino

- | | |
|--|--|
| <i>1 tasang bigas na maputi at mabuti ang pagkakahugas</i> | <i>3 butil na bawang</i> |
| <i>½ sisiw o manok na hindi kalakihan</i> | <i>1 sibuyas na ginayat</i> |
| <i>3 kamatis na ginayat at hinog</i> | <i>3 siling Kastila na hilaw at sariwa</i> |
| | <i>2 kutsarang paminton o atsuwete</i> |
| | <i>2 kutsarang mantika</i> |

Magpapabango ng bawang sa mantika, isusunod ang kamatis, sibuyas at manok na pinagputul-putol; pababa-yaang mapagisa sa loob ng limang minuto; pagkatapos ay isasama ang iba pang kalahok at pababayaan sa apoy ng mga limang minuto pa, saka sasabawan ng dalawang tasang tubig at tatagal sa apoy ng mga sampung minuto naman. Sa ibang kawali o sarteng maliit ay maglalagay ng dahon ng saging at ililipat dito ang niluto na tatakluban ng dahon din ng saging; kapag nagisa na ang lahat ng sabaw, ay babaligtarin ang niluto at pababayaan sa kunting gatong lamang saka ihahain sa dulang. Kung mayroong ripolyo o ibang gulayin ay maaaring ilahok sa lutong ito. Kung walang manok, ay maaari rin naman ang

almehas, paris halimbawa ng talaba, lukan, at iba pang ganitong klase o di kaya'y ng longganisang yari dito sa atin, at lalong masarap ang lasa.

Labong na may kahalong pako o tugabong

2 labong na ginayat nang manipis na parang papel	36 na talbos ng pakong bundok
1 platito ng maliliit na hipon o tinapa na hinimay	1 platito ng dahon ng tugabong

Pipigaing mabuti ang labong hanggang sa lumabas na lahat ang katas at huwag huhugasan ng tubig. Mag-papakulo ng dalawa o tatlong tasang tubig at ilalagay ang labong at mga hipong maliliit o tinapang hinimay. Pagkaraan ng kalahating oras y ilalagay ang lahat ng ibang kalahok at titimplahan ng asin. Huwag tatakpan ang pinaglulutuan sapagka't papait ang luto. Kung mayroong alimango at niyog ay maaaring lahuhan ng gata bago hanquin sa apoy. Sa ganitong paraan ay lalong sasarap ang luto.

Bulaklak ng saging at bagoong na ginisa

2 bulaklak ng saging na saba o latundan	3 butil na bawang
½ tasang bagoong	2 kutsarang mantika

Ilalaga ang sariwang bulaklak ng saging at pagkaluto'y pipigairhanggang sa lumabas ang katas at pagpuputul-putulin ng tigalawang pulgada. Igigisa ang bagoong na isda at ito ang gagawing sawsawan ng bulaklak ng saging.

Kilawing bulaklak ng saging

2 bulaklak ng saging	5 butil na bawang
½ tasang suka	2 kutsarang asin
1 daling luyang pinitpit	2 kutsarang mantika

Ang sariwang bulaklak ng saging ay gagayatin nang maliliit at lalamasin sa asin hanggang sa lumabas ang lahat ng katas. Magpapabango ng bawang sa mantika, at igigisa ang bulaklak ng saging. Pagkaraan ng limang minuto ay susukaan at titimplahan ng kainamang asin. Pag-

kulo ng suka ay ilallagay ang iba pang kalahok at pababa.
yaang malakas ang gatong sa loob ng sampung minuto.
Ang lutong ito ay malinamnam na pampagana.

Bulaklak ng saging na may gata ng niyog

2 bulaklak ng saging	1 sibuyas
½ niyog	2 butil na bawang
2 kutsarang suka	1 kutsarang mantika
2 kamatis na hinog	

Ilalaga ang mga bulaklak ng saging, ang bahaging mura ay gagayating maripis, makaapat na huhugasan at pipigaing mabut upang lumabas ang katas at dagta na mapait. Magpapabango ng bawang sa mantika at dito igigisa ang kamatis, sibuyas, saka isusunod ang bulaklak ng saging at ang suka. Pababayaan sa apoy ng mga tatlong minuto at saka isusunod ang gata at maaari ng ihain ang niluto.

Patolang inihaw

1 patola	Katamtamang asin
2 kamatis	

Tatalupan ang patola at pagpuputul-putulin ng tigalawang dali, tutuhugin sa tirdagang kawayan a tihiaw sa baga o ipapasok sa hurno kung mayroon. Kapag luto na ay lalagyan ng sariwang kamatis na ginayat at katamtamang asin.

Patolang may halong miswa

2 patatas at dalawang pay-	nang tigalawang dali
pay ng manok na hindi	
kalakihan	1 sibuyas
2 patola	2 butil na bawang
1 tasang miswa na pinutol	2 kutsarang mantika
	2 basong tubig

Ilalaga sa isang kaserola ang manok, pag malambot na ay hahanguin sa apoy. Sa isang kawali ay magpabango ng bawang sa mantika, isusunod ang sibuyas, manok at patola, at saka idaragdag ang sabaw na pinaglagaan ng manok. Pagkulo sa loob ng sampung minuto ay saka

isasahog ang miswa, at pagkaraan ng sampa pang minuto ay maaari ng ihain.

Tortilyang patola

1 patola	nadtad
2 itlog ng manok	2 butil na bawang
2 kamatis na hinog at ti-	3 kutsarang mantika

Magpapabango ng bawang sa isang kutsarang mantika, isusunod ang kamatis at patola upang gisahin. Sa isang malinis na kawali ay pipirituhn ang tortilya sa natirang dalawang kutsarang mantika. Ganito rin ang paraan ng pagtototilya ng kalabasang puti o upo.

Ampalayang may lahok na hipong maliliit

3 ampalaya o amargoso	1 sibuyas
3 bagong itlog ng manok	3 butil na bawang
3 hinog na kamatis	3 kutsarang mantika
4 na kutsarang hipong ma- liliit	Katamtamang asin

Gagayatin ang mga ampalaya o amargoso nang manpis at lalamasin sa dalawang dakot na asin, upang lumabas ang katas at ibabad sa tubig sa loob ng dalawang oras at bawa't kalahating oras ay papalitan ng tubig at pipigaing mabuti ang ampalaya. Magpapabango ng bawang sa mantika, saka isusunod ang sibuyas at kamatis sa loob ng 15 minuto. Katapus-tapusan ay ilalahok ang itlog na binati at hahanguin agad sa pagkasigang ang niluluto.

Diningding na papaya

1 papayang ginayat nang manpis	ng gawaygaway o katuray
½ pinggang sitaw na pinag- putol ng tigatlong dali	1 Kutsarang bagoong Ilo- kano
1 pinggang mga bulaklak	1 isdang pinirito na kaina- man ang laki

Sa isang kasirola ay magpapakulo ng isang basong tubig na may kalahok na bagoong at asin; sasagapan o aalisin ang nangingibabaw na bula at saka ilagay ang islang prito. Maaarnng gamitin sa lutong ito ang mga la-

bing isda na luto na. Pagkaraan ng limang minuto, ay ilalahok ang sitaw at papaya; kapag luto na ay ilalahok naman ang mga bulaklak ng gawaygaway o katuray. Huwag pababayaang magtagal sa apoy ang mga bulaklak na ito, sapagka't papait kung labis ang pagkaluto. Ang kala basang puti o upo ay maaaring lutuin sa ganito ring paraan, nguni't lalahukan ng sibuyas at kamatis at kaunti lamang ang tubig.

Murang mais na may halong sili

2 puso ng mais *2 butil na bawang*
1 tasang dahon ng sili

Lalasasin ang dalawang puso ng mais at ang mga butil nito'y liligisin. Kung maligis na ay lulutuin sa anim (6) na tasang tubig hanggang lumambot. Saka ilalahok ang mga dahon ng sili at iba pa. Pababayaan sa pagkakasingang sa apoy sa loob ng ilang minuto at lalagyan ng karamtamang asin bago ihain.

Bungang mura ng malunggay

1 pinggang hilaw na bunga *o kalahating sisiw*
ng malunggay na tinalu- *2 kutsarang mantika*
pan *2 butil na bawang*
1 pinggang maliliit na hipon

Magpapabango ng bawang sa mantika at ang mga hipon o manok ay dito igigisa, saka sasabawar ng binayo sa almires na mga ulo ng hipong kinanaw sa tubig, o di kaya'y tubig lamang, kung manok ang igigisa. Kung hipon ang ginamit ay mailalahok ang malunggay pag kulo, nguni't kung manok ay lulutuin ito hanggang sa lumambot at saka ilalahok ang bungang hilaw ng malunggay na tinalupan at pinagputul-putol.

Binurong mustasa

20 puno ng mustasa *1 tasang hugas-bigas*
2 dakot na asin

Pababayaang mga ilang oras, hanggang sa ang mustasa ay malanta ng bahaga, upang huwag masira ang mga dahon kapag piniga. Ang magagamit lamang sa pagga-

wa ng pampaganang ito ay mga mustasang hindi pa namumulaklak. Pagkaalis ng mga ugat, ang mga dahon ng mustasa, kasama ang puno, ay wiwiligan ng asin, lalamsin at pipigain hanggang sa lumabas ang lahat ng katas. Pabayaang mga limang minuto na mababad sa asin ang mustasa at saka hugasan. Pakukuluin ang hugas-bigas at paglamig ay ibubuhos sa mustasa; titimplahan ng asin at ng kaunting asukal at pag-iingatan ang paglalagay sa isang botelya o sa isang lalagyan na garapon na ang sabaw ay maringgibabaw sa mustasa. Pagkaraan ng dalawang araw ay makakain na at masarap na pampagana.

Mustasang may kahalong itlog

<i>5 punong inasnan na mus-</i>	<i>nayat</i>
<i>tasa at pinagputul-putol</i>	<i>½ sibuyas na ginayat</i>
<i>na tigdalawang dali</i>	<i>2 kutsarang mantika</i>
<i>3 itlog ng manok</i>	<i>2 butil na bawang</i>
<i>2 kamatis na hinog na gi-</i>	

Magpapabango ng bawang sa mantika at dito igigisa ang kamatis at ang sibuyas; pagging parang salsa ay ilalahok ang binating itlog at ng dahon ng mustasa; titimplahan ng asin at hahaluin sa sarten o kawali hanggang sa maluto ang itlog.

Malunggay o balunggay

<i>1 pinggang dahon ng ma-</i>	<i>1 dapal na tuyong isda o</i>
<i>lunggay</i>	<i>binilad</i>
<i>1 niyog</i>	

Iluluto sa gata ng niyog at tubig ang isda; nguri't hahaluing palagi upang huwag mamuo ang gata ng niyog; pagkakulo ng mga labinlimang minuto ay ilalahok ang mga dahon ng malunggay at pagkaraan ng lima pang minuto ay maihahain ang lutong ito.

Ensaladang bungang mura ng Malunggay

<i>1 platitong bungang mura</i>	<i>1 kamatis</i>
<i>ng malunggay</i>	<i>Katamtamang asin</i>
<i>½ tasang suka</i>	

Puputuling tigatlong dali ang mga bunga ng malunggay at ibababad sa tubig na dalawa o tatlong oras, saka ilagay at ibababad sa tubig na dalawa o tatlong oras, saka il-

laga sa tubig. Pag malambot na ay isasalin sa tubig at hahaluan ng kamatis, suka at katamtamang asin. Ang mga bulaklak ng katuray o gawaygaway ay maipapalit sa mga bunga ng malunggay sa ensaladang ito.

Ubod ng niyog o pugahan

<i>1 pinggang ubod ng niyog o pugahan na gagayatin ng parisukat na tig-isang</i>	<i>sentimetro 3 tasang hugas-bigas 2 kamatis</i>
--	--

Gagatungan o lulutuin ang lahat ng ito sa loob ng tatlumpung minuto; nguni't huwag kalilimutan ang pag-lalagay ng kainamang asin. Ang sabaw na hugas-bigas ay hahaluing walang tigil bago kumulo upang huwag ma-muo. Mainit na ihahain.

Mantikilyang niyog

*4 na niyog
Katamtamang asin at atsuwete*

Kakayurin ang niyog at gagataing mabuti; babanlian ng mainit na tubig at muling gagatain hanggang sa lumabas ang lahat ng katas. Ilalagay sa isang paso o sadyang sisidlang maluwang ang bibig ang lahat ng gata, at pababayaang magdamag o labindalawang oras. Pagkaraan ng labindalawang oras ay kukunin sa ibabaw ng gata ang kapang nangingibabaw. Ang kapang ito o "crema" ay ilalagay sa isang botelyang maluwang ang bibig at tatakpang mabuti ng tapong daluro. Kakaluging mabuti ang botelya hanggang sa ang mantika ay lumahok sa lahat ng kapa o "crema." Itatagilid ang botelya at titigisin ang pina-katubig, at ang matirang mantika ay ilalagay sa isang pinggan. Babatihiing mabuti ng tinidor ang mantika, upang tigisin pa rin ang tubig saka ilalagay sa hulmahan o molde. Ang mantikilyang ito ay titimplahan ng asin at kukulayan ng atsuwete o ng dilaw na "naptol" o "zatrzina" bago isamolde. Ang mantikilyang ito ay masarap ang lasa at lumalabas na totoong mura at kung pagkaraan ng dalawa o tatlong araw ay hindi masisira'y maaaring gumawa pa.

Sarsablanca

1 <i>isdang katamtaman ang laki</i>	1 <i>botelyang "pickles"</i>
1 <i>botelyang "salad dressing"</i>	1 <i>dayap</i> 2 <i>tasang tubig</i> 2 <i>kutsarang mantikilya</i>

Pagkaluto ng isda, ilagay sa bandehado ang salada at gumayat ng pickles na pirung-pino. Ihalo sa salada at siyang ilagay na sarsa, at lagyan ng palamuti sa plato.



Atsara

12 <i>siling malalaki</i>	3 <i>kutsarang asin</i>
12 <i>siling mapula (malaki)</i>	12 <i>sibuyas Tagalog</i>
½ <i>tasang asukal</i>	1 <i>takal na suka</i>

Alisin ang buto ng sili at gayating lahat pati ang sibuyas. Ilagay sa sang lalagyan at buhusan ng mainit na tubig at hayaang gayon sa loob ng limang minuto. Pagkatapos ay alising muli ang tubig at lagyan uli ng kumukulong tubig at bayaang gayon sa loob ng labinlimang minuto, saka alisin uli ang tubig. Ilagay na ang suka at ang asukal at saka lutuin sa loob ng labinlimang minuto. Ilagay sa isang lalagyan samartalang mainit pa.

Kabuti na may bakalaw

12 <i>kabuti, sariwa</i>	3 <i>kutsarang harina</i>
4 <i>na kutsarang mantikilya</i>	2 <i>kutsaritang katas ng kalamansi</i>
1 <i>tasang gatas</i>	
1 <i>tasang bakalaw, ginayat</i>	

Hugasang mabuti ang kabuti at himayin. Ilahok ang mantikilya at lutuin sa loob ng 10 minuto. Ilagay ang harina at ang bakalaw, saka ang katas ng kalamansi, tim-

plahan ng asin. Hayaan pang limang minuto sa apoy at saka ilagay ang gatas.

Minasang patatas

6 na lutong patatas	½ kutsaritang asin at pa-
2 kutsarang mainit na gatas	minta

Masahin ang lutong patatas, idagdag ang mantikilya, asin at paminta. Ilagay na dahan-dahan ang mainit na gatas at haluin ng tiridor hanggang sa bumula. Isalin nang dahan-dahan sa mainit na porselana.

Tortilyang talong

5 talong na malalaki	2 kutsarang paminton
½ kilong karneng giniling	2 kutsarang mantika
1 ulong bawang at 2 sibu- yas at asin	3 itlog

Lutuin ang talong at masahing mabuti. Kung hindi piro ang karne ay tadtaring mabuti. Gayatin ang bawang at ang sibuyas saka lutuin ang karne na kasama ang bawang, sibuyas at paminton at ang minasang talong at kaunting tubig, idagdag ang asin at ang binating itlog. Kung luto na ay hanguin nang lahat. Kumuha ng dahon ng saging at balutin doon ang karne at saka iprito.

Pinakbet

10 talong	4 na kutsarang mantika
5 ampalaya o amargoso	1 tasang tubig
4 na kamatis	5 kamote
10 sibuyas Tagalog	1 pirasong luya
4 na kutsarang bagoong	

Hugasang mabuti ang talong at ang amargoso. Pagkatapos ay pag-apatin nguni't huwag pigtasin ang isang dulo. Gayatin ang iba pang mga gulay at lahukan ng bagoong at tubig. Ilagay ang mantika sa palayok at isalang sa kalan na may apoy. Kung mainit na ay ilagay ang mga rekado at ang gulay. Haluin upang huwag masunog. Kung malapit nang hanguin ay timplahan ng asin. Kung luto ay hanguin na.

Repolyo con kamatis

1 repolyo

3 kamatis

2 maliit na sibuyas

1 ulong bawang

Lutuin ang repolyo at gayatin. Iprito ang bawang, sibuyas at kamatis. Kung luto na ay ilagay sa ibabaw ng repolyong ginayat.

Karneng may lahok na sitaw

½ kilong karne

1 platong sitaw, himay na

1 sibuyas

2 niyog

Kaunting asin at paminta

Hugasan at pagputul-putulin ang sitaw. Gayatin ang sibuyas saka ang karne. Kumuha ng tatlong tasang gata ng niyog at pakuluin, isama ang sibuyas, haluing parati upang huwag mamuo ang gata, saka kurig kumukulo na ay ihulog ang sitaw at ang karne. Lutuin hanggang lumambot ang karne at ang sitaw. Timplahan ng asin at ng paminta. Pagkaluto ay hanguin na.

Priholes

1 tasang kamatis, ginayat

2 gayat na sibuyas

2 tasang priholes, sariwa

1 kutsarang mantika

Asin at paminta upang

magkalasa

Igisa ang sibuyas at ang kamatis. Ilaga ang priholes sa tubig na may asin. Kung malambot na ay ihulog na sa ginisang kamatis na may sibuyas. Kung luto ng lahat at malapit nang hanguin ay timplahan ng ginayat na perihil.

Tortilyang tokwa

Hamong ginayat na kuwadrado

Ilang kutsarang mantika

6 na itlog ng manok

6 na tokwa na ginayat nang kuwadrado

Kaunting asin upang magkalasa

Batihin ang itlog na may kasamang aseyte at asin. Prituhin ang tokwa sa kawaling may mantika, saka lagyan ng kaunti pang mantika ang kawali at lagyan ng binating itlog. Kung luto ay hanguin na at ilagay sa isang malinis na bandehado at saka lagyan ng ginayat na hamor at perihil sa ibabaw.

V PANGKAT

PAGGAWA NG LUMPIA AT PANSIT

Lumpiang sariwa

1 tasang habitsuelas na pinutol nang maliliit	pong dinikdik
1 tasang hipon na pina- kuluan, hinimay at pi- nutul-putol	4 na tasang papayang hi- law na ginayat
1 ½ tasang singkamas na ginayat	¼ tasang toyo <i>Atsuwete at letsugas</i>
3 tasang sabaw ng hi-	1 ½ kutsarang asin, bawang, sibuyas na dinikdik

Pakuluan ang baboy sa kaunting tubig. Prituhin ang bawang at sibuyas at ihulog ang hipon at baboy. Ilagay ang toyo at sabaw ng hipon, ang habitsuelas, papaya at singkamas, asin at kaunting atsuwete. Pakuluan hanggang malambot na ng kaundi ang singkamas at papaya. Ahunin at balutin ang bawa't tatlong kutsarang laman sa balat ng lumpia kasama ng dahong letsugas. Ilagay sa bandehado nang maayos na hilera at budburan ng kaunting durog na bawang at kaunting salsa.

Upang makagawa ng salsa, paghaluin ang dalawang tasang tubig, kalahating tasang toyo, tatlong kutsarang asukal at limang kutsarang harina. Batihin at isalang sa apoy.

Lumpiang apulid sungsong

1 kilong apulid sungsong na talop at gayat	nang maliliit
1 tasang hipon na tinalupan at hiniwa nang maliliit	1 sibuyas bumbay na gina- yat
1 pirasong baboy na hiniwa	Kaunting kintsay Kaunting asin

Prituhin ang baboy at hipon sa mantika at pagkatapos ay paghaluin ang lahat ng nabanggit sa itaas. Ibalot ang bawa't 3 kutsarang laman sa balat ng lumpia na tiklop

ang dalawang dulo. Prituhin sa mantika hanggang sa lumenutong. Ihain nang maayos sa bandehado. Ilagay sa isang platito ang sarsa. Gumawa ng sarsa: Kaunting harina, kaunting toyo, asukal, 2 siling labuyo na ginayat. Paghaluin at lutuing mabuti. Haluing panay habang nasa apoy hanggang lumapot. Hanguin, ilagay sa platito at ihain na kasama ng lumpiang prito.

Pansit gisado

5 pirasong longganisang	Kaunting asin
China na pinutol nang	2 tasang sabaw ng hipong
maliliit	dinikdik
4 na kutsarang toyo	1 sibuyas
1½ tasang patola na hiniwa	1 ulo ng bawang na dinikdik
1 ½ repolyo na ginayat nang	8 balutan ng mike
pahaba	2 kutsarang harina
1 tasang hipon na hiniwa	2 tasang sabaw ng hamon
½ tasang laman ng manok	na pinakuluan
na pinakuluan	
Kaunting paminta	

Hiwain ang baboy, hipon, longganisang China nang pahaba nguni't maliliit na piraso. Prituhin ang bawa't ísa at magtabi ng kaunti upang gawing budbod. Paghaluing lahat at lagyar ng toyo at patis. Prituhin sa mantika sa loob ng isang minuto at ibuhos ang sabaw ng hipon at sabaw ng hamon at ilagay ang patola, at repolyo. Pakuluan hanggang matuyo ang pinakasabaw. Ilagay ang mike (pagkatapos ra ito ay makuluang una). Haluing mabuti sa loob ng 3 minutong pagpipirito. Ihain sa bandehado at ibudbod ang itinabing mga sahog.

Pansit ng mga Tagalog

4 na kutsarang mantika	4 na tasang hipong tuyó
6 na itlog na nilaga at hiniwa nang pahaba	(hibe)
4 na balumbon ng dahong	½ pingan ng kutsay
sibuyas na pinutul-putol	3 ulong bawang na dinurog
4 na alimasag na hinimay	Sibuyas na hiniwa
1 kilong mike	1 ½ kilo ng baboy na hinimay maninipis at pinakuluan
8 kalamansi	

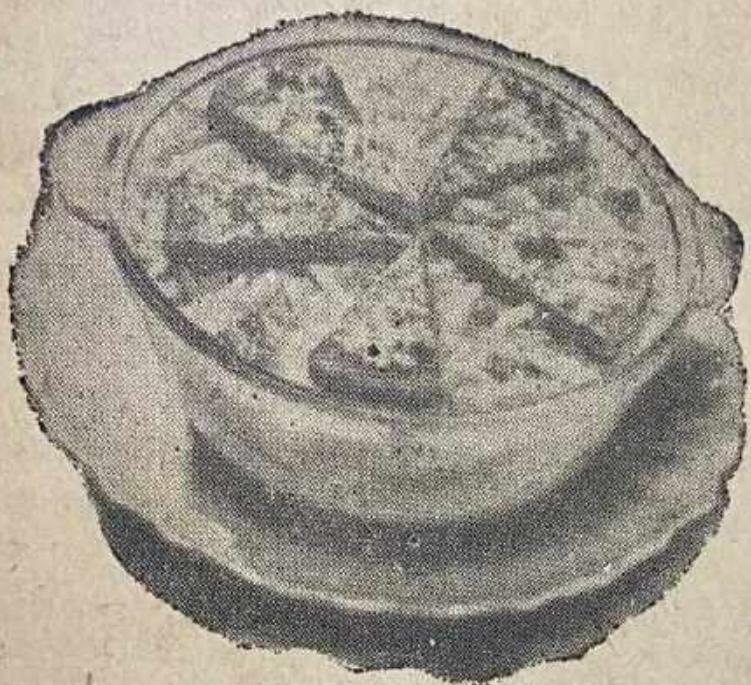
Himayin ang hipon at alimasag at dikdikin ang balat ng mga ito at ibabad sa tubig. Lamasing mabuti at pag-

katapos ay salain at itabi. Prituhin ang mga bawang at itabi. Mag-iwan ng kaunti sa kawali at isama rito ang sibuyas at pagkatapos ang hipon at kutsay. Isunod ang baboy, lagyan o timplahan ng patis at ibuhos ang sabaw ng hipon. Haluing panay upang huwag mamuo ang sabaw. Pagkulo ay ihulog ang laman ng alimasag at sabaw ng baboy na pinakulo. Ilagay ang mike at ang ginayat na dahong sibuyas. Pagkakulo ay ilipat sa bandehado, lagyan ng hiniwang itlog, piritong bawang, kaunting huansoy at ilang hiniwang kalamansi.

Lumpiang may halong ubod ng niyog o labong

<i>1 pinggang ubod ng niyog-pulgada at isang sentimetro ang kapal at kung wala nito ay magagamit din ang labong</i>	<i>1 pirasong manok na dala-wang dali at tinadtad</i>
<i>1 pinggang maliit ng labanos, ginayat ding gaya ng ubod ng niyog o labong</i>	<i>3 kutsarang harina</i>
<i>1 pirasong repolying pinag-putul-putol</i>	<i>3 kutsarang asukal</i>
<i>1 pirasong tokwa kung may-roon</i>	<i>2 kamatis na ginayat at hinog</i>
<i>1 tasang hipong sariwa</i>	<i>3 kutsarang toyo</i>
	<i>1 tasang tubig</i>
	<i>2 butil na bawang</i>
	<i>1 pumpon ng kutsay</i>
	<i>1 sibuyas</i>
	<i>3 kutsarang mantika</i>
	<i>1 kutsarang patis o asin</i>

Magpapabango ng bawang sa mantika at dito igigisa ang kamatis at ang sibuyas at pagging parang salsa, ay ilalahok ang lahat na gulayin at iba pa, maliban ang tahuri at asukal, sapagka't ito ang gagawing bukod na pinakarsara; samakatuwid, tutunawin sa dalawang kutsarang tubig ang tahuri at ang asukal at lulutuin sa apoy sa loob ng limang minuto. Inuugaling balutin ang lutong ito sa sadyang nabbing balutan ng lumpia, na siyang karaniwang ihain kapag naghahanda ang mga Pilipino, at sa dulang natin ay siyang pinakapastel sa bangkete ng mga Europeo. Maaari rin namang idulot sa isang bandehado ang lutong ito kahit hindi ibalot, kasunod ang isang plato ng bawang na dinurog.



VI PANGKAT

ANG PAGAWA NG MGA ENSALADA

Ensaladang manok

1 sibuyas

1 manok

6 na patatas

1 latang gisantes

Letsugas na kailangan

5 itlog na sariwa

Pagkatapos na malinis ang manok ay lutuin agad at alisin ang buto saka tadtarin nang pino ang laman. Talupan ang patatas at hiwaing kuwadrado. Buksan ang lata ng gisantes at saka ihiwalay ang sabaw sa laman. Lagyan ng mainit na tubig ang gisantes at hayaan sa loob ng limang minuto, saka alising muli ang tubig. Ilaga ang itlog at pagkatalop ay hwain ng apat na bahagi. Talupan ang sibuyas at gayatin nang manipis. Pagsamasamahin ang manok, ang gisantes, sibuyas at patatas. Magtira ng kaunting gisantes, sibuyas at kaunting itlog upang magamit na pandekorasyon. Pagkatapos ay ilagay sa isang bandehado ang manik pati ang iba pang kasamahan saka ilagay ang dekorasyon.

*3 tasang tinadtad na manok
1 tasang kanin
3 kutsarang aseyte*

*1 tasang ginayat na sibuyas
1 kutsarang suka
Asin at paminta*

Ilahok ang manok sa kanin, sibuyas at saka timplahan ng asin at paminta. Paghaluin naman ang aseyte at ang suka, batihing mabuti upang magkasama. Saka ibuhos sa ensalada.

Sarisaring ensalada

Lutong patatas, carrots, zanahoria, abanos, sitaw at malalaking siling Kastila. Gayatin ang lahat at timplahan ng suka at asin. Lagyan ng dahon ng letsugas ang isang plato at saka lagyan ng ginayat na sibuyas, kamatis, labanos, at pipino naman sa palibot niyar. Ilagay sa ibabaw niyan ang ginayat na gulay, at sa ibabaw naman noon ay ang ginayat na bawang at kintsay, saka lagyar sa ibabaw ng salsa pransesa.

Ensaladang salmon at pipino

*1 latang salmon
1 pipino*

Salsa mayonesa

Buksan ang lata ng salmon at paghiwalayin ang laman at sabaw. Magtalop ng pipino at saka gayatin nang maripis. Ibabad sa tubig na malamig na may timplang asin sa loob ng isang oras. Timplahan diri naman ng kaunting suka at paminta kung gusto. Pagkatapos ay saka pagsamasahin at ihain na may salsa mayonesa.

Ensaladang letsugas

*1 sibuyas na ginayat
1 tasa ng karneng prito na
ginayat
3 kutsarang tubig*

*1 kutsarang asukal
3 kutsarang suka
½ kutsaritang asin
2 lutong itlog, matigas*

Iprito ang sibuyas hanggang sa pumula. Ilagay ang suka, ang tubig at ang asukal at saka pakuluin, gayatin ang itlog. Linisin at hugasan sa mainit na tubig ang dahon ng letsugas saka ilagay sa isang mangkok na malaki. Ilagay naman doon ang ginayat na itlog at ang suka pati ang lahat na sangkap.

Ensaladang pako

Banlian ng tubig na kumukulo na may asin ang pako at saka hanguin at patiktikin at ilagay sa isang plato at lagyan ng salsa Pransesa.

Ensaladang prutas

2 lata ng sarisaring prutas marka Del Monte	dalandan
1 kutsarang asukal	$\frac{1}{4}$ tasang gatas
Kaunting asin	2 kutsarang mantikilya
2 kutsarang harina	6 na pulang mansanas na hindi talop
3 kutsaritang katas ng	

Paghaliuin ang asukal, asin, harina, katas ng dalandan at gatas at haluing dahan-dahan. Pakuluhan sa katamtagapoy hanggang mga 5 minuto. Pagkaluto ay isalin sa lalagyan at batihin sa mantikilya. Ilagay sa yelo hanggang lumamig. Ipanggayak ng mansanas na hindi talop sa mga tagiliran.





VII PANGKAT

MGA PAGGAWA NG SALSA

Salsa mayonesa

$\frac{1}{2}$ kutsaritang asin	$\frac{2}{3}$ kutsarang katas ng kalamansi
2 klaro ng itlog	Paprika
1 $\frac{1}{2}$ tasa "aceti de olivo"	
2 kutsarang suka	

Pagsamasamahin ang mga sumusunod: asin, paprika at ang klaro ng itlog, idagdag ang suka at ang katas ng kalamansi at saka batihing mabuti. At laging dagdagan ng isang kutsara ng "aceite de olivo" samantalang binabati. Gawing gayon lamang hanggang sa matapos.

Salsa Pransesa

$\frac{1}{2}$ kutsaritang asin	
$\frac{1}{4}$ kutsaritang paminta	"olivo"
3 kutsarang "aciete de	1 kutsarang suka

Pagsamasamahin ang mga sumusuno: "aciete," paminta, asin at suka saka batihing mabuti upang maging malapot.

Salsa Pransesa

Ang mga sangkap na ito ay maaaring dagdagan pa alinsunod sa pangangailangan. Batihing mabuti ang aseyte na kasama ang asin at saka ibuhos na dahan-daahan ang katas ng dayap. Ang aseyte ay magiging malapot at tulad sa "crema" ang kulay. Ibuhos agad sa ensalada upang huwag luminaw.

Salsa mayonesa

Pula ng itlog *Kaunting mustasang gina-*
Asin at kaunting "aciete de *yat na pino*
olivo" *Katas ng dayap*

Batihin ang pula ng itlog at saka ilagay ang mustasa pati ang "aceite" at haluing mabuti. Lagyan ng katas ng dayap upang mamuo at lutuin agad hanggang sa luma-pot saka hanguin.

Manggang hilaw na buro

1 *gatang na asing karaniwan* 20 *manggang hilaw*

Huhugasang mabuti ang mga manggang hilaw at aalisang ng dagta. Bibiyakin ang bawa't mangga, aalisin ang buto at pupunuin agad ng asin, hangga't maaari. Sasalsaninan o pagpapatung-patungin ang mga mangga sa isang sisidlan na hindi metal, nguni't ang bawa't salansan o pagkakapatong ay bubudburan ng asin. Tatakpan ang kinasidlar. Pagkaraan ng anim na araw ay masarap na pampagana sa pagkain.

Ganito ang dapat gawin sa mga manggang hilaw na nang-lalaglag sa puno dahil sa bagyo o malakas na sigwa.

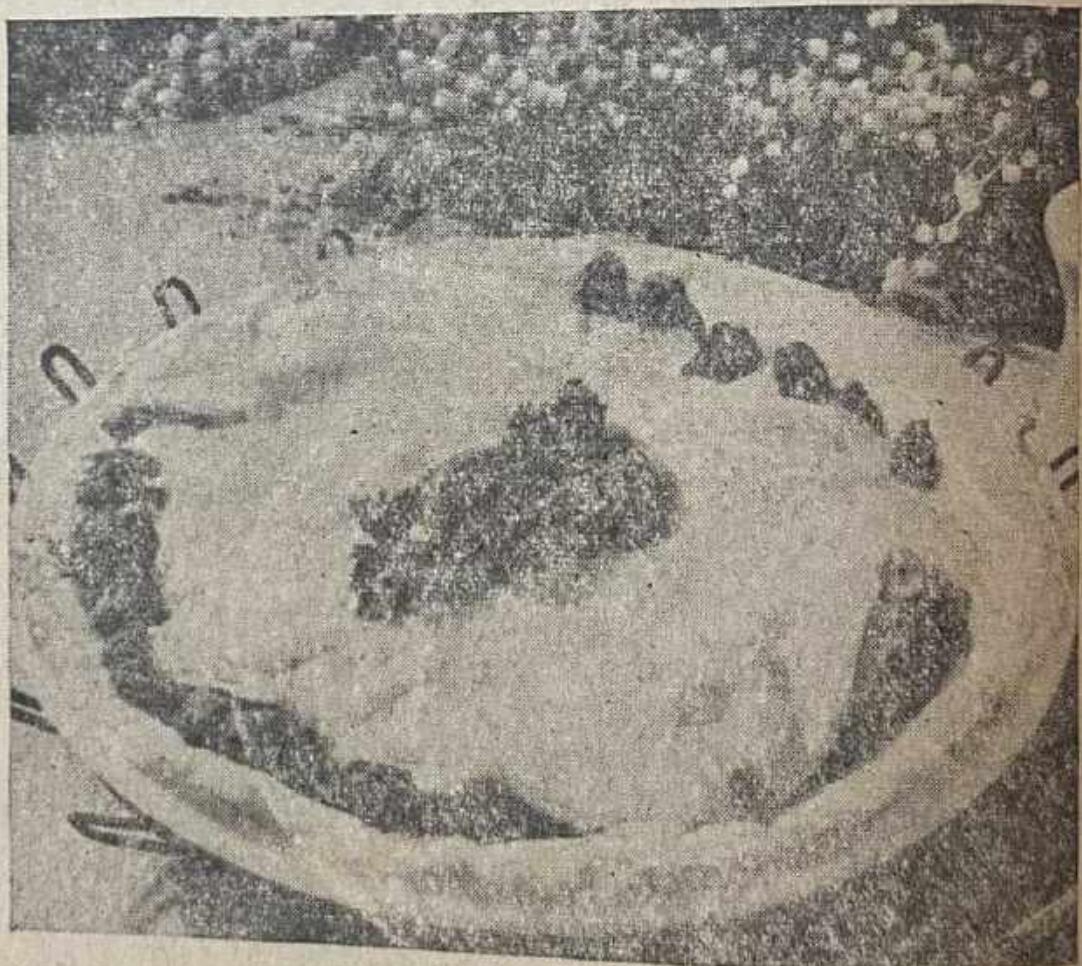
Atsarang Pilipino

ITSARING

1 daling luyang pinitpit o ginayat	2 sibuyas na ginayat din ng maliliit
2 ginayat na papaya	7 dakot na labong o ubod ng uiyog na ginayat nang ma- nipis
4 na pamintang dinikdik	
1 siling parasko na gaga- yat in nang maliliit	1 ulo ng bawang na gina- yat
20 sibuyas na pinaghati-hati Suka, asukal at katam-	

Kakayurin nang pino sa sadyang pangayod ang papaya; lalamasin sa asin, aalisin ang lahat ng dagta; huhugasang mabuti at pipigain nang mahigpit. Saka ilalagay o issama sa papaya ang lahat ng dapat ilahok.

Ang suka ay kailangang malinis na walang banto nang mahabang panahon na hindi nasisira at nagbabahong hangin.



VIII PANGKAT

ANG MGA PAGGAWA NG SOPAS

Sopas na pampiyesta

6 na basong sabaw ng karne	5 itlog
1 manok na linaga na may kalahok na hamon	3 tasang gatas
2 sibuyas at kaunting reka-do	1 kesong nabibili sa probinsya

Durugin ang keso at batihin ang itlog at ilahok sa gatas. Ilagay sa isang kasirola at lutuin sa tinatawag na "baño Maria." Kung buo na ay palamigin at gayatin at ilagay sa mainit na sabaw at saka ihain sa mga bisita.

Sopas Makao

10 kamatis	manok
4 na itlog	1 tasang lutong ginayat na habitsuvelas
5 basong sabaw ng karne o	

Gayatn ang kamatis at saka pakuluin sa sabaw. Kung luto na ay hanguin at lahukan ng harina at salain. Ilagay ang habitsuvelas at pakuluin din naman. Kung ihahain na, ay ilahok ang itlog na ginayat.

Sopas na kamatis

3 tasang kabuti na ginayat	$\frac{3}{4}$ tasang karneng manok
10 tasang song tong (sopas de China)	na ginayat
3 itlog	$\frac{1}{2}$ kutsarang harina
1 kutsaritang salsa China	1 kutsarang aceite de mani

Ilaga ang kabuti nang may kalahating oras at alisan ng tubig. Lagyan ng song tong at pakuluin uli nang 15 minuto pa. Ilagay ang ginayat na manok at ang binating itlog. Hanguin kung nailagay na ang harina. Timplahan ng ilang patak na sesanum.

Sopas na luto sa “A la Conde”

Maglalaga ng habitsuwelas sa sabaw ng karne o isda. Hahayaang malabog ng kaunti, pagkatapos ay salain at saka isasabaw sa mga hiniwang tinapay na tinusta sa mantika.

Sopas na luto sa “A la putserong gulay”

Hugasang mabuti sa tubig ni malamig ang lahat ng klaseng gulay, gaya ng koles, petsay, letsugas, repolyo, si-buyas, garbansos, at iba pa. Pagkatapos ay ilalagay sa isang malinis na basahan at pipigaing mabuti. Pagkaraan nito ay tadtadir nang maliliit at saka ígígisa sa mantika, babantuang unti-until ng sabaw ng putsero, at hahayaan sa banay-banay na apoy sa loob ng dalawang oras hanggang sa lumambot na maigi.





IX PANGKAT

MGA PANGHIMAGAS

Ginatang hinog na bayabas

*25 malalaking bayabas na
hinog* $\frac{1}{2}$ librang asukal "suchar"
 Ang gata ng isang niyog

Ihalaga ang bayabas sa tubig, tatalupan at aalisan ng mga buto. Pakukuluan ang asukal sa isang basong tubig at hahalagapan. Pagkahalagap ay ibabalik sa apoy na kasa-
ma ang mga bayabas na pinaghati-hati o biniyak ang bawa't isa. Pababayaang kuluhan pa nang mga labinlimang minuto, hanggang sa maluto ang bayabas at saka ilalahok ang gata ng niyog. Pagkalahok nito at muling kumulo ay hahanguin na sa apoy.

Haleyang kalabasa

*$\frac{1}{4}$ kalabasang tinalupan at
pinagputul-putol* $\frac{2}{3}$ libra ng asukal "suchar"

Ilalaga ang kalabasa sa tubig at aalisin sa sabaw kapag luto na. Ilalagay sa isang pinggang malukong at ligisin ng tinidor hanggang sa madurog na mabuti. Sa pinaglagaan ng kalabasa ay pakukuluan ang asukal, at ilalahok ang kalabasang niligis hanggang sa maluto at lumapot. Kung ibig ay maaring lagyan ng gata ng niyog, tatlong minuto bago alisin sa apoy.

Ensaladang mga bungangkahoy

3 tskiong hinog na ginayat ng tig-isang pulgada	lakatan na ginayat na tigalawang sentimetro
½ basong sariwang gatas	½ papayang hinog na ginayat ng tigalawang sentimetro
2 dalanghita o kahel na himay	½ librang asukal o ang kainamang "suchar"
6 na saging na latundan o	

Ang lahat ng bunga ng kahoy na ito, ay paghahaluhuin at ilalagay sa isang tasang malaki o sopera; ma-aaring dagdagan ng iba pang bunga kung mayroon. Tunawin ang asukal at gatas, pakukuluan at paglamig ay ilalahok sa mga bunga na nasa tasang malaki upang magkahalong mabuti. Sa malaking bangkete o handaan ay inihahain ang ensaladang ito sa bawa't balisunsong na papel, na sa ibabaw ay may kaunting dahon ng letsugas at kalahating kutsarita ng haleyang bayabas. Ang pagkaing hindi dapat mawala sa dulang.

Bukayong niyog

1 niyog na hilig sa mura at kinayod	¼ kilong mapulang asukal "suchar"
-------------------------------------	-----------------------------------

Tunawin ang asukal sa kainamang dami ng tubig at pakukuluirhanggang sa magkapunto. Sa ganito ilalahok ang kinayod na niyog upang magkahalu-halo nang pareho. Itutumpok ng pare-pareho ang laki sa ibabaw ng dahon ng saging at pababayaang lumamig at matuyo.

Matamis na makapuno

1 niyog na makapunong kinayod	½ kilong asukal na maputi "suchar"
-------------------------------	------------------------------------

Aalisin ang lahat ng mga bahagi ng laman ng niyog na sira na, sapagka't masama ang lasa niyan. Pakukuluan ang asukal na may kainamang tubig; samakatuwid huwag lalabnaw kundi lalapot, kung matunaw na sa tubig; at pagkulo ay ilalahok ang kinayod na niyog at hahaluing mabuti sa paraang magkahiwalay ang nangamumuo. Pababaang makatatlorg kulo hanggang sa lumabnaw nang kanti ang arnibal bago hangunin sa apoy. Maaaring pabanhin ang panghimagas na ito kung lalahukan ng ilang butil na anis o di kaya'y balat ng dayap na ginayat nng manpis. Ang makapuno ay malambot ang laman at tangi sa ibang matamis ang lasa. Ang makapuno ay halos sa Laguna lamang napipitas sa ilang puno ng niyog na parang mutya. Ang niyog na makapuno ay magaan kaysa niyog na pangkaraniwan, walang tubig, at taganas na lamng maputi at malambot.

Panutsang mani

$\frac{1}{2}$ kilong mani na walang $\frac{1}{2}$ kilong asukal "suchar"
balat

Tutustahin ang mani sa isang kawali at huwag titigilan ang halo upang magpareho ang pagkatusta at huwag masunog. Hahanguin sa kawali at aalisin lahat ang mga balok. Maglalagay sa isang kasirola o sa kawali ng tatlong dali sa isang basong tubig at dito lulutuin ang asukal, hanggang sa magkapunto; ilalahok ang mani at hahanguin sa apoy. Hahaluin ng sandok o kutsaron at itutumpok nang pare-pareho sa ibabaw ng dahon ng saging upang patuyuin.

Palasak na letse plan

1 basong gatas na walang 5 itlog ng manok
banto $\frac{1}{2}$ librang asukal "suchar"

Babatihiing mabuti ang limang itlog at ilalagay ang ikatatlorg bahagi ng kalahating librang asukal at saka ilalahok ang gatas na sariwang hindi pinakulo hangga't asumaari. Ilalagay sa isang hulmahar ang natirang asukal na hahaluan ng isang kutsarang tubig, isasalang sa

apoy hanggang halos masusunog na, at ikakalat sa loob ng hulmahan, sa gawing puwitan na pareho ng kapal o napis. Ilalagay sa hulmahan ang magkahalang gatas at mga binating itlog at lulutuing parang tiniim o "baño de maria" hanggang sa tumigas Hahaluan ng dahon ng dayap o balat ng dayap upang pabanguhin.

Matamis na kamyas

1 librang asukal "suchar" 1 pinggang kamyas

Bubutasin ng isang tinidor ang apat na tagiliran ng bawa't bunga ng kamyas at pipisain sa isang tabla hanggang lumabas ang lahat ng katas. Makatlong huhugasan sa tubig at makatlong pipigain hanggang lumabas ang katas na maasim; ibabad sa loob ng kalahating oras na sinamahan ng kaunting apog, muling huhugasan at tatlong oras o magdamag na ibababad sa tubig; muling huhugasan nang maingat, upang ang kamyas ay huwag madurog at saka lulutuin sa arnibal hanggang sa luminaw at magkапunto.

Kamote o rimas sa arnibal

4 na kamoteng kainaman 1/2 librang asukal "suchar"
ang laki, o isang rimas

Ilalaga ang kamote. Tatalupan at pagpuputul-putulin; ihahanda sa isang kasirola ang arnibal, ilalahok ang kamote at pababayaang kumulo hanggang sa lumapot ang sabaw at magpunto. Ganito rin ang pagmamatamis ng rimas. Sa bulaklak naman ay huhugasan munang mabuti bago ilagay sa arnibal.

"Cabello de Angel" o kondol

1/2 kundol na kainaman ang
laki 1 kilong asukal "suchar"

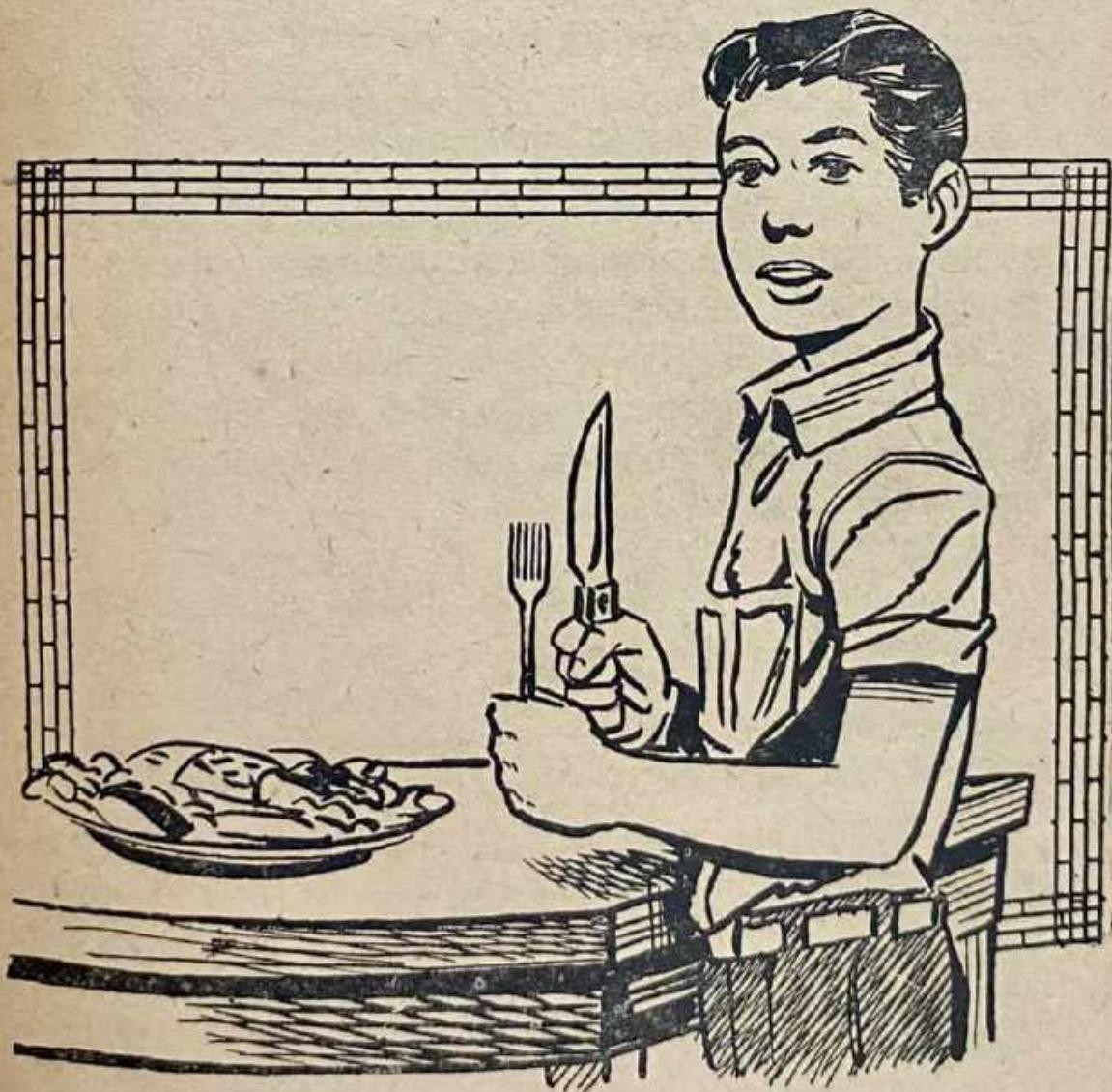
Pinong kakayurin ang kondol ng sadyang pangayod sa mahahabang piraso at pipigaing mabuti; pakukuluang sandali sa tubig at hindi miminsang huhugasan at pipigain. Ilulubog sa tubig na may kahalang kaunting apog sa loob ng labirinlimang minuto at muling huhugasan hanggang sa

maparam ang amey. Sa ganito ay iluluto sa arnibal sa taas ng puntong maibig. Maaari rin namang gumawa ng tuyong matamis na kondol sa ganito ring paraan nguni't gayatin nang pino ang kondol.

Santol na inarnibalan

20 bunga ng santol na hinog 1 kilong asukal "suchar"

Mga buong ilalaga ang bunga ng santol na lubog sa tubig. Tatalupan, aalisan ng mga buto at saka ilalaga sa ibang tubig at saka hahanguin sa apoy pagkatapos ng unang kulo. Pababayaang mababad sa hugas-bigas sa loob ng dalawang araw at tatlong gabi, huhugasang madalas at papalitan ng tubig. Lulutuin ang asukal at pagkulo ay ilalahok ang santol sa ayang-ayang o mahinang apoy o gatong, hanggang sa dumating sa puntong minamagaling.



Merenggeng itlog

*4 na kutsarang paulo ng asukal "suchar"
2 itlog ng manok*

Ihihiwalay ang klaro ng itlog sa pula at babatihng mabuti sa sang sisidlan na malinis, tuyo at walang taba, at pag-iingatan na ang tinidor na gagamiting pambati ay tuyo rin at malinis. Kapag ang bula ay totoong iskumang-iskuma na, unti-unting ilalahok ang asukal at hindi titigilan ng batí hanggang sa magpareho. Sa ganito, ay ilalagay sa isang kasirolang malinis at tuyo at isasalang sa isang tumpok na bagang walang usok; tatakpan ng isang lata at sa ibabaw ay lalagyan ng baga. Idudulot na nasa kasirola rin. Ganito ang madaling paggawa ng merengge sa bahay.

Matamis na pula ng itlog

*2 pula ng itlog
2 daling kalabasa*

4 na kutsarang puno ng asukal

Ilalaga ang kalabasa. Aalisin ng balat at liligising mabuti. Babatihing mabuti ang dalawang pula ng itlog na walang lahok na kaunti mang klaro ng itlog at ihahalo sa kalabasang niligis; ilalahok ang asukal sa isang kutsarang tubig at lulutuin sa apoy loob ng limang minuto. Aalisin sa apoy at gagawing mga bola-bola maliit na pagugulungan sa asukal.

Bunwelos na saging

<i>4 na saging na hinog, mabuti ang saba</i>	<i>bigas o harina</i>
<i>1 tasang mantika</i>	<i>1 itlog ng manok</i>
<i>6 na kutsarang galapong ng</i>	<i>4 na kutsarang asukal</i>
	<i>1 kutsarang labadura</i>

Babatihín ang ítlog, liligísing mabuti ang saging na saba at ilalagay ang lahat na iba pang kalahok, hanggang sa magkahalu-halorong mabuti. Sa isang kawali pagkakaisang kutsara ay ipiniprito sa mahínang apoy o gatong. Ang ahat na mapipirito ay pagugulungan sa asukal upang gumanda ang hitsura

Maruyang saging

8 kutsarang asukal gas
8 saging na saba Langis ng niyog
1 tasitang galapong ng bi-

Ang bawa't saging ay gagayatin ng tatlong pirasong pahaba at palapad; ilalahok ang galapong na bigas, apat na kutsarang tubig, idaragdag ang asukal at babatihing mabuti hanggang sa magkahalu-halo. Pakukuluin ang langis ng niyog sa isang kawali at sa isang platito ay mag-lalagay ng isang kutsarang galapong, ihahanay sa ibabaw ng tatlong pirasong saging at saka pipirituhin sa langis; ganitong paraan ang gagawin pagkakatlong maruyang halos sabay sa lulutuin hanggang sa matapos.

Putomaya

<i>1 tasang bigas na malagkit</i>	<i>1 tasang asukal "suchar"</i>
<i>2 tasang bigas na hindi ma-</i>	<i>1 niyog na kinayod</i>
<i>lagkit</i>	<i>Ang gata ng niyog</i>

Sa isang tasa at kalahating tubig na may kasamang gata ng niyog at asukal, ay isasaing ang bigas na may halong malagkit. Kapag luto na, ay mainit pang ihuhulma sa isang tasa at bawa't tumpok ay lalagyan ng isang kutsarang kinayod na niyog at sa ibabaw nito ay isang kutsarang asukal. Ang asukal na ito ay ihndi yaong isinama sa pagkasaing. Ito ang kakaning ipinagbibili.

Masapang pili

2 tasang almedrang pili na 1 tasang asukal "suchar"
 walang balat

Ilulubog sa kumukulong tubig ang pili, upang maalis ang balok na mapula. Huhugasar ang pili upang maalis ang lahat ng tipik na mapula at babayuhin sa almires hanggang sa madurog. Sa dalawang basong tubig ay iluluto ang asukal at pagkulo ay ilalagay ang pili na liligisíng ma-buti upang magkapareho ang tamis. Pababayaang maluto hanggang sa magkapunto at saka ikakalat sa dahon ng saging upang bigyan ng hugis na mamagalingin.

Mangga o murang niyog na inarnibalan

*3 niyog na mura o dala-wang tasang laman ng manggang hinog
1/2 librang asukal "suchar"*

Kakayurin nang pino ang mga niyog at kung mangga ay gagayatin ng tigkalahating dali ang kapal. Magpapakulo ng tubig at ang kinayod na niyog ay ilalaga sa loob ng limang minuto, pagkatapos na mapigang mabuti upang makuha ang gata; pakukuluin ang arnibal at ilalahok dito ang bunga hanggang sa magkapunto sa pagkasigang. Ganoon rin ang pagmamatamis ng murang bunga ng kaong at ng murang bunga ng budyawe. Ang langkang hinog ay ganito rin ang pagmamatamis nguni't huwag lamang ilalaga.

Saging na pinagsawaan ng arnibal

*1 saging na tundok o 6 na saba 1/2 kilong asukal "suchar"
4 na kutsarang mantika 1 kopitang hinyebra*

Ang bawa't saging na saba ay gagayatin ng apat na pirasong palapad at pahaba, at kung saging na tundok ay gagayatin nang píno at ípirito sa mantika. Sa mantika ring pinagpituhan ng saging ay tunawin ang asukal sa kalahating tasang tubig at pababayaang kumulo hanggang sa mag-arnibal. Bago hanguin sa apoy ay ilalahok ang hinyebra at gayon din ang saging na pinirito.

Bola-bolang galapong ng bigas

*1/3 salop ng galapong ng malagkit 2 niyog na magulang
1/2 librang asukal "suchar"*

Mamasahir sa tubig ang ikaapat na bahagi ng galapong na malagkit. Palalaparin at hihiwain ng pahaba na ang haba ay ikaapat na bahagi ng isang metro at ang laki ay gadaliri; puputulin ng tig-isang pulgada at gawing bola-bola, at pagugulungan sa galapong na natira na nakalagay sa isang bilao, upang pagulung-gulungan at huwag magkakikit-dikit. Sa isang paayok ay maglalagay ng tatlong basong tubig at ang gata ng dalawang niyog. Pagkulo ng

tubig na kalahok ng gata ay ilalagay o isasahog ang mga bolita at ang galapong na pinagpagulungan at pababayaan sa apoy hanggang sa maluto ang mga bolita.

Palitaw na galapong ng bigas

2 tasang galapong na malagkit

1 niyog na kinayod na pino
1 tasang asukal repinado

Mamasahin sa tubig ang galapong ng malagkit, ganggapiso at palalaparin ang galapong na minasa na ang kapal ay maaaring manipis p ng kaunti sa piso ngeun't ang hugis ay katulad din nito. Magpapakulo ng tubig sa isang kasirola o kawaling malinis at walang mantika. Pagkulo ay sunud-sunod na ihuhulog. Ang lahat ng magsilutang sa kumukulong tubig ay luto na at maaari nang hanguin. Sa pamamagitan ng tinidor ay isa-isang ihahanay sa isang bandehado. Sa ibabaw ay ibubudbod ang kinayod na niyog at sa ibabaw nito ay ibubudbod naman ang asukal.

Sinudsod

2 tasang galapong ng bigas $\frac{1}{2}$ librang asukal
na malagkit $\frac{1}{2}$ tasang mantika
2 itlog ng manok

Babatihiing mabuti ang dalawang itlog; ilalahok ang asukal, at isusunod ang galapong o harina, ngeun't unti-until kaunti ring tubig upang magpareho ang pagkakasma at makunan ng kutsa-kutsara. Ang isang kawali ay lagyan ng kalahating kutsaritang mantika, yaong katamtamar: upang huwag mangapit ang galapong; ito'y kutsa-kutsara ang paglalagay sa kawali nang pakalat at palalaparin. Sa loob ng tatlo o limang minuto ay babaligtarin at ganito ang palaging gagawin hanggang sa malutong lahat.

Suman

2 tasang galapong ng bigas 1 niyog
na malagkit $\frac{1}{2}$ librang asukal

Paglalahukin ang galapong at ang asukal, ilalahok din ang gata ng niyog na walang banto at kung mayroong mu-

rang niyog na kinayod ay lalahukan din nito upang la-long sumarap. Pagkakataatlong kutsara ng mga pinaghlong ito ay babaluting mabuti sa dahon ng saging at pag-ingatang huwag mangalat sa paglalaga. Ipaloloob ang dalawang dulo ng balutan, dala-dalawang pagtatakubin at tataliang mabuti ng sariwang lapnis ng saging o abaka. Ilalaga sa tubig ang mga balutan sa loob ng dalawang oras na panay ang gatong.

Butse-Butse

4 na kamote
1/2 kilong asukal

3 niyog
1 tasang galapong ng bigas

Ilalagay ang kamote, tatalupan at mamasahing mabuti na kalahok ang asukal. Mamasahin ang galapong o harina sa katamtamang tubig at babalutin dito ang kamote sa bawa't laking marapatin o inuugali. Papaglangisin ang gata ng niyog at dito pipirituhin ang mga butse-butse.

Kaklase rin ng suman

4 na tasang bigas na malagkit
1 niyog

Pagkalinis na mabuti ng bigas na malagkit ay ibabad sa gata na may kaunting asin sa loob ng isang oras. Ang bawa't tatlong kutsara ay babalutin sa dahon ng saging at bawa't balutan ay lalagyan ng dalawang kutsrang gata at sa pagtatali nito ay pag-iingatan upang huwag mamuo ang gata. Dalawang oras na ilalaga sa tubig ang balutan.

Binatog na mais

2 litrong butil ng mais na
tuyo
2 niyog na pino na kinayod

1 kilong asukal na "suchar"
1 tasang abo ng bayabas

Pakukuluan sa dalawang litrong tubig ang abo o lihya; pagkaraan ng kalahating oras ay hahanguin sa apoy at patitiníngín. Aalisín ang tubig na linaw at dito ilalagay

ang mais, at kung hindi lubog o apaw ang tubig ay darag-dagan ng tubig. Ilalaga hanggang sa ang mais ay maali-san ng balck. Huhugasan ang mga butil at aalisin ang lahat ng balok. Ilalagang muli ang mais sa tubig na malinis hanggang sa lumambot. Ang panghimagas na ito ay inihahain na may budbod na asukal at kinayod na niyog.

Ginatan

<i>2 tasang ginayat na kamote</i>	<i>kang hinog</i>
<i>1 tasang ubing ginayat</i>	<i>½ tasang sago</i>
<i>3 saging na sabang ginayat nang manipis</i>	<i>10 gabing ginayat</i>
<i>1 tasang lamukot ng lang-</i>	<i>½ librang asukal</i>
	<i>2 niyog na kinayod</i>

Ibubukod ang unang gata ng niyog na walang banto. Sa dalawang basong tubig ay muling gagatain ang kinayod na niyog at ito ang gagawing pinakasabaw. Sabay o paminsanang iluluto dito ang lahat na magkalahok, maliban ang saging at langka na saka ilalahok kapag ang gabi ay luto na. Pababayaan sa apoy na mga sampung minuto at lima pang minuto ang pararaanin bago hanguin sa apoy, at katapusang ilalahok ang gata ng niyog na ibirukod.

Biskuwit na mais

<i>½ tasang galapong o hari-nang mais na dilaw</i>	<i>yog</i>
<i>1 tasang mantikilyang ni-</i>	<i>1 kutsarang asin</i>

Isasangag o tutustahin ang harina hanggang sa pumula. Paghaluin ang mantikilya, ang tubig at asin, pa-iinitin sa apoy saka ilalahok ang harinang sinangag. Babatihiing mabuti. Ang masang binating ito'y dapat magkaroon ng timpla na pag kinutsara ay maaaring tumulo. Bibigyan ng hugis biskuwit at tutustahing walang mantikilya o mantika. Ang resetang ito ay para lamang sa labing biskuwit. Kung gusto naman ay balutan ng merengge upang lalong sumarap.



Bunwelos na mais

<i>1 pintang gatas na halos</i>	<i>$\frac{1}{3}$ tasang harinang mais</i>
<i>katumbas ng dalawang</i>	<i>4 na kutsarang asukal</i>
<i>litro</i>	<i>4 na itlog ng manok</i>

Lulutuin sa loob ng 15 minuto ang gatas, ang harina, ang asin at ang asukal. Paglamig ay ilalahok ang apat na itlog na binati. Tutustahin sa hurno na nakasilid sa mga tasang maliliit. Ipaglilingkd na may kasamang halayang bungangkahoy. Kung dudoblihin nag dami ng harinang mais sa resetang ito, upang lumapot, ang mga bunwelos ay maaaring pirituhin sa halip na tustuhin.

Matamis na dayap

Kukuha ng bagong pitas sa puro at ibabad sa tubig, pagkatapos ay ilalaga at hahaluing madalas, aalisan ng laman, at pamuling ibabad sa tubig, na makaapat na beses hahalinhan ng tubig sa isang araw hanggang maalis na maigi ang asim. Matapos maisagawa ito, ay lalagyaran muli at kapag malambot na ay ilalagay na sa arnibal at lulutuin.



X PANGKAT

PAGGAWA NG SORBETES

Sorbetes na dalandan

*1 1/2 tasang katas ng dalandan 2 tasang tubig
2 kutsarang katas ng limon 2 itlog*

Batihin ang itlog nang bahagya, ilagay ang lahat ng sangkap at saka lutuin sa garapinyera.

Sorbetes na No. 1

*2 tasang krema 2 tasang gatas
1 tasang banilya*

Kaunti lamang na asukal o pulut-pukyutan ang gamitin ninyo kung gagamit man kayo. Gawin ding katulad ng una.

Sorbetes na ubas

<i>4 na kutsarang katas ng limon</i>	<i>1 tasang krema</i>
<i>2 tasang katas ng ubas</i>	<i>1/3 tasa asukal o pulut-pukuyutan</i>

Pagsama-samahing lahat ang katas saka ang asukal at ilagay sa garapinyera. Kapag malapit nang maluto ay ilagay ang krema, saka ipagpatuloy ang pagpihit. Kung ibig ay maaaring lagyan din namn ng itlog na binati sa halip ng krema.

Sorbetes de letse

Magtunaw ng 200 gramong asukal na repinadong puti sa isang litrong gatas, batihin ang anim na klaro ng itlog at lagyan din naman ng kaunting kinaskas na dayap. Pagkatapos ay ilagay sa garapinyera at lutuin.

Sorbetes mantikado

Sa isang litrong gatas ay haluan ng apat na binating itlog, 100 gramong mantikilya at kalahating kilong asukal na repinado. Bago ihalo ang binating itlog ay pakuluan munang mabuti ang gatas at ang mantikiya upang magkahalong mabuti. Pagkatapos ay ilagay sa garapinyera at lutuin.

Halo-halo

<i>10 saging</i>	<i>Mani</i>
<i>4 na sintunis o naranghita</i>	<i>Asukal "suchar" na katamtaman</i>
<i>1/2 papaya</i>	
<i>2 tsiko</i>	

Tatalupan ang saging, sintunis, papaya at tsiko, pagkatapos ay gagayatin ng nauukol sa halo-halo.

Ilalagay ang mani sa ibabaw ng ensalada o halo-halo na hiwa-hiwalay na kasama ng asukal.



XI PANGKAT

PAGGAWA NG "COOKIES," BUNWELOS MAMON O BUDIN

Mamon na may mantikilya

Batihin ang limang itlog at haluar ng tatlong tasang asukal na repinado. Batihing mabuti at saka samahan ng apat na tasang harina at masahing mabuti. Sa isang tasang tubig ra ihahalo sa masang ito ay lagyan ng isang kutsaritang "bicarbonato de sosa," pagkatapos ay masahing mabuti at saka ilagay sa hulmahan at ilagay sa hur-

nong mainit. Parating lagyan ng mantikilya sa ibabaw.
Kung luto na ay kurin na.

Bunwelos na saging

5 saging na saba, hinog	2 itlog ng manok
1 ½ kutsarang mantika	4 na kutsarang asukal na
6 na kutsarang galapong na bigas o harina	repinado
	1 kutsarang libadura

Batihing mabuti ang itlog. Talupan ang saging na saba at ligising mabuti, ilagay ng iba pang mga kalahok at masahing mabuti upang magkasama-samang mabuti. Maglagay ng mantika sa kawali at pagkaka-isang kutsara ay iprito. Gawing gayon hanggang sa malutong lahat. Pagkatapos ay pagulungan sa repinado upang maging maganda ang hitsura.

“Cookies” na munggo

2 tasang munggo	1 itlog
1 ½ tasang asukal repinado	Kaunting pulbos ng mais
3 kutsarang mantikilya	½ tasang harina
1 niyog	

Ilagang mabuti ang munggo hanggang sa maluto. Pagkatapos ay patiiming mabuti upang huwag magkaroon ng tubig. Pagkatapos ay pagsama-samahan ang kinudkod na niyog, binating itlog, repinado, harina at anís. Masahing mabuti upang magkasama-samang lahat. Prituhin na kasinglalaki ng kalahating itlog ng manok o kaya ay ilagay sa hulmahan at paripisin na kalahating pulgada saka lutuin sa hurnong mainit.

Sang-ayon sa ginawang mga pagsubok ng Kawanihan ng Agham sa pagtuklas ng iba’t ibang paraan ng pagkukonserba ng ating sariling mga bungangkahoy ay natuklasan ang isang magaang paraan ng pagkukunserba ng mga prutas. Narito ang ilang mga paraan ng paggawa ng pagkonserba.

Budin ng kalabasa

Maglalaga ng kalabasa at sasalain, magbabáti ng itlog at babayaang mapahalo at lalagyan ng binayong kane-

la, asukal at mantikilya. Pagkatapos ay hahaluin at ilalagay sa hulmahan, matapos mapahiran ng mantikilya at ipapask sa hurno o iluluto kagaya ng pagluluto sa bibingka.

Budin ng tsokolate

Sabawa't kalahating basong gatas o tubig, ay apat na onsang tsokolate (8 kutsarang malaki), pitong itlog, kalahating librang asukal, at kaunting kinaskas na dayap ang isasama. Babatihi ng bukod ang pula at puti ng itlog. Ito'y sasabuling mabuti hanggang magpuntong merengge, hahaluin ng unti-unting asukal at kinaskas na balat ng dayap at saka paghahaluin ang pinaghiwalay na pula at puti ng itlog. Isasama pagkatapos ang tsokolate at ilalagay sa hulmahang tinigmak ang loob ng arnibal, bago iluluto sa "baño de maria" at sa ibabaw ay isang takip na lata na may baga. Ang pagkakakilala ng kalutuan nito ay kapara din ng *leche plan*.

Kremang espiritu

Upang maisagawa ito, ay maglalagay sa isang litrong gatas ng 10 onsang asukal (20 kutsarang malaki), anim na kutsarang malaki ng harina. Ilalagay ito sa baga na walang usok, hahaluing palagi hanggang malutorg maigi. Pagkatapos ay palalamigin upang tumigas, aataduhin ng isang manipis at matalim na kutsilyo, titigmakín ang bawa't atado ng binating pula ng itlog at saka babalutin ng binyong tinapay at ilalagay sa kumukulong mantika.

Krema

Magbabati ng 9 na itlog, lalagyan ng isang basong gatas, 3 kutsarang harina, at kulang sa kalahating librang asukal. Babatihi ng mabuti at saka ibubuhos sa isang hulmahan o kasirola at hahayaan sa "baño de maria" hanggang maluto.

Plan de mansanas

Hihimayin ang mga mansanas at aalisan ng ubod, ilalaga at lulunawing maigi ng kutsara. Pagkatapos ay samahan ng binating burok ng itlog at asukal na repina-

do. Ilalagay sa llanera na pinahiran ng arnibal ang loob at iluluto sa "baño de maria."

Haleyang granada

Ang rrarapat gawing una ay biyakin ang mga granada, itiwalag sa balat at balok na nakabalot ang mga butil at dikdikin pagkatapos; pigain sa isang salaan at ang katas na makukuha ay ilalagay sa isang tatso at samahan ng asukal na repinado at pakuluin hanggng lumapot at magpunto ang matamis; ano pa't ingatang sagapin ang bula kung inaakalang tmabot na sa gradoa o puntong kinakailangan at hanguin at ibuhos sa lalagyang pagtitinggaan.

Mamon na may halong mantikilya

Babatihin ang limang itlog, hahaluan ng tatlong tasang asukal na repinado. Babatihing mabuti at sasamahan ng isang tasang mantikilya at pamuling babatihin; lalagyan ng apat na tasang harina at saka mamasahing mabuti sa isang tasang tubig na ihahalo sa masang ito at lalagyan ng isang kutsarang "bicarbonato de sosa"; pagkatapos ay mamasahing maigi at saka ibubuhos sa hulmahan at iluluto sa hurno.



Kalamay na malagkit

3 niyog

2 litrong malagkit

½ kilong asukal

Isaing ang malagkit; kung luto na mag-arnibal ng asukal. Kung may punto na, ilagay ang sinaing na malagkit. Haluin nang haluin. Kung makunat na ay hanguin at ilagay sa bandehado.

Magblyak ng dalawang niyog at kudkurin. Gatain ito nang malapot. Iluto na hanggang maging latik.

Magbiyak ng isang niyog at kudkurin upang siyang gawing sawsawan.

Mahablangkong mais

2 litrong darak ng mais na pino *½ kilong asukal na repinado*

1 litrong galapong na bigas *2 niyog na ginata at sinala*

Unahin ang gata, isunod ang asukal, galapong at ang darak ng mais. Haluing panay hanggang sa maluto. Ilagay na lahat sa tatso. Inining mabuti bago hanguin.

Maggata ng dalawang niyog at latikin. Ilagay sa plato ang mahablangko at lagyan ng latik sa ibabaw upang sumarap.

Haleyang ubi

2 kilong ubi

1 niyog na kinudkod

1 basong gatas ng kalabaw

na sariwa

1 kilong asukal repinado

Talupan ang ubi at tilarin nang maliliit. Ilagay sa kasirola. Pagkaluto ay hanguin at salain sa masinsing sinamay. Ilagay sa tatso ang asukal at pakuluin hanggang magpunto. Ihulog ang gata, ang gatas na sariwa at sampa ng sinalang ubi. Haluing lagi hanggang kumukulo. Gawing haleya. Maglatik ng niyog at ang latik ay ibudbod sa dehado. Maglatik ng niyog at ang latik ay ibudbod sa dehado.

Kalamay pasalubong

4 na litrong malagkit *3 niyog, kinudkod*
1 kilong asukal na repinado *at ginata*

Maggalapong ng malagkit. Kudkurin ang niyog at gatain. Lutuin ang gata hanggang sa maglangis. Hanguin at ilagay sa tasa. Mag-arnibal ng asukal. Ilagay ang galapong at haluing lagi hanggang sa kumunat. Lagyan ng langis upang huwag manikit. Haluing walang tigil at kung makunat na ay ihain sa bandehado.



English Best Seller

ENGLISH

3000 THRILLING DREAMS & THEIR INFLUENCE

HOW TO BECOME A FATHER

(A collection of witty, humorous essays)

LOVE LETTERS STRAIGHT FROM THE HEART

LOVE LETTERS IS A MANY SPLENDORED THINGS

LOVE LETTERS

MODERN LOVE LETTERS

HOW TO WRITE LOVE LETTERS

HITKIT SONGHITS (Top Tunes)

HIT PARADE (Song Hits)

SONGHITS PARADE (Ten Hits)

SONG PARADE SONGHITS

HOW TO TALK WELL

LEARN TO COOK (Cook Book)

BOOK OF ETIQUETTE

PEN PAL & SOCIAL LETTERS

BETTER LETTERS FOR ALL OCCASIONS

HOW TO GET ALONG WITH GIRLS

HOW TO MAKE FRIENDS

YOUR LUCK BOOK (Dreams, Fortune and Success)

LOVE AND SEX LIFE

FRIENDS' DIRECTORY & AUTOGRAPH BOOK

POCKETBOOK OF BEST QUOTATIONS

POCKETBOOK OF BEST HUMOR

NAMEOLOGY (Telling Your Fortunes by Your Names)

GREAT LOVES TO THE WORLD

DREAMS AND THEIR MEANINGS

TAGALOG

AKLAT NG MGA PANAGINIP

ORAKULO NG KAPALARAN

MGA SULAT NG PUSO

BULAKLAK NG PUSO

MGA LIHAM NG PUSO NA WALANG KAMATAYAN

MGA ALIWAN NG PUSO

AKLAT NG PAGLULUTO (Sari-Saring Putahe)

AKLAT NG PAGSASAKA

AKLAT NG PAGGAGAMOT

AKLAT NG KABABAIHAN AT KAGANDAHANG-ASAL

AKLAT NG TAHANAN AT KALUSUGAN

872 Rizal Avenue, Manila — Publisher & Distributor — Tel. 3-72-88

PHILIPPINE BOOK COMPANY