

第1周 Week 1 坐月菜单 **Confinement Menu**

	早 Morning	午 Afternoon	汤 Soup	下午茶 Tea Time	晚 Night	炖汤 Nutrious Soup
第一天 1st Day	生化汤（空肚喝） 干贝粥	黄酒猪腰 蒸金针菇	香茅姜鸡汤	红豆水	蒸干贝肉碎 姜丝木耳	姜汤（祛风）
第二天 2nd Day	生化汤（空肚喝） 麦片	猪肝炒百合 马铃薯肉片	干贝猪肚汤	红豆水	姜蒸排骨 鲜香菇粒	姜汤（祛风）
第三天 3rd Day	炒姜饭	胡椒粒蒸排骨 蒸金针菇	木瓜猪肉汤	红豆水	黑椒煎猪肝 梅菜猪肉	姜汤（祛风）
第四天 4th Day	面线汤	沙姜炒肉片 肉碎羊角豆	黑豆汤	红豆水	煎猪扒 肉碎芥兰花	田七炖汤
第五天 5th Day	炒米粉	杜仲猪腰汤 香脆芥兰丝	杞子龙眼汤	红豆水	姜丝炒烧肉 肉片荷兰豆	益母草炖汤
第六天 6th Day	香葱豆饼	黑醋排骨 莲藕木耳	莲藕红枣汤	红豆水	姜葱花肉 肉碎四季豆	何首乌炖汤
第七天 7th Day	肉碎三文治	炖猪肚莲子 杞子菠菜	玉竹杞子汤	红豆水	杞子姜茸排骨 肉片芥兰花	牛七祛血汤

第2周 Week 2 坐月菜单 Confinement Menu

	早 Morning	午 Afternoon	汤 Soup	下午茶 Tea Time	晚 Night	炖汤 Nutrious Soup
第一天 1st Day	面线汤	黄酒鸡 麻油姜丝蛋	当归干贝汤	六味茶	黄姜鸡 肉碎金瓜	玉竹牛七汤
第二天 2nd Day	煎白兰他面包	云耳金针蒸鸡 肉片芦笋	雪耳杞子鸡汤	杞子蛋花茶	黄姜煎鱼 肉碎四季豆	当归炖鸡汤
第三天 3rd Day	炒姜饭	蜜糖鸡 肉碎炒芦笋	北芪党参鸡汤	黑芝麻糊	姜酒炒鱼片 肉片四季豆	养血汤
第四天 4th Day	香葱蛋饼	脆香鱼片 肉片苋菜	杂菜汤	苹果雪耳汤水	药材鸡 麻油九层塔煎蛋	阿胶鸡骨汤
第五天 5th Day	奶油面包	猪脚醋 肉片花椰菜	紫菜猪肉汤	红豆糖水	盐焗鸡 杞子菠菜	补脑汤
第六天 6th Day	麦片糊	姜汁鸡 肉碎羊角豆	赤小豆汤	黑糯米糖水	红糟鸡 梅菜猪肉	四神汤
第七天 7th Day	炒米粉	香菇焖鸡 姜炒菜心	天麻汤	龙眼蛋包茶	姜葱鱼片 肉片芥兰	廊酒炖鸡汤

第3周 Week 3 坐月菜单 Confinement Menu

	早 Morning	午 Afternoon	汤 Soup	下午茶 Tea Time	晚 Night	炖汤 Nutrious Soup
第一天 1st Day	炒姜饭	煎鸡扒 猪肝菜心	鱼鳔汤	六味糖水	香菇蒸鱼 猪肝芥兰	虫草鸡汤
第二天 2nd Day	面线汤	鸡精蒸鸡 肉碎金瓜	淮山鸡汤	杞子蛋茶	卤猪手 肉片芥兰花	人参炖鸡汤
第三天 3rd Day	炒米粉	姜碎鸡 肉片四季豆	鲍鱼干贝汤	黑芝麻糖水	干贝蒸腊饭 煎干贝蛋	杞子花胶炖鸡汤
第四天 4th Day	香葱豆饼	黑椒煎肉扒 蒸金针菇	巴仲汤	何首乌糖水	姜茸排骨 肉片椰菜花	泡参炖鸡汤
第五天 5th Day	肉碎三文治	香茅小葱焖排骨 肉碎羊角豆	四物汤	红豆糖水	瓦煲绍兴鸡 黄酒蛋	廊酒炖鸡汤
第六天 6th Day	煎白兰他面包	古玛鸡 杞子菠菜	八珍汤	莲子腐竹糖水	黄酒鸡 姜炒菜心	当归鸡汤
第七天 7th Day	麦片糊	酱油鸡 黄酒蛋	灵芝汤	雪耳汤水	姜丝煎鱼 肉片四季豆	花旗参鸡汤

第4周 Week 4 坐月菜单 Confinement Menu

	早 Morning	午 Afternoon	汤 Soup	下午茶 Tea Time	晚 Night	炖汤 Nutrious Soup
第一天 1st Day	炒米粉	茯苓狮子头 猪肝芥兰	大补汤	红豆水	杞子鸡翼 肉片四季豆	人参炖鸡汤
第二天 2nd Day	面线汤	药膳焖鸡 炸鲍鱼菇	黑豆汤	杞子蛋茶	海参鸡 肉片苋菜	廊酒炖鸡汤
第三天 3rd Day	肉碎三文治	黄酒鸡 杞子菠菜	杜仲补腰汤	黑芝麻糊	蒸白鲳鱼 肉片菜心	虫草鸡汤
第四天 4th Day	炒姜饭	盐鸡 肉碎羊角豆	赤小豆汤	何首乌糖水	蒸当归鸡 肉片莲藕	何首乌炖鸡汤
第五天 5th Day	麦片糊	百合猪肉片 煎四季豆蛋	玉竹杞子汤	苹果雪耳糖水	妈蜜排骨 肉碎金瓜	花旗参鸡汤
第六天 6th Day	煎白兰他面包	黄酒鸡 蒸金针菇	生力汤	黑糯米糖水	黄酒鱼 莲藕木耳	当归鸡汤
第七天 7th Day	奶油面包	奶油鸡 杞子菠菜	大补汤	红豆糖水	姜茸鸡 肉片荷兰豆	四物汤