

# 坐月食谱

## 【第一周】

排除与净化, 补血, 补气, 补阳, 利水,  
活血, 活血化瘀, 帮助子宫的污血排出  
体外, 补气养血, 保肝明目。





【材料】

12克 当归  
8克 益母草  
4克 川芎  
2克 炮姜  
4克 红花  
4克 桃仁  
8克 炙甘草  
12克 桑寄生  
1000毫升水

【做法】

1. 将所有药材以清水快速冲净沥干。
2. 药材放入煲中，加水，以大火煮开后转小火续煮约20分钟。煮剩1碗水。早上空腹喝。

◆【功效】

促使产后子宫收缩的重要汤剂，主要作用是在于产后补血活血，促进乳汁分泌，帮助子宫收缩，促恶露排除，避免血栓形成，但是不宜多喝。对自然流产，人工流产后残存在子宫内引起腹痛、异常出血状况亦有效。

生化湯

Sheng Hua Tonic Soup

**Ingredients:**

12 g *dang gui*  
(chinese angelica)  
8 g *yi mu cao*  
4 g *chuan xiong*  
2 g *pao jiang*  
4 g *hong hua*  
4 g *tao ren*  
8 g *zhi gan cao*  
12 g *sang ji sheng*  
1000 ml water

**Method:**

1. Rinse all the herbs quickly and drain well.
2. Put herbs in a pot, add in 1000 ml of water, bring to boil over high heat, reduce heat and simmer for 20 minutes until remain 1 bowl of water. Drink it during morning and when stomach is empty.





【材料】

1只 猪腰  
20克 梅肉 - 切片  
10克 木耳  
20克 姜片  
100毫升 白米酒  
100毫升 黄酒  
3汤匙 麻油

【腌料】

1茶匙 生抽  
少许 胡椒粉  
少许 麻油  
少许 粟粉

【做法】

1. 将猪腰剖开，切去白色部分，洗净、切花、切小块后，加入1汤匙白米酒抓洗，再用沸水川烫捞出，再浸泡，以去除血腥。
2. 把猪腰、梅肉放入腌料腌半小时。
3. 烧热麻油，放入姜片炒香，加入木耳、梅肉炒片刻，再倒入猪腰、白米酒、黄酒煮片刻即可。

◆【功效】

促进新陈代谢，恢复体力，并预防产后腰酸背痛。

## Rice Wine With Pig's Kidney

**Ingredients:**

1 pig's kidney  
20 g sliced pork fillet  
10 g black fungus  
20 g ginger  
100 ml white rice wine  
100 ml yellow rice wine  
3 tbsp sesame oil

**Marinating ingredients:**

1 teasp light soya sauce  
Dash of pepper  
Dash of sesame oil  
Dash of cornflour

**Method:**

1. Cut pig's kidney through the centre into 2 pieces, remove white portion, clean, cut into flower pattern, then slice. Add 1 tbsp white rice wine, rub well, blanch in boiling water, remove, soak in water to remove blood odour.
2. Marinate pig's kidney and meat in marinating ingredients for ½ hr.
3. Heat sesame oil, fry ginger till fragrant, add black fungus, meat slices and fry for a while, then add in fungus, meat slices and fry for a while, then add in kidney, white rice wine and yellow rice wine, cook for a while, then ready to serve.





## Ginger Soup

### 【材料】

100毫升 姜汁  
100毫升 白米酒  
50克 肉片

### 【做法】

1. 将全部材料放入炖盅，炖1小时。

### ◆【功效】

祛风保湿，养血补虚。

### Ingredients:

100 ml ginger juice  
100 ml white rice wine  
50 g lean meat – sliced

### Method:

Combine all the ingredients in a double boiler, boil for 1 hour .



## Lemon Grass With Chicken Soup

### 【材料】

1只 老母鸡  
2支 香茅  
5克 胡椒粒 – 椿碎  
5粒 葱头仔 – 去皮、拍扁  
1500毫升 水  
100毫升 白米酒

### 【做法】

1. 将鸡洗净用沸水川烫，沥干。
2. 将全部材料放入煲内，煲2-3小时，即可。

### ◆【功效】

具有祛风保湿作用。

### Ingredients:

1 old chicken  
2 stalks lemon grass  
5 g peppercorns – pounded  
5 shallots – remove skin, crushed  
1500 ml water  
1 bowl white rice wine

### Method:

1. Clean old chicken and blanch in boiling water, drain well.
2. Put all ingredients in a pot, boil for 2-3 hours.



# 第一周 第一天

## 1st Week 1st Day

### 【材料】

200克 木耳(浸)  
200克 姜丝  
10克 肉丝  
2汤匙 白米酒

### 【调味料】

1茶匙 生抽  
少许 胡椒粉  
3汤匙 麻油  
少许 粟粉水

### 【做法】

1. 木耳洗净，去掉蒂头，切丝。
2. 热锅，倒入麻油，放入姜丝爆香，再放入肉丝炒片刻，然后放入木耳同炒，加适量的水，炒到水干为止，再倒入米酒，放入调味料即可。



## Stir Fried Black Fungus With Ginger Shreds

### Ingredients:

200 g black fungus  
200 g ginger shreds  
10 g meat shreds  
2 tbsp white rice wine

### Seasoning:

1 tsp light soya sauce  
Dash of pepper  
3 tbsp sesame oil  
Cornflour to mix

### Method:

1. Clean well fungus, remove stalk, slice.
2. Heat up wok, pour in sesame oil, fry ginger shreds till fragrant, add in meat shreds, fry for a while, then add in fungus shreds. Pour in sufficient water, stir until water is dried up. Pour in white rice wine, add in seasoning. Bring to boil with high heat then turn to low heat, cook for 20 minutes.





【材料】

1粒 新鲜百合  
200克 猪肝  
1棵 青葱 - 切段  
5片 老姜  
3汤匙 麻油

【腌料】

1汤匙 白米酒  
1汤匙 生抽  
适量 粟粉  
少许 胡椒粉

【调味料】

1汤匙 生抽  
少许 糖  
1汤匙 白米酒  
适量 粟粉水

【做法】

1. 将猪肝腌半小时。
2. 烧热麻油，爆香姜片盛走一半，备用。其余的加入所有材料炒香和加入调味料盛起，铺上爆香姜片即可。

◆【功效】

健脾生血，补中益气，促进新陈代谢。

猪肝炒百合

Liver With Fresh Lily Bulb

**Ingredients:**

1 fresh lily bulb  
200 g liver  
1 stalk spring onion  
- cut into sections  
5 slices old ginger  
3 tbsp sesame oil

**Marinating ingredients:**

1 tbsp white rice wine  
1 tbsp light soya sauce  
Cornflour to mix  
Dash of pepper

**Method:**

1. Marinate liver for ½ hour.
2. Heat sesame oil in wok, fry ginger till fragrant, dish up half of the ginger for later use. Add rest of ingredients to remaining ginger in wok, fry till fragrant, then add in seasoning ingredients, dish out and sprinkle with fried ginger slices.

**Seasoning ingredients:**

1 tbsp light soya sauce  
Dash of sugar  
1 tbsp white rice wine  
Cornflour water to mix



## 姜 蒸 排 骨

### Steamed Ginger Spare Ribs

#### 【材料】

200克 排骨

#### 【调味料】

100毫升 糯米酒

1茶匙 麻油

100克 姜

适量 盐

搅拌机  
搅碎

#### Ingredients:

200 g pork ribs

#### Seasoning:

100 ml glutinous rice wine

1 teasp sesame oil

100 g ginger

Dash of salt

Blend with  
blender till  
fine

#### 【做法】

1. 把排骨洗净，然后排在碟上。
2. 将调味料拌匀淋在排骨上。
3. 放入蒸锅内蒸30分钟即可。

#### Method:

1. Clean well pork rib, arrange on a dish.
2. Mix well seasoning and pour over pork ribs.
3. Steam for 30 minutes.

#### ◆ 【功效】

祛风祛瘀，祛寒保温。

## 鲜 香 菇 粒

### Stir Fried Mushrooms

#### 【材料】

10粒 鲜冬菇 - 切粒

200克 瘦肉 - 切粒

100克 老姜 - 切片

3汤匙 麻油

100克 鲍鱼菇

#### 【调味料】

少许 糖

1汤匙 生抽

3汤匙 白米酒

适量 粟粉水

#### 【做法】

1. 烧热麻油，爆香姜片至脆。
2. 放入肉粒，冬菇和鲍鱼菇炒至熟，加入调味料后，放粟粉水勾芡即可。

#### Ingredients:

10 fresh chinese mushrooms  
- diced

200 g lean pork - diced

100 g old ginger - sliced

3 tbsp sesame oil

100 g abalone mushroom

#### Seasoning:

Dash of sugar

1 tbsp light soya sauce

3 tbsp white rice wine

Cornflour water to mix

#### Method:

1. Heat up sesame oil, fry ginger till fragrant and crispy.
2. Add in meat dices, mushroom and abalone mushroom fry till cooked. Add in seasoning, then pour in cornflour water, still well.



# 第一周 第二天

## 1st Week 2nd Day

### 【材料】

1只 猪肚 - 洗净  
300克 猪尾骨  
50克 干贝  
2支 香茅  
2汤匙 胡椒粒 - 拍碎  
5粒 葱头仔 - 去皮, 拍烂  
3000毫升 水  
1碗 白酒  
3片 姜片

### 【做法】

1. 把猪尾烫过沸水, 沥干, 备用。
2. 将所有材料放入锅中, 大火煮滚, 转小火煲约1小时, 捞起猪肚, 切片。
3. 再将汤继续煲1小时, 将切片猪肚倒入汤内, 趁热饮用。

### ◆【功效】

补虚损, 健脾胃, 产妇常食可增强食欲, 补中益气。



## 乾貝猪肚湯

### Dried Scallops Pig's Stomach Soup

#### Ingredients:

1 pig's stomach - clean  
300 g pig's tail bone  
50 g dried scallops  
2 stalks lemon grass  
2 tbsp peppercorns - crushed  
5 shallots - remove skin, crushed  
3000 ml water

1 bowl rice wine  
3 slices ginger

#### Method:

1. Blanch pig's tail bones in boiling water, drain well.
2. Combine all the ingredients in a saucepan, bring to boil over high heat, reduce fire and simmer for 1 hr, remove pig's stomach, slice into pieces.
3. Continue to boil soup for further 1 hr, add in sliced pig's stomach before serving, serve hot.





【材料】

200克 排骨

【腌料】

2汤匙 胡椒粒 - 舂碎

2汤匙 白米酒

1汤匙 麻油

少许 盐

1汤匙 姜汁

【做法】

1. 将排骨洗净，放入腌料腌1小时。
2. 把腌好的排骨以大火蒸熟为止。

◆【功效】

祛风，温肚。

## 胡椒粒蒸排骨

### Steamed Pork Ribs With Peppercorns

**Ingredients:**

200 g pork ribs

**Marinating ingredients:**

2 tbsp peppercorns - crushed

2 tbsp white rice wine

1 tsp sesame oil

Dash of salt

1 tbsp ginger juice

**Method:**

1. Clean ribs, marinate with marinating ingredients for 1 hr.
2. Steam pork ribs over high heat till cooked.



木瓜猪  
肉汤

【材料】

300克 猪尾骨  
300克 木瓜  
3片 姜  
1汤匙 杞子  
1汤匙 白米酒  
1500毫升 水  
3粒红枣

【做法】

1. 将猪尾骨用热水川烫，捞起备用。
2. 全部材料置锅内，加水煮1小时即可。

◆【功效】

清热解毒，利尿通乳，产妇缺乳。



## Papaya Pork Soup

**Ingredients:**

300 g pig's tail bone  
300 g papaya  
3 slices ginger  
1 tbsp wolfberries  
1 tbsp white rice wine  
1500 ml water  
3 red dates

**Method:**

1. Blanch bones in boiling water, remove.
2. Combine all the ingredients in a saucepan and boil for 1 hour.



# 第一周 第三天

## 1st Week 3rd Day

### 【材料】

200克 猪肝 – 切大片  
100克 姜丝 – 爆香  
3汤匙 麻油

### 【腌料】

1汤匙 姜汁  
1汤匙 黑胡椒粒 – 磨碎  
1汤匙 生抽  
1汤匙 白米酒  
1汤匙 鲍鱼汁  
1汤匙 麻油  
少许 粟粉

### 【做法】

1. 把猪肝加入腌料腌1小时。
2. 把锅烧热麻油，一块一块放下猪肝，煎至两面熟即可盛起，铺上姜丝。

### ◆【功效】

祛瘀，保湿，促进血液循环。



## 黑椒煎猪肝

### Fried Liver With Black Pepper

#### Ingredients:

200 g pig's liver – cut into big slices  
100 g ginger – cut into fine strips, fried with oil till fragrant  
3 tbsp sesame oil

1 tbsp black pepper corns – grind till fine  
1 tbsp light soya sauce  
1 tbsp white rice wine  
1 tbsp abalone sauce  
1 tbsp sesame oil  
Dash of cornflour

#### Marinating ingredients:

1 tbsp ginger juice

#### Method:

1. Marinate liver with marinating ingredients for 1 hour.
2. Heat sesame oil in wok, add in liver piece by piece, fry till both sides are cooked, dish out, sprinkle with fried ginger strips.





【材料】

100克 猪肉碎  
200克 甜梅菜  
50克 老姜  
3汤匙 麻油  
适量 粟粉水

【腌料】

½汤匙 麻油  
1汤匙 生抽  
少许 粟粉

【做法】

1. 将猪肉碎加入腌料拌匀，腌半小时。
2. 梅菜洗净泡水浸1小时，取出，挤干水分，切丝，热锅干炒至水分干为止。
3. 把处理好的梅菜丝放在蒸碟上，再铺上腌过的肉片，蒸30分钟至熟。
4. 用麻油爆香姜丝盛起，铺在肉片上即可。

◆【功效】

祛风，温肚。

# 梅菜猪肉

## Steamed Preserved Sweet Vegetables With Pork

**Ingredients:**

100 g pork meat  
200 g preserved sweet vegetables  
50 g old ginger  
3 tbsp sesame oil  
Cornflour water to mix

**Marinating ingredients:**

½ tbsp sesame oil  
1 tbsp light soya sauce  
Dash of cornflour

**Method:**

1. Slice pork into thin slices. Marinate for ½ hour.
2. Clean preserved sweet vegetables and soak in water for 1 hour. Remove and drain out water, slice. Heat wok and stir fry till water is dried up.
3. Arrange preserved sweet vegetables slices on a dish. Add meat slices on top. Steam for 30 minutes till cooked.
4. Fry ginger with sesame oil till fragrant. Pour over meat slices.



# 第一周 第四天

## 1st Week 4th Day

### 【材料】

200克 猪肉 - 切片

### 【磨碎材料】

20克 沙姜  
20克 老姜  
20克 蓝姜  
10粒 葱头仔  
1碗 麻油

### 【调味料】

1汤匙 生抽  
少许 糖  
3汤匙 白米酒

### 【做法】

1. 将猪肉洗净，切成薄片。
2. 烧热麻油，爆香磨碎材料，加入肉片，拌炒一会，加入调味料同煮，至肉熟为止。

### ◆【功效】

祛风，祛寒保湿。



## 沙姜炒肉片

### Pork Slices Fried With Sha Jiang

#### Ingredients:

200 g pork sliced

#### Blended together till fine:

20 g sha jiang  
20 g old ginger  
20 g galangal  
10 shallots  
1 bowl sesame oil

#### Seasoning ingredients:

1 tbsp light soya sauce  
Dash of sugar  
3 tbsp white rice wine

#### Method:

1. Clean pork, cut into thin slices.
2. Heat sesame oil, add in blended ingredients and fry till fragrant, add in pork slices, fry for a while, add in seasoning ingredients and fry till pork is cooked.



沙姜





煎猪扒

## Fried Pork Chop

### Ingredients:

2-3 pieces pork chop  
3 tbsp sesame oil  
100 g fried ginger strips

### Marinating ingredients:

1 tbsp sesame oil  
1 tbsp light soya sauce  
1 tbsp ginger juice  
1 tbsp white rice wine  
1 tbsp abalone sauce  
Dash of sugar  
Dash of pepper  
Dash of flour

### Sauce ingredients

1 tbsp abalone sauce  
1 tbsp white rice wine  
1 tbsp light soya sauce  
Dash of sugar  
Dash of pepper  
Cornflour water to thicken

### Method:

1. Marinate pork chop with marinating ingredients for 1 hour.
2. Heat sesame oil, fry pork chop on both sides till cooked, dish out.
3. Cook sauce ingredients till thick, pour over fried pork chop, sprinkle with fried ginger strips.

### 【材料】

2-3块 猪扒  
3汤匙 麻油  
100克 姜丝 - 爆香

### 【腌料】

1汤匙 麻油  
1汤匙 生抽  
1汤匙 姜汁  
1汤匙 白米酒  
1汤匙 鲍鱼汁  
少许 糖  
少许 胡椒粉  
少许 生粉

### 【献汁】

1汤匙 鲍鱼汁  
1汤匙 白米酒  
1 汤匙汤生抽  
少许 糖  
少许 胡椒粉  
适量 粟粉水

### 【做法】

1. 将猪扒腌1小时。
2. 烧热麻油，把猪扒两面煎至熟盛起。
3. 把献汁煮浓，淋在猪扒上，铺上爆香姜丝即可。

### ◆【功效】

具有祛风保湿作用。



## 田七炖汤

### 【材料】

9克 田七  
6克 党参  
8克 天麻  
5克 牛膝  
12克 淮山  
12克 杞子  
8克 黑枣  
1克 玉桂  
200克 排骨

### 【做法】

1. 将排骨川烫，沥干备用。
2. 把药材洗净。
3. 全部材料放入炖煲，加入适量的水，炖3-4小时。

## Tian Qi Soup

### Ingredients:

9 g <i>tian qi</i>	12 g wolfberries
6 g <i>dang shen</i>	8 g black dates
8 g <i>tian ma</i>	1 g <i>yu gui</i>
5 g <i>niu qi</i>	200 g pork ribs
12 g <i>huai shan</i>	

### Method:

1. Blanch pork ribs in boiling water, remove.
2. Wash all herbs.
3. Place all the ingredients in a double boiler, add in sufficient water, steam for 3-4 hours.

### ◆【功效】

补气养血，活血化欲，止痛功效，对于产后身体虚弱，恶露经久不止，小腹疼痛，产后多汗有一定的疗效。

## 黑豆汤

### 【材料】

50克 黑豆  
20克 杞子  
3粒 红枣  
3粒 黑枣  
3片 姜片  
1500毫 升水  
250克 猪尾骨

### 【做法】

1. 把猪尾骨川烫，捞起。
2. 全部材料放锅内煮滚，转小火煮2小时即可。

## Black Bean Soup

### Ingredients:

50 g black bean	3 black dates
20 g wolfberries	3 slices ginger
3 red dates	1500 ml water
	250 g pig's tail bones

### Method:

1. Blanch bones in boiling water, remove.
2. Boil all the ingredients over high heat, reduce fire and simmer for 2 hours.

### ◆【功效】

养血补虚，滋养，利水解毒，能治产后风痛，体虚益汗。



## 杞子龍眼湯

### 【材料】

300克 排骨  
10粒 龙眼干  
10粒 红枣  
10克 玉竹  
3片 老姜  
2汤匙 白米酒  
10克 杞子  
少许 盐  
1000毫升水

### 【做法】

1. 将材料洗净，排骨川烫。
2. 全部材料加入适量的水，煮沸转小火煮1-2小时即可。

### ◆【功效】

健脾补血，益气养血，养心安神。

## Wolfberries & Dried Longan Soup

### Ingredients:

300 g pork ribs  
10 dried longans  
10 red dates  
10 g *yu zhu*

3 slices old ginger  
2 tbsp white rice wine  
10 g wolfberries  
Dash of salt  
1000 ml water

### Method:

1. Wash all the herbs & blanch spare ribs in boiling water.
2. Add sufficient water to the ingredients, bring to boil over high heat, reduce fire and simmer for 1-2 hours.

## 益母草炖湯

### 【材料】

3克 益母草  
5粒 红枣  
10克 瘦肉  
300毫升 水

### 【做法】

1. 益母草、红枣和瘦肉各自洗净。
2. 将全部材料加适量的水，放入炖盅内，炖2小时即可。

### ◆【功效】

活血化瘀，调经止痛，产后小腹痛。益母草在药理上有兴奋子宫加强子宫收缩频率的功能。

## Yi Mu Cao Soup

### Ingredients:

3 g *yi mu cao*  
5 red dates  
10 g lean meat  
300 ml water

### Method:

1. Wash *yi mu cao*, red dates & meat.
2. Put all the ingredients with sufficient water in a double boiler or steamer, double boil for 2 hours.



# 第一周 第五天

## 1st Week 5th Day

### 【药材】

2克 杜仲  
2克 川芎  
2粒 红枣  
2粒 黑枣  
2汤匙白米酒  
1茶匙 杞子  
1000毫升 水

### 【材料】

1只 猪腰  
5片 老姜  
3汤匙 麻油

### 【做法】

1. 将药材加入米酒煮开。
2. 烧热麻油，爆香姜片，倒入药材汤，放入猪腰煮片刻即可。

### ◆【功效】

防止腰酸背痛，补充体力。  
杜仲腰花是产后补身的必备料理。



## 杜仲猪腰汤

### Kidney With Du Zhong Soup

#### Herbs:

2 g du zhong  
2 g chuan xiong  
2 red dates  
2 black dates  
2 tbsp white rice wine  
1 teasp wolfberries  
1000 ml water

#### Ingredients:

1 pig's kidney  
5 slices old ginger  
3 tbsp sesame oil

#### Method:

1. Add rice wine to herbs and bring to boil.
2. Heat sesame oil, fry ginger slices till fragrant, pour in boiled herbs, add in pig's kidney and cook for a while.





【材料】

150克 烧肉 - 切块  
80克 老姜 - 切片  
2汤匙 白米酒  
3汤匙 麻油

【调味料】

1汤匙 生抽  
少许 糖

【做法】

1. 烧热麻油，爆香姜片。
2. 加入烧肉兜炒，再加入调味料炒均匀，然后淋上米酒炒至浓干。

(如喜欢蒜茸味道，可加入爆香蒜茸拌烧肉。)

◆【功效】

祛风补虚，保湿。

姜絲炒燒肉

Fried Roasted Pork With Ginger Strips

**Ingredients:**

150 g roasted pork  
(cut into pieces)  
80 g old ginger (sliced)  
2 tbsp white rice wine  
3 tbsp sesame oil

**Seasoning ingredients:**

1 tbsp light soya sauce  
Dash of sugar

**Method:**

1. Heat sesame oil, fry ginger till fragrant.
2. Add in roaster pork, then seasoning ingredients and mix well, add in rice wine and stir fry till dry.

(If garlic flavour is preferred, just add in fried chopped garlic and mix with roasted pork)



## 蓮藕紅棗湯

### 【材料】

300克 排骨  
300克 蓮藕  
8粒 紅棗  
4粒 無花果  
適量 水  
3湯匙 白米酒  
1000毫升 水  
1湯匙 杞子

### 【做法】

1. 排骨川燙。
2. 把全部材料放入煲內，大火煮沸，轉小火燉煮1-2小時即可。

## Lotus Root & Pork Rib Soup

### Ingredients:

300 g pork ribs  
300 g lotus root  
8 red dates  
4 dried figs

Sufficient water  
3 tbsp white rice wine  
1000 ml water  
1 tbsp wolfberries

### Method:

1. Blanch pork ribs in boiling water.
2. Combine all the ingredients in a pot, bring to boil over high heat, reduce fire and simmer for 1-2 hours.

### ◆【功效】

蓮藕具有補血、散瘀、生肌開胃、止瀉及消腫利尿作用。

## 何首烏燉湯

### 【材料】

A  
20克 何首烏  
10克 當歸片  
10克 紅棗  
10克 干龍眼肉  
300克 排骨  
500毫升 水

B  
2湯匙 紹興酒

### 【做法】

1. 將排骨川燙。
2. 把全部材料放入燉盅。
3. 燉3-4小時，拌入B料即可飲用。

## He Shou Wu Soup

### Ingredients:

A.  
20 g he shou wu  
10 g dang gui slices  
10 red dates  
10 g dried longan

300 g spareribs  
500 ml water  
B.  
2 tbsp shaoxing wine

### Method:

1. Blanch spareribs.
2. Place all ingredients into a double boiler.
3. Double boil for 3-4 hours. Mix with B Ingredients and ready to serve.

### ◆【功效】

有強身、治失眠、療頭暈和預防早期白發的功效。



# 第一周 第六天

## 1st Week 6th Day

### 【材料】

300克 排骨

### 【腌料】

1汤匙 生抽  
1汤匙 鲍鱼汁  
1汤匙 麻油  
少许 糖  
少许 胡椒粉  
适量 粟粉

### 【献汁】

150克 黑醋  
30克 姜片  
少许 糖  
1汤匙 麻油

### 【做法】

1. 排骨洗净，加入腌料，腌20分钟，过油备用。
2. 烧热麻油，爆香姜片，加入黑醋、糖和排骨拌炒均匀即可。

### ◆【功效】

促进血液循环，驱风祛瘀。



## 黑醋排骨

### Pork Ribs With Black Vinegar

#### Ingredients:

300 g pork ribs

#### Marinating ingredients:

1 tbsp light soya sauce  
1 tbsp abalone sauce  
1 tbsp sesame oil  
Dash of sugar  
Dash of pepper  
Cornflour to mix

#### Sauce Ingredients:

150 g black vinegar  
30 g sliced ginger  
Dash of sugar  
1 tbsp sesame oil

#### Method:

1. Clean pork ribs, add in marinating ingredients and leave for 20 minutes, then blanch in oil for later use.
2. Heat sesame oil, fry ginger till fragrant, add in black vinegar, sugar and pork ribs, fry thoroughly till cooked.





【材料】

300克 花肉 – 切薄片  
10粒 葱头仔 – 捣烂  
50克 姜 – 切片  
20克 红萝卜 – 切片  
少许 葱段

【调味料】

1汤匙 鲍鱼汁  
1汤匙 生抽  
少许 糖  
3汤匙 白米酒

【做法】

1. 烧热麻油，爆香葱头仔，加入肉片炒香，放入调味料，大火炒至干湿为止。

◆ 【功效】  
祛风保湿。

姜葱花肉

Fried Belly Pork With Ginger

**Ingredients:**

300 g belly pork – sliced thinly  
10 shallots – mashed  
50 g ginger – sliced  
20 g carrot - sliced  
Some chopped spring onion

**Seasoning ingredients:**

1 tbsp abalone sauce  
1 tbsp light soya sauce  
Dash of sugar  
3 tbsp white rice wine

**Method:**

1. Heat sesame oil, fry shallots till fragrant, add sliced pork and fry for a while, add seasoning ingredients, fry over high heat till fairly dry.



# 第一周 第七天

## 1st Week 7th Day

### 【材料】

1个 猪肚 - 洗净  
250克 猪肉碎  
50克 莲子  
2粒 香菇 - 浸软, 切丝  
10克 姜碎  
20毫升 黄酒  
200 毫升 水

### 【调味料】

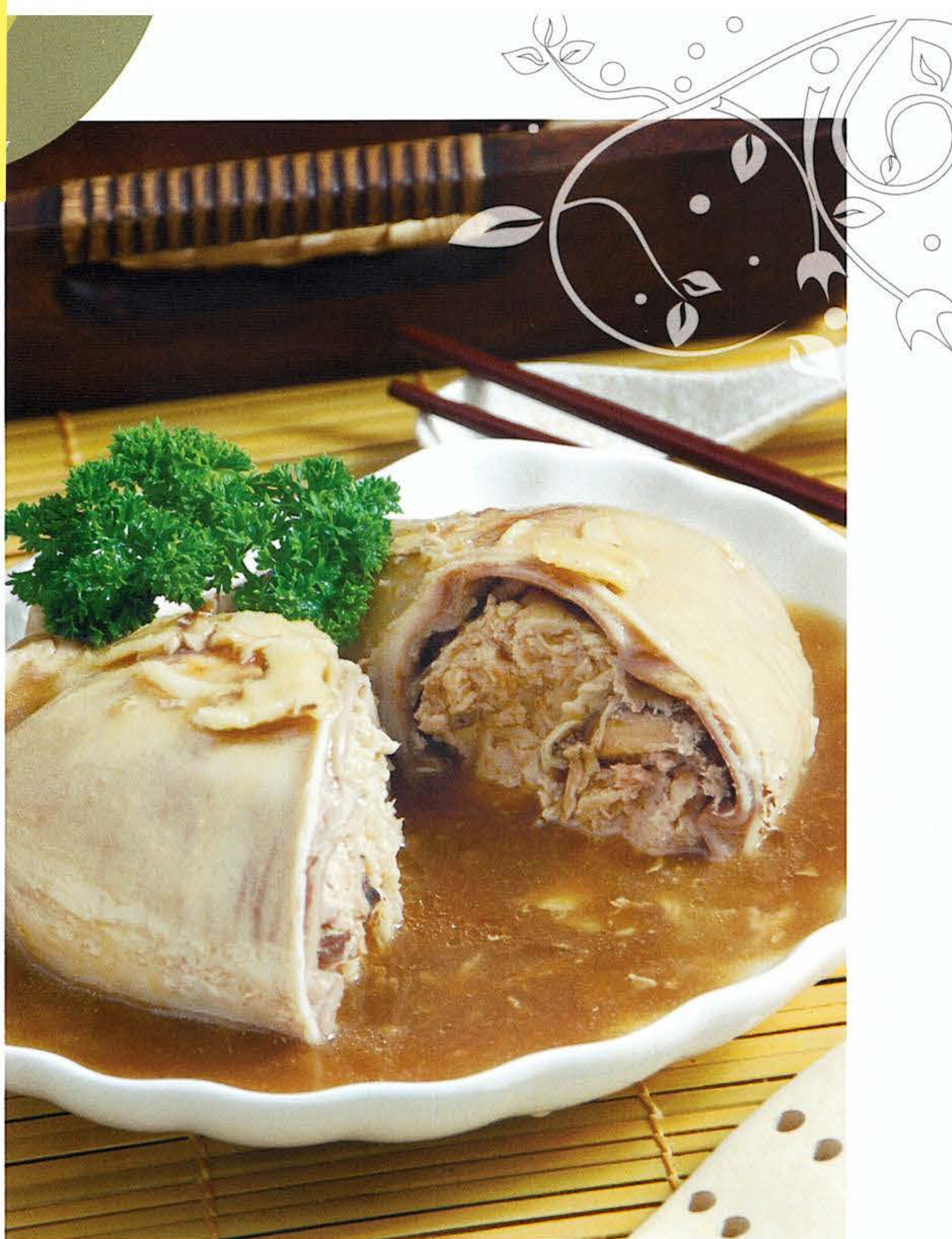
1汤匙 麻油  
½茶匙 盐  
½茶匙 糖  
1汤匙 生抽  
1汤匙 白米酒  
1汤匙 姜汁

### 【做法】

1. 把猪肚洗净川烫, 捞起备用。
2. 把猪肉碎放入调味料, 腌20分钟。
3. 将腌好的肉碎酿入猪肚内, 放入蒸碗里, 然后放入炖盅炖2小时, 倒入黄酒再炖15分钟。

### ◆ 【功效】

可健脾益胃, 补虚益气, 易于消化, 产妇常服有益脾胃。



## 炖猪肚莲子

### Steamed Pig's Stomach with Lotus Seeds

#### Ingredients:

1 pig's stomach (cleaned)  
250 g minced pork  
50 g lotus seeds  
2 chinese mushrooms - soaked to soften, cut into strips  
10 g chopped ginger  
200 ml yellow rice wine  
200 ml water

#### Seasoning ingredients:

1 tbsp sesame oil  
½ teasp salt  
½ teasp sugar  
1 tbsp light soya sauce  
1 tbsp white rice wine  
1 tbsp ginger juice

#### Method:

1. Clean pig's stomach, blanch in boiling water.
2. Add seasoning ingredients to minced pork, leave for 20 minutes.
3. Stuff minced pork into pig's stomach, put into a bowl, steam for 2 hours, pour in wine and steam for further 15 minutes.





【材料】

1只 甘榜鸡 – 斩开4块和去皮  
35克 玉竹  
50克 杞子  
35克 淮山  
10粒 红枣  
3片 老姜  
2汤匙 白米酒  
1000 毫升 水

【做法】

1. 将鸡川烫，捞起备用。
2. 将全部材料倒入煲内，加入水煮滚，煮滚后改用小火煮2小时。

◆【功效】

养血补气，保温。

玉竹杞子湯

Yu Zhu Wolfberry Soup

**Ingredients:**

1 kampong chicken – remove skin and cut into 4 pieces  
35 g *yu zhu*  
50 g wolfberries  
35 g *huai shan*  
10 red dates  
3 slices ginger  
2 tbsp white rice wine  
1000 ml water

**Method:**

1. Blanch chicken in boiling water, remove.
2. Combine all ingredients in a pot, add water and bring to boil over high heat, reduce fire and simmer for 2 hours.



杞  
子  
姜  
茸  
排  
骨

【材料】

300克 排骨

【调味料】

2汤匙 蒜米

2汤匙 姜茸

1汤匙 杞子 - 温水泡过

1汤匙 白米酒

1汤匙 黄酒

少许 盐

【做法】

1. 排骨洗净，备用。

2. 把排骨放入调味料腌1小时。

3. 把排骨蒸半小时至熟为止。

◆【功效】

祛风，祛寒保温。



## Steamed Pork Ribs With Wolfberries And Ginger

**Ingredients:**

300 g pork ribs

**Seasoning ingredients:**

2 tbsp chopped garlic

2 tbsp chopped ginger

1 tbsp wolfberries

(soaked in warm water)

1 tbsp white rice wine

1 tbsp yellow rice wine

Dash of salt

**Method:**

1. Clean pork ribs for later use.

2. Combine pork ribs with seasoning ingredients and leave for 1 hr.

3. Steam pork ribs for ½ hr or till cooked.



# 第一周 第七天

## 1st Week 7th Day

### 【材料】

250克 尾骨  
9克 田七  
6克 丹参  
8克 天麻  
5克 牛七  
12克 淮山  
12克 杞子  
8粒 黑枣  
1克 玉桂  
3克 红花

3片 姜  
适量 白米酒  
1500毫升 水

### 【做法】

1. 将尾骨川烫，捞起备用。
2. 全部材料倒入煲内（除了红花），加入水煮滚后，改用小火煮2小时，才下红花即可。

### ◆【功效】

祛瘀祛风，行血，收缩子宫。



## 牛七祛血汤

### Niu Qi Nourishing Soup

#### Ingredients:

250 g pig's tail bones  
9 g *tian qi*  
6 g *dan shen*  
8 g *tian ma*  
5 g *niu qi*  
12 g *huai shan*  
12 g wolfberries  
8 black dates  
1 g cinnamon bark

3 g *hong hua*  
3 slices ginger  
Sufficient white rice wine  
1500 ml water

#### Method:

1. Blanch bones in boiling water, remove.
2. Combine all the ingredients (except *hong hua*) in a pot, bring to boil over high heat, turn to low heat for 2 hours. Lastly add in *hong hua*.