

坐月食谱

【第二周】

收缩子宫, 预防产后腰酸背痛, 温阳益肾,
调整回复, 补血, 补气, 补阴, 补阳,
利水, 活血。

黄酒雞

【材料】

200克 姜片
3汤匙 麻油
30克 木耳 – 浸软, 切丝
200毫升 黄酒
200毫升 白米酒
2汤匙 生抽
2只 鸡腿
1000毫升 水

【做法】

1. 先将姜片炒至干, 倒入麻油爆香, 放入鸡腿和木耳, 倒入水, 炒至干为止。
2. 加入黄酒, 白酒, 以大火煮滚, 加盖转小火焖至鸡腿熟, 倒入生抽即可。

Chicken With Rice Wine

Ingredients:

200 g ginger slices
3 tbsp sesame oil
30 g black fungus
(soaked, cut into strips)
200 g yellow rice wine

200 ml white rice wine
2 tbsp light soya sauce
2 chicken drumsticks
1000 ml water

Method:

1. Fry ginger slices till dry, add in sesame oil and cook till fragrant, add in drumsticks and black fungus, add in water, cook till mixture is fairly dry.
2. Add in yellow & white rice wine, bring to boil over high heat, cover, reduce to low heat and simmer till chicken is cooked, lastly add in light soya sauce and dish out.

◆【功效】

温补身子, 调整寒冷体质的作用。

麻油姜絲蛋

【材料】

2粒 鸡蛋 – 打散
50克 姜丝
1茶匙 生抽
3汤匙 麻油

【做法】

1. 倒入麻油, 炒香姜丝。加入蛋液, 煎至两面金黄色。放入黄酒煮滚。
2. 倒少许生抽即可。

Ingredients:

2 eggs - beaten
50 g ginger shreds
1 teasp light soya sauce
3 tbsp sesame oil

Method:

1. Heat up sesame oil, fry ginger shreds till fragrant. Pan fry egg until both sides are golden brown. Pour in yellow rice wine.
2. Pour in light soya sauce.

◆【功效】

有强身、治失眠、疗头晕和预防早期白发的功效。

當
歸
乾
貝
湯

【材料】

20克 当归
1汤匙 杞子
3粒 干贝
2只 鸡腿
500毫升 水

【做法】

1. 鸡腿洗净，放入当归，杞子和干贝在炖煲，加水炖煮3-4小时。



Dang Gui Dried Scallop Soup

Ingredients:

20 g *dang gui*
1 tbsp wolfberries
3 dried scallops
2 chicken drumsticks
500 ml water

Method:

1. Clean well drumsticks. add in *dang gui*, wolfberries and scallops into a double-boiler. Pour in water and double boil for 3-4 hours.



第2周 Week 2

第1天 (1st Day)

【材料】

10克 黄姜
10克 蓝姜
10克 老姜
10克 香茅
10粒 葱头仔
1碗 麻油
2只 鸡腿
半碗 水

搅烂

【调味料】

适量 糖
2汤匙 生抽
2汤匙 白米酒

【做法】

1. 烧热麻油，爆香搅烂材料，加入鸡腿炒香。
2. 加入水，以慢火炒至干为止。
3. 最后加入调味料拌均即可。

◆【功效】

黄姜和香茅都可祛风，祛寒，收缩子宫的功能。



Tumeric Chicken

Ingredients:

10 g tumeric
10 g galangal
10 g old ginger
10 g lemon grass
10 shallots
1 bowl sesame oil
2 chicken drumsticks
½ bowl water

blend
till fine

Seasoning ingredients:

Sugar to mix
2 tbsp light soya sauce
2 tbsp white rice wine

Method:

1. Heat sesame oil, fry blended ingredients till fragrant, add in chicken leg.
2. Add water, simmer over low heat till mixture is dry.
3. Lastly, add in seasoning and mix well.

第2周
Week 2

第1天 (1st Day)



【材料】

40克 玉竹
10克 牛七
10克 田七
6粒 红枣
3粒 黑枣
1000毫升 清水

【做法】

1. 将所有材料放入煲内，加入清水以大火煮滚。煮滚后改用小火再煮2小时。

◆ 【功效】

化瘀止血，活血止痛。

玉竹牛七湯

Yu Zhu & Niu Qi Soup

Ingredients:

40 g *yu zhu*
10 g *niu qi*
10 g *tian qi*
6 red dates
3 black dates
1000 ml water

Method:

1. Bring all the ingredients into a pot. Pour in water and bring to boil at high heat. Turn to low heat and double boil for another 2 hours.

第2周 第2天 (2nd Day)

Week 2

【材料】

2只 鸡腿
10克 云耳
10克 金针菇
10克 姜丝

【调味料】

少许 盐
100毫升 黄酒
少许 胡椒粉
少许 糖

【做法】

1. 鸡腿切块，洗净。
2. 把鸡块腌半小时，然后放入材料，放入蒸盘蒸半小时至熟。

◆【功效】

祛瘀，血液循环。



雲耳金針蒸雞

Steamed Chicken With Black Wood ear & Dried Lily

Ingredients:

2 pcs drumsticks
10 g black wood ear
10 g golden needle mushroom
10 g ginger strips

Seasoning ingredients:

Dash of salt
100 ml yellow rice wine
Dash of pepper
Dash of sugar

Method:

1. Cut drumsticks into pieces. Clean well.
2. Marinate chicken for half an hour. Add in other ingredients. Place into a dish and steam for half an hour until cooked.



【材料】

25克 雪耳
2只 鸡腿
2片 生姜
2粒 红枣
少许 盐
15克 杞子
1000毫升 水

【做法】

1. 将鸡川烫，捞起备用。
2. 将所有材料放入煲内，加入清水以大火煮滚后改用小火再煮2小时。

◆【功效】

滋补血气，润肺养颜，化痰的功效。

雪耳杞子鷄湯

White Fungus Chicken Soup

Ingredients:

25 g white fungus
2 chicken drumsticks
2 slices ginger
2 red dates
Dash of salt
15 g wolfberries
1000 ml water

Method:

1. Blanch spare ribs. Remove for later use.
2. Add in all ingredients into a pot. Add in water and bring to boil at high heat. Turn to low heat and cook for another 2 hours.

第2周 第2天 (2nd Day)

Week 2

【材料】

2-3 块 石斑鱼
适量 麻油

【腌料】

少许 盐
少许 白米酒
少许 胡椒粉
10克 黄姜
10克 老姜
1支 香茅
6粒 葱头仔

搅烂

【做法】

1. 把鱼腌半小时。
2. 烧热麻油，把鱼煎至熟为止。

◆【功效】

祛风，祛寒，收缩子宫。



Tumeric Fried Fish

Ingredients:

2 or 3 pieces garoupa fish
Sesame oil

Marinating ingredients:

Dash of salt
White rice wine
Dash of pepper
10 g fresh tumeric
10 g old ginger
1 stalk lemon grass
6 shallots

blend
till
fine

Method:

1. Combine fish with marinating ingredients & leave for ½ hour.
2. Heat sesame oil, fry fish till cooked.



【材料】

1只 鸡
3粒 干贝
5片 当归
5粒 红枣
10克 北芪
5片 川芎
10克 玉竹
500毫升 水

【做法】

1. 将鸡川烫，捞起备用。
2. 将所有材料放入炖盅内，炖3-4小时。

◆【功效】

养血补气，温暖子宫。

當歸炖鷄湯

Steamed Dang Gui Chicken Soup

Ingredients:

1 chicken
3 dried scallops
5 slices *dang gui*
5 red dates
10 g *bei qi*
5 slices *chuan xiong*
10 g *yu zhu*
500 ml water

Method:

1. Blanch chicken. Remove for later use.
2. Add in all ingredients into a double boiler and double boil for 3-4 hours.



【材料】

半只 鸡
姜丝爆香

【腌料】

1汤匙 蜜糖
1汤匙 生抽
1汤匙 麻油
1汤匙 鲍鱼汁
少许 胡椒粉
姜 - 捣烂，挤汁
葱头仔 - 捣烂，挤汁

【做法】

1. 将鸡洗净，沥干。
2. 把鸡加入腌料腌1小时。
3. 把鸡排入盘上，放进烘炉内，用 250°C 烘15分钟，翻转再烘15分钟至金黄色。
4. 取出，搽上蜜糖铺上爆香姜丝。

◆【功效】
补气行血。

Honey Chicken

Ingredients:

Half chicken
Fried ginger strips

Seasoning ingredients:

1 tbsp honey
1 tbsp light soya sauce
1 tbsp sesame oil
1 tbsp abalone sauce
Dash of pepper
Ginger – pounded & squeeze
out juice
Shallots – pounded & squeeze
out juice

Method:

1. Clean chicken and drain dry.
2. Combine chicken with marinating ingredients and leave for 1 hour.
3. Arrange chicken on a baking tray, cook at 250°C for 15 minutes on one side and overturn, bake for another 15 minutes till golden brown.
4. Remove, brush with honey, sprinkle with fried of ginger strips.

北
芪
黨
參
雞
湯

【材料】

20克 北芪
30克 党参
半只 乌鸡
3粒 大枣
1汤匙 杞子
1000毫升 水

【做法】

1. 把乌鸡洗净。北芪，党参，大枣和杞子放入煲内，以大火煮滚。转小火焖煮1-1小时半。

◆ 【功效】

健脾胃，增食欲补益气。



Bei Qi Dang Shen Chicken Soup

Ingredients:

20 g *bei qi*
30 g *dang shen*
½ black chicken
3 big red dates
1 tbsp wolfberries
1000 ml water

Method:

1. Clean well chicken. Add in *bei qi*, *dang shen*, red dates and wolfberries into a pot. Bring to boil at high heat, turn to low heat and simmer for another 1-1 ½ hours.

姜
酒
炒
魚
片

【材料】

200克 石斑鱼片
100克 姜片
1粒 大葱 – 切刀形
红萝卜 – 切片
1棵 葱 – 切段

【腌料】

1茶匙 鲍鱼汁
1茶匙 生抽
少许 粟粉
少许 胡椒粉
1汤匙 姜酒

【调味料】

1汤匙 生抽
少许 盐
1汤匙 白米酒

【做法】

1. 将鱼以腌料腌过，过油，盛起。
2. 把姜片爆香，倒入红萝卜、鱼、葱，快手炒至香，拌入调味料即可。

◆【功效】

祛风，祛寒，保温。

Stir Fried Fish With Ginger

Ingredients:

200 g fish fillet
100 g ginger slices
1 big onion - cut wedges
Carrot - sliced
1 stalk spring onion - sectioned

Marinating Ingredients:

1 teasp abalone sauce
1 teasp light soya sauce
Dash of cornflour
Dash of pepper
1 tabsp ginger wine

Seasoning Ingredients:

1 tabsp light soya sauce
Dash of salt
1 tabsp white rice wine

Method:

1. Marinate fish with marinades. Fry for a while in hot oil. Remove.
2. Fry ginger slices till fragrant. Add in carrot, fish, spring onion. Fry frisky till fragrant. Mix with seasoning.

【材料】

100克 肉碎
200克 芦笋
1汤匙 松子仁
10克 姜丝

【调味料】

香菇调味素
1汤匙 生抽

【做法】

1. 芦笋修掉老硬部分，洗净，切长段。
2. 烧热锅，放入3汤匙麻油，炒香姜丝，捞起。留下麻油，放入肉片，再放入芦笋拌炒后加入调味料。干炒芦笋至熟，加入松子仁即可。



肉碎炒芦笋

Stir Fried Asparagus With Meat

Ingredients:

100 g minced pork
200 g asparagus
1 tbsp pine nut
10 g ginger sliced

Seasoning ingredients:

Mushroom flavoured vege
seasoning powder
1 tbsp light soya sauce

Method:

1. Trim out hard part of asparagus. Clean and sectioned.
2. Heat the wok, Add in 3 tbsp of sesame oil, fry ginger

sliced till fragrant, remove. Leave sesame oil, add in minced pork and asparagus, stir and add in seasoning. Then stir until asparagus is cooked, lastly add in pine nut and serve.



【材料】

25克 黄精
15克 首乌
12克 当归
12克 党参
5克 北芪
10克 南枣
12克 杞子
15克 干龙眼
半只 乌鸡
1000毫升 水

【做法】

将药材洗净，把全部材料放入炖盅，炖3-4小时。

◆【功效】

补甘益肾。

養血湯

Blood Tonic Soup

Ingredients:

25 g wang jin
15 g he shou wu
12 g dang gui
12 g dang sheng
5 g bei qi
15 g nan zao
12 g wolfberries
15 g dried longan

½ black chicken
1000 ml water

Method:

Wash the herbs, then pour all the ingredients into a double boiler, double boil for 3-4 hours.

第2周 第4天 (4th Day)

Week 2

【材料】

300克 鱼片
200克 姜丝

【腌料】

少许 胡椒粉
1茶匙 绍兴酒
1茶匙 麻油
少许 盐
2汤匙 白米酒
1汤匙 生抽

适量 粟粉

【做法】

1. 将鱼片加入腌料腌半小时，然后沾上粟粉，放入热油中以大火炸至香脆至金黄色。
2. 把腌料煮沸，淋上香脆鱼片上。
3. 把姜碎爆香，铺在鱼片上即可。



脆香魚片

Crispy Fish Slices

Ingredients:

300 g fish slices
200 g ginger shreds

Marinating ingredients:

Dash of pepper
1 teasp shaoxing wine
1 teasp sesame oil
Dash of salt
2 tabsp white rice wine
1 tabsp light soya sauce

Sufficient cornflour

Method:

1. Combine fish with marinating ingredients and leave for ½ hour, coat fish slices with cornflour, deep fry in hot oil till crispy and golden colour.
2. Bring marinating ingredients to boil, pour over fish slices.
3. Fry ginger till fragrant, sprinkle over fish slices.



【材料】

300克 排骨 / 半只鸡
2粒 番茄 - 切开四份
1条 红萝卜 - 切块
3粒 马铃薯 - 切块
3片 姜
1000毫升 水
适量 盐

【做法】

1. 倒入全部材料入煲，煮滚。
2. 改用小火煮1小时，加入适量盐即可。

◆【功效】

补充钙质，祛风保温。

雜菜湯

Mixed Vege Soup

Ingredients:

300 g pork ribs / ½ chicken
2 tomatoes - cut into 4
1 carrot - cut wedges
3 potatoes - cut wedges
3 slices ginger
1000 ml water
Dash of salt

Method:

1. Add in all ingredients into pot, bring to boil.
2. Turn to low heat and simmer for 1 hour. Season with salt.



【材料】

½只 甘榜鸡

【腌料】

少许 胡椒粉
2汤匙 酒
适量 盐

搽匀鸡
身内腌
2小时

【药材】

300毫升 清水
5片 川芎
12克 玉竹
6克 党参
5片 当归
5克 杞子
5粒 红枣
5片 北芪

把水煮滚
加入药材
以慢火煮
半小时

【做法】

1. 把甘榜鸡腌半小时，然后用锡纸包裹扎紧。
2. 把鸡放在蒸盘上，蒸2½小时。
(用气压锅需1小时)

◆【功效】

补血行血，补神强体，滋阴生津。

Herbal Chicken

Ingredient:

1/2 kampong chicken

Marinating ingredients:

Dash of pepper
2 tbsp wine
Dash of salt

Rub chicken thoroughly
with this & marinate for
2½ hours

Herbs:

300 ml water
5 slices *chuan xiong*
12 g *yi chok*
6 g *dang sheng*
5 slices *dang gui*
5 g wolfberries
5 red dates
5 slices *bei chi*

Boil water, add in
all the herbs and
simmer for ½ hour

Method:

1. Marinate chicken with marinating ingredients then wrap well with aluminium foil.
2. Place chicken on a steaming plate, steam for 2½ hours.
(If pressure cooker is used, just cook for 1 hour.)

第2周 第4天 (4th Day)

Week 2

【材料】

10克 九层塔
2粒 鸡蛋
1汤匙 生抽
3汤匙 麻油

【做法】

1. 九层塔取嫩叶，洗净沥干，切细。
2. 鸡蛋打入容器，加生抽拌成蛋汁，再加入九层塔拌匀。
3. 麻油倒入平底锅，再倒入蛋汁，以小火煎至双面成金黄色即可。

◆【功效】

调节产后血行不良，筋骨酸痛，促进排毒，减轻子宫收缩疼痛。



麻油九層塔煎蛋

Pan Fried Egg With Sesame Oil

Ingredients:

10 g basil leaves
2 eggs
1 tbsp light soya sauce
3 tbsp sesame oil

Method:

1. Plug younger leaves of basil leaves, clean and drain. Chop into small pieces.
2. Beat egg in a bowl. Mix with light soya sauce, then add in basil leaves and mix well.
3. Pour sesame oil in a saucepan, then pour in egg mixtures, pan fry at low heat until both sides is golden brown.



【材料】

半只 鸡
20克 淮山
18克 阿胶
8克 巴戟天
6克 续断
10克 杞子
6克 红枣
2汤匙 白米酒
1000毫升 水

【做法】

1. 将鸡川烫，捞起备用。
2. 将所有材料放入炖盅内，加入清水以大火炖2-3小时。

◆【功效】

补益肝肾，强筋骨，补气
血，对于腰膝酸软、频尿者
有帮助。

阿胶鸡骨汤

Ah Jiao Chicken Soup

Ingredients:

1/2 chicken
20 g huai shan
18 g ah jiao
8 g ba ji tian
6 g xu duan
10 g wolfberries
6 g red dates
2 tbsp white rice wine
1000 ml water

Method:

1. Blanch chicken drumsticks. Remove for later use.
2. Add in all ingredients into a double boiler. Add in water and bring to boil at high heat for 2-3 hours.

猪

脚

醋

【材料】

1只 猪脚
1公斤 老姜
1½汤匙 麻油
750毫升 黑醋
750毫升 水
800 克椰糖

【做法】

1. 将猪脚斩成小块放入滚水，川烫15分钟捞起，泡进冷水。
2. 老姜连皮洗净，切成厚片，打扁。
3. 烧热麻油，加入姜片炒香，放入猪脚炒香，再放入黑醋、水和椰糖煮滚，改用小火煮1小时即可。

* 注：黑醋，老姜最好提前一天煮滚。

◆ 【功效】

祛瘀，祛寒。

Black Vinegar Pig's Trotter

Ingredients:

1 pigs trotter
1 kg old ginger
1½ tbsp sesame oil
750 ml black vinegar
750 ml water
800 g *gula melaka*

* **Note:** Bring black vinegar and ginger to boil advance 1 day for better result.

Method:

1. Cut trotter into pieces, blanch in boiling water for 15 minutes, remove & soak in cold water.
2. Cut ginger with skin into thick slices, crush.
3. Heat sesame oil, fry ginger till fragrant, add trotter & fry for a while, then add in black vinegar, water and *gula melaka*, bring to the boil, reduce fire & simmer for 1 hour.

【材料】

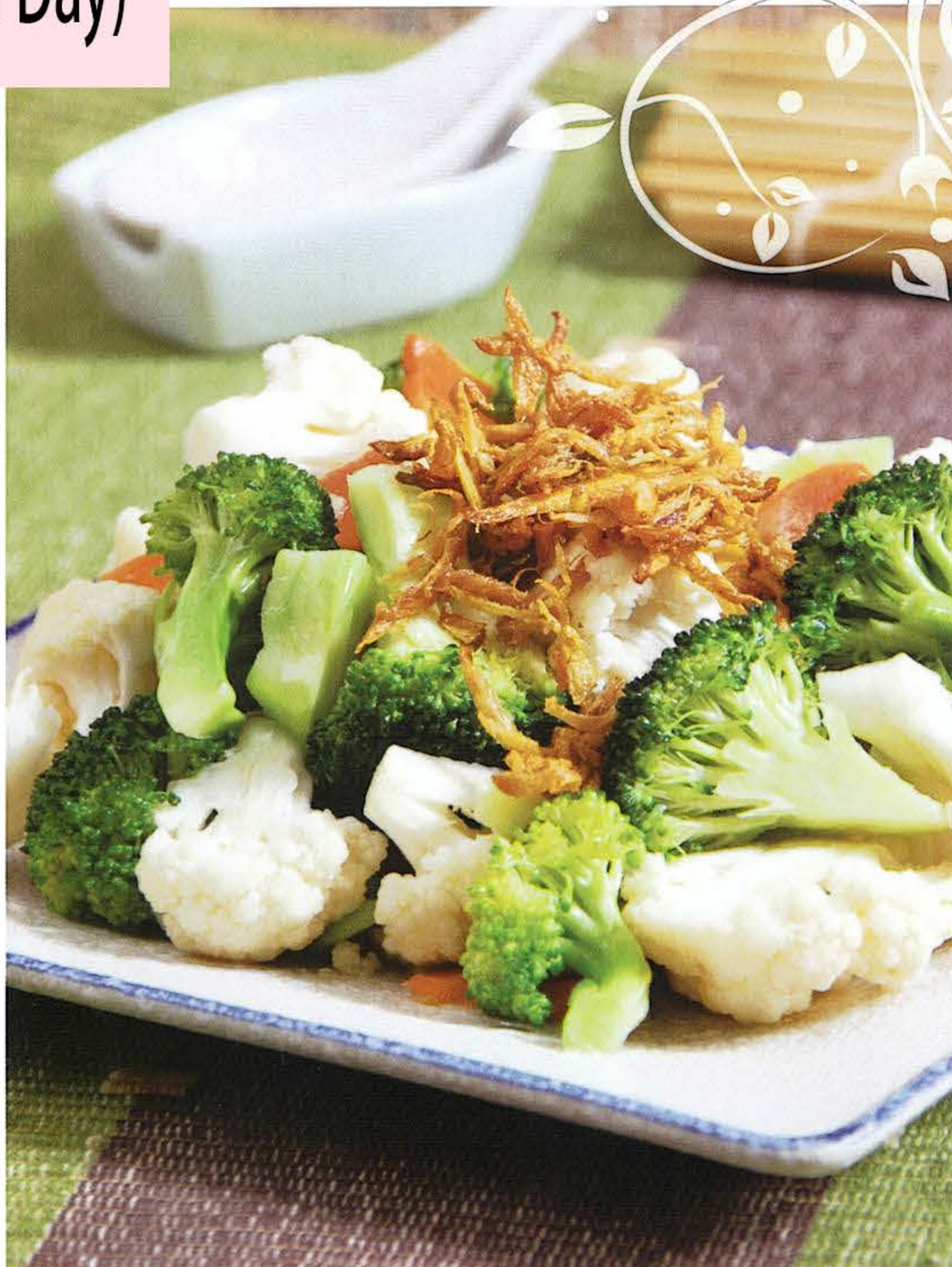
200克 花椰菜 - 切块
200克 西兰花 - 切块
100克 红萝卜 - 切片
100克 肉 - 切片
3汤匙 麻油
100克 姜丝

【调味料】

1汤匙 生抽
少许 素调味
少许 粟粉水

【做法】

1. 将花椰菜、西兰花和红萝卜片飞水，盛起备用。
2. 烧热麻油，爆香姜丝，放入肉片和花椰菜，西兰花和红萝卜，将调味料拌匀即可。



肉片花椰菜

Stir Fried Cauliflower With Meat

Ingredients:

200 g cauliflower - cut wedges
200 g broccoli - cut wedges
100 g carrot - sliced
100 g meat - sliced
3 tabsp sesame oil
100 g ginger shreds

Seasoning ingredients:

1 tabsp light soya sauce
Dash of vege seasoning sauce
Cornflour to mix

Method:

1. Blanch cauliflower, broccoli and carrot, Remove and drain.
2. Heat up sesame oil, fry ginger till fragrant. Add in meat, broccoli, cauliflower and carrot, mix well with seasoning.



【材料】

600毫升 鸡汤
3粒 大红枣
1茶匙 杞子
3片 姜片
50克 紫菜
50克 猪肉片
2汤匙 白米酒

【腌料】

少许 生抽
少许 粟粉
少许 胡椒粉

【做法】

1. 将猪肉片腌15分钟。
2. 把水煮滚，放入肉片和其他材料放入煲内，煮片刻，加入紫菜。

◆ 【功效】

祛风，化痰，滋润，养颜。

紫菜猪肉汤

Dried Seaweed & Pork Soup

Ingredients:

600 ml chicken stock
3 big red dates
1 teasp wolfberries
50 g seaweed
3 slices ginger
50 g pork slices
2 tbsp white rice wine

Marinating Ingredients:

Dash of light soya sauce
Dash of pepper
Dash of cornflour

Method:

1. Marinate pork for 15 minutes.
2. Bring to water to boil, add in pork slices and other ingredients. Cook for a while, add in dried seaweed.



【材料】

1只 甘榜鸡
2公斤 粗盐
2张 锡箔纸

【腌料】

2汤匙 色酒
1汤匙 姜汁
2茶匙 盐
3片 当归 (烘干磨碎)
3克 川芎 (烘干磨碎)

【做法】

1. 把鸡清洗干净，将其抹上腌料腌30分钟。
2. 把鸡包在锡箔纸。
3. 将粗盐铺放在锡箔纸上，把已包扎好的鸡放在上面，再铺些粗盐，再包扎一层锡箔纸。
4. 把鸡放进烤箱，以250°C 烘烤30分钟即可。
(如把鸡只放在深锅内蒸1小时，但不须铺粗盐。)

◆【功效】

滋阴补血，促进血液循环。

Salt Baked Chicken

Ingredients:

1 kampong chicken
2 kg coarse salt
2 pcs aluminum foil

Marinade:

2 tbsp liquor
1 tbsp ginger juice
2 tsp salt
3 pcs *dang gui* (toasted, crushed)
3 g *chuan xiong*
(toasted, crushed)

Method:

1. Clean chicken, rub well with marinade and leave for 30 mins.
2. Wrap chicken with aluminum foil.
3. Spread coarse salt on aluminum foil, place wrapped chicken on top, spread more coarse salt over, wrap with aluminum foil.
4. Bake chicken in 250°C oven for 30 minutes
(alternately chicken can be steamed for 1 hour in a steamer but no need to spread coarse salt)

補

腦

湯

【材料】

1/2只 乌鸡
30克 黑豆
25克 核桃
7克 川芎
19克 南枣

10克 白芷
10克 当归
12克 天麻
10克 杞子
1000毫升 水

【做法】

1. 将鸡川烫，捞起备用。
2. 将所有材料放入煲内，加入清水以大火煮滚。滚后改用小火再煮2小时。

◆【功效】

养血治头痛。



Brain Tonic Soup

Ingredients:

1/2 black chicken
30 g black beans
25 g walnut
7 g *chuan xiong*
19 g *nan zhao*
10 g *bai qi*
10 g *dang gui*
12 g *tian ma*
10 g wolfberries
1000 ml water

Method:

1. Blanch chicken. Remove for later use.
2. Add in all ingredients into a pot. Pour in water and bring to boil at high heat, turn to low heat and cook for another 2 hours.

第2周 第5天 (5th Day)

Week 2

【材料】

200克 菠菜
3片 姜
1汤匙 麻油
1汤匙 杞子 - 浸软

【调味料】

1汤匙 生抽
1汤匙 白米酒

【做法】

1. 烧热麻油，爆香姜片，放入菠菜、杞子，快手炒之熟为止。拌入调味料即可。



杞子菠菜

Stir Fried Spinach With Wolfberries

Ingredients:

200 g spinach
3 slices ginger
1 tbsp sesame oil
1 tbsp wolfberries
- soaked till soft

Seasoning ingredients:

1 tbsp light soya sauce
1 tbsp white rice wine

Method:

1. Heat up sesame oil, fry ginger till fragrant. Add in spinach, wolfberries, stir frisky till cooked. Season with seasoning.



【材料】

2只 鸡腿
200毫升 姜汁
少许 盐
2汤匙 白米酒

【做法】

1. 把鸡腿搽上盐、酒、姜汁腌1小时。
2. 烧热锅，把鸡腿裹上锡纸放在锅内，加盖。小火焖煮至熟。

* 注：一定要用不锈钢锅。

◆【功效】

温身温补，调整寒冷体质。



Roasted Ginger Chicken

Ingredients:

2 chicken thighs
200 g ginger juice
Dash of salt
2 tbsp white rice wine

Method:

1. Marinate chicken with salt, wine & ginger for 1 hour.
2. Heat wok, wrap chicken with aluminium foil, arrange into wok, cover with lid, braised till cooked.

* Use only stainless steel wok.

第2周 第6天 (6th Day)

Week 2

【材料】

60克 核桃
300克 瘦猪肉
30克 赤小豆
6克 陈皮
1000毫升 水

【做法】

1. 将所有材料放入煲内，加入清水以大火煮滚。滚后改用小火再煮2小时。

◆【功效】

促进血液循环，利尿消肿，补脑提神。



Little Red Bean Soup

Ingredients:

60 g walnut
300 g lean pork
30 g little red beans
6 g tangerine peel
1000 ml water

Method:

1. Bring all the ingredients into a pot. Add in water and bring to boil at high heat, turn to low heat and cook for another 2 hours.



【材料】

半只 鸡
20克 薏仁
10克 淮山
10克 茯苓
10克 茨实
1000毫升 水
15克 莲子
(用沸水泡浸半小时)

【做法】

1. 将鸡川烫，捞起备用。
2. 将所有材料放入煲内，加入清水以大火煮滚。滚后改用小火再煮2小时。

◆【功效】

利尿消肿，润肺滋润功能。

四神湯

Si Shen Soup

Ingredients:

½ chicken
20 g yi ren
10 g huai shan
10 g fu ling
10 g fox nut
1000 ml water
15 g lotus seeds
(soak in boiling water for 30 minutes)

Method:

1. Blanch chicken. Remove for later use.
2. Add in all ingredients into a pot, pour in water and bring to boil at high heat, turn to low heat and cook for another 2 hours.



【材料】

½只 马来鸡 – 切块

【腌料】

1汤匙 红糟

1汤匙 生抽

【调味料】

200毫升 红糟酒

200毫升 白米酒

50克 姜丝

3汤匙 麻油

【做法】

1. 鸡块腌1小时。

2. 烧热麻油，爆香姜丝，放入鸡块炒香，倒入红糟酒和白米酒煮滚，至鸡块煮熟为止。

◆ 【功效】

祛风祛瘀，祛寒保温，促进血液循环。

Fermented Red Rice With Chicken

Ingredients:

½ kampong chicken
– cut into pieces

Marinating ingredients:

1 tbsp fermented red rice
1 tbsp light soya sauce

Seasoning:

200 ml red rice wine
200 ml white rice wine
50 g ginger strips
3 tbsp sesame oil

Method:

1. Marinate chicken for 1 hour.

2. Heat sesame oil, fry ginger strips till fragrant, add chicken & fry for a while, add in red and white rice wine, bring to boil, simmer till chicken is cooked.

香
菇
燜
雞

【材料】

2只 鸡腿
3朵 香菇
50克 姜片

【调味料】

1汤匙 生抽
少许 糖
1汤匙 鲍鱼汁
3汤匙 麻油
半碗 黄酒
半碗 水

【做法】

烧热麻油，爆香姜片，炒香鸡腿，放入调味料煮熟为止。

◆【功效】

滋养，保温，调整寒冷体质。



Braised Chicken With Mushroom

Ingredients:

2 chicken drumsticks
3 chinese mushroom
50 g sliced ginger

Seasoning:

1 tbsp light soya sauce
Dash of sugar
1 tbsp abalone sauce
3 tbsp sesame oil
½ bowl yellow rice wine
½ bowl water

Method:

1. Heat sesame oil, fry ginger strips till flavored. Pour in seasoning, fry until cooked.

天
麻
湯

【材料】

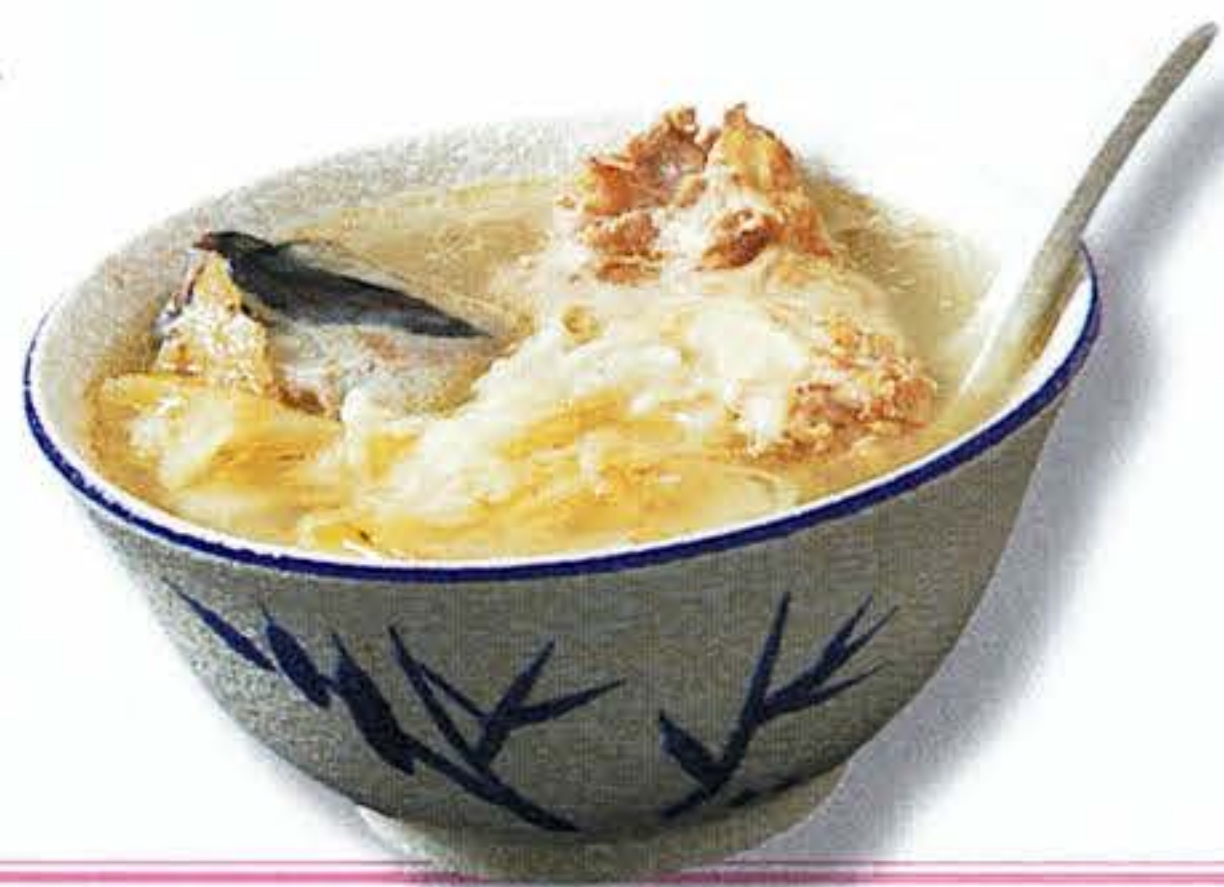
1/2只甘榜鸡 / 乌鸡
5克 天麻片
3克 枸杞
3片 姜片
600毫升 水

【做法】

1. 将鸡川烫，捞起备用。
2. 将所有材料放入炖盅内，加入清水煮2-3小时。

◆【功效】

祛头风，治头痛，止晕，安静产后神经衰落，失眠多梦，头痛眼花，或是恶性高血压都适合以天麻来调理。



Tian Ma Soup

Ingredients:

1/2 kampong / black chicken
5 g sliced *tian ma*
3 g wolfberries
3 slices ginger
600 ml water

Method:

1. Blanch chicken. Remove for later use.
2. Add in all ingredients into a double boiler. Pour in water and bring to boil for 2-3 hours.



【材料】

300克 生鱼片
3瓣 蒜头 - 切碎
10片 姜片
2粒 小葱头 - 切碎
1粒 大葱 - 切块
1条 青葱 - 切段

【调味料】

1汤匙 鲍鱼汁
1汤匙 生抽
少许 糖
3汤匙 麻油
3汤匙 白米酒

【做法】

1. 烧热麻油，爆香姜片、蒜头、小葱头、大葱和青葱，然后放入鱼片炒香，倒入调味料即可。

◆ 【功效】

祛寒保温，调整体质。



Fish Fried With Ginger Slices

Ingredients:

300 g sliced fish
3 pips garlic – chopped
10 slices ginger
2 shallots – chopped
1 onion – cut into wedges
1 stalk spring onion
– cut into section

Seasoning:

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

Method:

1. Heat sesame oil, fry ginger, garlic and shallot till fragrant, add fish slices, fry for a while, add seasoning and mix well.

【材料】

200克 芥兰
50克 红萝卜片
100克 猪肉片
3汤匙 麻油
4片 姜片
1 汤匙 白米酒

【调味料】

1汤匙 生抽
1汤匙 鲍鱼汁
少许 糖
少许 粟粉
3汤匙 清水

【做法】

1. 将芥兰洗净切段，飞水盛起。
2. 烧热麻油，爆香姜片，加入肉片炒至香，加入芥兰和红萝卜炒至熟。加入调味料，淋上米酒拌匀。



肉片芥蘭

Stir Fried Kale With Meat

Ingredients:

200 g chinese kale
50 g carrot - sliced
100 g meat slices
3 tbsp sesame oil
4 ginger slices
1 tbsp white rice wine

Seasoning:

1 tbsp light soya sauce
1 tbsp abalone sauce
Dash of sugar
Cornflour water to mix
3 tbsp water

Method:

1. Clean well chinese kale, cut into section, blanch and remove.
2. Heat up sesame oil, fry chopped ginger, add in meat slices, fry till fragrant. Add in kale, carrot, fry till cooked. Mix with seasoning and sprinkle with rice wine.



【材料】

1 只甘榜鸡 – 去皮
200 毫升廊酒
50 毫升姜汁

【做法】

1. 先把整只鸡用刀背敲碎备用。
2. 将廊酒和姜汁倒在炖盅内。
3. 将鸡放在盅蝶上，盖好。
4. 用炖盅炖3小时，取出鸡肉。
5. 倒入鸡精，趁热享用。

◆ 【功效】

廊酒能促进血液循环，强化
身体机能，鸡汤更是滋补

廊酒炖鷄湯

Steamed Dom Wine Chicken Soup

Ingredients:

1 kampong chicken
– remove skin
200 ml dom wine
50 ml ginger juice

Method:

1. Chop whole chicken with back of chopper / knife.
2. Pour wine & ginger juice in to double boiler.
3. Place chicken on top of a plate, then cover it.
4. Double boil for 3 hours, remove chicken meat.
5. Pour over chicken essence, serve hot.