

坐月食谱

【第三周】

滋养强壮, 补血, 补气, 补阴,
补阳, 利水, 治血。



【材料】

半只 鸡 / 乌鸡
5克 玉竹
5粒 红枣
20克 鱼鳔 – 浸软
2粒 干贝
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】

增强体力，消除疲劳厌食，腹胀，便秘，又能滋润皮肤。



Fish Maw Soup

Ingredients:

½ chicken / black chicken
5 g *yu chok*
5 red dates
20 g fish maw – soak to soften
2 pcs dried scallop
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】

1只 鸡腿
少许姜丝 (炸脆)

【腌料】

1汤匙 生抽
少许 胡椒粉
1汤匙 白米酒
1汤匙 蜜糖
1汤匙 姜汁

【献汁】

1汤匙 白米酒
1汤匙 生抽
少许 糖
1汤匙 粟粉水

【做法】

1. 将鸡腿腌1小时。
2. 烧热1汤匙油，放入鸡腿，慢火煎至两面金黄盛起。
3. 献汁煮滚，淋在鸡腿上，铺上爆香姜丝即可。

◆【功效】

祛风祛瘀，祛寒保温。



Fried Chicken Chop

Ingredients:

1 chicken drumsticks
Some ginger shreds
– fried till crispy

Marinating Ingredients:

1 tbsp light soya sauce
Dash of pepper
1 tbsp white rice wine
1 tbsp honey
1 tbsp ginger juice

Sauce Ingredients:

1 tbsp white rice wine
1 tbsp light soya sauce
Dash of sugar
1 tbsp cornflour water

Method:

1. Marinate chicken for 1 hour.
2. Heat 1 tbsp oil, fry marinated chicken leg over low heat till both sides are golden brown.
3. Boil sauce ingredients and pour over drumstick, sprinkle over fried ginger shreds.



【材料】

1条 白鲳鱼
2朵 香菇 - 切丝
1段 青葱 - 切丝
20克 姜 - 切碎、爆香
20克 蒜茸 - 爆香
10克 肉片

【腌料】

少许 盐
少许 胡椒粉
少许 白米酒

【献汁】

1汤匙 生抽
1汤匙 白米酒
1汤匙 麻油

【做法】

1. 把鱼洗净，搽上腌料，腌15分钟。
2. 把鱼铺在深盘内，鱼面上放入所有切丝材料。(切丝料先以少许生抽和粟粉腌5分钟)
3. 隔水蒸7-10分钟，盛起蒸鱼，淋上献汁，铺上爆香蒜茸、姜丝即可。

◆【功效】

富含蛋白质、钙、磷，可提供充足营养。



Steamed Fish With Chinese Mushrooms

Ingredients:

1 white pomfret
2 chinese mushroom
- soaked, cut into strips
1 section spring onion
- cut into fine strips
20 g ginger - chopped
20 g ginger strips
20 g chopped garlic
- fried till fragrant
10 g meat slices

Marinating ingredients:

Dash of salt
Dash of pepper
White rice wine

Method:

1. Clean fish, rub well with marinating ingredients, leave for 15 mins.
2. Place fish in a deep plate, arrange all the fine strips of ingredients on top. (Marinate all fine strips with light soya sauce and cornflour for minutes first)
3. Steam for 7- 10 minutes, remove from heat, pour over sauce ingredients, sprinkle over fried ginger strips garlic.

Sauce ingredients:

1 tbsp light soya sauce
1 tbsp white rice wine
1 tbsp sesame oil

【材料】

5条 虫草
2粒 干贝
2粒 红枣
10克 玉竹
1只 鸡腿
500毫升 清水
2汤匙 廊酒

【做法】

1. 把药材洗净。
2. 鸡腿剥皮后放入沸水川烫，洗净后放入炖盅。
3. 将所有材料放入炖盅，倒入清水，隔水炖足3小时，即可。

◆【功效】

能补益肝肾，具有退热补虚祛风作用，对元气大伤的产妇非常有益。



Cordyceps Chicken Soup

Ingredients:

5 pcs cordyceps
2 dried scallop
2 pcs red dates
10 g *yu chok*
1 chicken drumstick
500 ml water
2 tbsp Dom

Method:

1. Wash all the herbs.
2. Remove skin from chicken drumstick, blanch it with boiling water, wash and place in a bowl.
3. Add in all the herbs and water, steam for 3 hours .



【材料】

200克 芥兰
100克 猪肝
3汤匙 麻油
几片 姜
1茶匙 蒜茸

【调味料】

1汤匙 生抽
1汤匙 鲍鱼汁
少许 糖
少许 粟粉水
3汤匙 水

【做法】

1. 把芥兰洗净，切段。
2. 烧热麻油，爆香姜片 and 蒜茸，放入猪肝炒香，加入芥兰炒熟，倒入调味料即可。

猪肝芥蘭

Fried Liver with Chinese Kale

Ingredients:

200 g chinese kale
100 g liver
3 tbsp sesame oil
Few pieces ginger shreds
1 teasp chopped garlic

Seasoning Ingredients:

1 tbsp light soya sauce
1 tbsp abalone sauce
Dash of sugar
Dash of cornflour water
3 tbsp water

Method:

1. Clean chinese kale, cut into sections.
2. Heat up sesame oil, fry ginger and garlic until fragrant. Add in liver and fry together with kale, fry till cooked. Pour in seasoning.

【材料】

200克 南瓜
100克 肉碎
10克 姜

【调味料】

生抽
香菇调味素

【做法】

1. 南瓜去籽，间隔削去皮后洗净，切大块，姜切片。
2. 爆香姜片，捞起备用。
3. 烧热锅，入麻油，炒香肉碎，下南瓜拌炒后加调味料，并加半碗水覆盖焖至南瓜熟透即可。

◆【功效】

促进眼睛，增进视力，
润泽肌肤，维护发质。



Stew Pumpkin With Chopped Meat

Ingredients:

200 g pumpkin
100 g chopped meat
10 g ginger

Seasoning Ingredients:

Light soya sauce
Mushroom flavoured vege seasoning powder

Method:

1. Remove seed of pumpkin, remove skin and clean well. Cut into pieces, slice ginger.
2. Fry ginger until fragrant, remove for later use.
3. Heat up wok, add in sesame oil, fry chopped meat and add in pumpkin, fry well with seasoning, pour in ½ bowl of water, cover lid and stew until pumpkin is cooked.



【材料】

1罐 鸡精
2只 鸡腿

【腌料】

少许 盐
少许 色酒
少许 胡椒粉

【做法】

1. 把鸡腿腌30分钟。
2. 把鸡腿排碟上，淋上半罐鸡精，留下半罐，蒸30分钟至熟为止。
3. 吃之前，再淋上半罐鸡精。

◆【功效】

温身温补，调整寒冷体质，
促进循环调养体力。

雞精蒸雞

Steamed Chicken With Chicken Essence

Ingredients:

1 bottle chicken essence
2 chicken drumsticks

Sauce ingredients:

Dash of salt
Wine
Dash of pepper

Method:

1. Marinate chicken for 20 minutes.
2. Arrange drumsticks on a deep plate, pour over ½ bottle chicken essence, steam for 30 minutes or till cooked.
3. Just before serving, pour over remaining ½ bottle chicken essence.

淮
山
鷄
湯

【材料】

40克 淮山
40克 枸杞
5粒 红枣
半只 甘榜鸡 / 乌鸡
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】

滋补养颜，淮山能补脾胃，益肺气及降低血压。

Huai Shan Chicken Soup

Ingredients:

40 g *huai shan*
40 g wolfberries
5 red dates
½ kampong chicken /
black chicken
1000 ml water

Method:

1. Blanch chicken. 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.





【材料】

1只 猪手
2粒 八角
1小枝 桂枝
30克 姜片
3汤匙 麻油

【调味料】

2汤匙 鲍鱼汁
2汤匙 白米酒
2汤匙 生抽
500毫升 水

【做法】

1. 猪手烫过滚水，捞起备用。
2. 烧热麻油，爆香姜片，加入猪手炒片刻，再加入调味料用大火煮滚后，转小火煮1小时，煮至熟。

◆【功效】

滋补骨骼。

Braised Pig's Trotter

Ingredients:

1 pig's trotter
2 star anise
1 cinnamon bark
30 g ginger slices
3 tbsp sesame oil

Seasoning:

2 tbsp abalone sauce
2 tbsp white rice wine
2 tbsp light soya sauce
500 ml water

Method:

1. Blanch pig's trotter in boiling water, remove.
2. Heat sesame oil, fry ginger slices till fragrant, add in pig's trotter, cook for a while, then add in seasoning, cook at high heat till boil, turn to low heat, simmer for 1 hour till pig's trotter is soft.

【材料】

1支 人参
半只 马来鸡 / 乌鸡
5粒 红枣
600毫升 水
1汤匙 杞子

【做法】

1. 将马来鸡川烫，捞起备用。
2. 将所有材料放入炖盅内，加入水炖2-3小时。

◆【功效】

强身强精，健胃，更可增强抵抗力，最适合身体虚弱，食欲不振的人服用。



Steamed Ginseng Chicken

Ingredients:

1 pc ginseng
½ kampong chicken /
black chicken
5 red dates
600 ml boiling water
1 tbsp wolfberries

Method:

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



【材料】

2只鸡腿 – 斩快
150克 姜碎
5粒 葱头仔 – 磨碎
3汤匙 粟粉

【腌料】

2汤匙 生抽
少许 糖
1汤匙 鲍鱼汁

【做法】

1. 把鸡腿腌1小时。
2. 烧热麻油，爆香姜碎和葱头仔盛起备用。
3. 把鸡腿沾上粟粉，放进热油中炸至金黄色。
4. 把剩下调味料煮滚，打猷并淋在鸡块上，铺上香脆姜碎。

◆【功效】

暖胃助食，祛风祛寒。



Ginger Chicken

Ingredients:

2 chicken drumsticks
- chopped into pieces
150 g ginger - chopped finely
5 shallots – chopped
3 tbsp cornflour

Marinating Ingredients:

2 tbsp light soya sauce
Dash of sugar
1 tbsp abalone sauce

Method:

1. Marinate drumsticks for 1 hour.
2. Heat sesame oil, fry chopped ginger and shallots till fragrant, dish out for later use.
3. Dip drumsticks in cornflour, deep fry till golden brown.
4. Bring remaining seasoning ingredients to boil, thicken with cornflour and pour over chicken, sprinkle fried ginger & shallots on top.

【材料】

2片 鲍鱼片
2粒 干贝
1只 鸡腿
2汤匙 酒
1000毫升 水
3粒 红枣
1茶匙 杞子

【做法】

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

◆【功效】

滋阴补肾，清热明目。



鮑魚乾貝湯

Abalone & Scallop Soup

Ingredients:

2 slices abalone
2 pcs dried scallop
1 chicken drumstick
2 tbsp wine
1000 ml water
3 red dates
1 teasp wolfberries

Method:

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



【材料】

30克 花胶
10克 杞子
10克 姜
400克 鸡肉
500毫升 水

【做法】

1. 花胶用滾水浸泡至软身，飞水，杞子浸透。
2. 鸡肉洗净，飞水。
3. 全部材料放入盅内，隔水炖3小时。

◆【功效】

花胶含多种人体不能自行制造的必需氨基酸，帮助身体修补细胞及减少肌肉流失。

杞子花膠炖鷄湯

Wolfberry Fish Maw With Chicken

Ingredients:

30 g fish maw
10 g wolfberries
10 g ginger
400 g chicken
500 ml water

Method:

1. Soak fish maw in boiling water till soft, then blanch in boiling water, soak wolfberries.
2. Wash chicken, blanch in boiling water.
3. Place all ingredients in a steamer, steam for 3 hours.



【材料A】

1粒 大干贝
1只 鸡腿 – 切块
3片 腊肠
1粒 蚝
1朵 香菇
2汤匙 麻油
2片 姜片
1汤匙 蒜茸

【调味料A】

1汤匙 生抽
少许 胡椒粉
1汤匙 鲍鱼汁

【材料B】

1杯 糙米
5粒 葱头仔
1汤匙 白兰他
200毫升 水

【调味料B】

1汤匙 生抽
少许 胡椒粉
少许 调味素

【做法】

1. 烧热麻油，爆香蒜茸和姜片，倒入材料A 和调味A，盛起备用。
2. 把糙米洗净。
3. 烧热白兰他，爆香葱头仔，倒入糙米和调味料B炒香，把材料排在深碗底上，再铺上糙米，放入加水的蒸盘上，蒸大约1小时或熟为止。

Steamed Fragrance Rice

Ingredients A:

1 dried scallop (big size)
1 chicken leg – cut into pieces
3 pcs chinese sausage
1 dried oyster
1 chinese mushroom
2 tbsp sesame oil
2 slices ginger
1 tbsp chopped garlic

Seasoning A:

1 tbsp light soya sauce
Dash of pepper powder
1 tbsp abalone sauce

Ingredients B:

1 cup unpolished rice
5 shallots
1 tbsp planta margarine
200 ml water

Seasoning B:

1 tbsp light soya sauce
Dash of pepper
Dash of M.S.G

Method:

1. Heat sesame oil, fry chopped garlic, ginger slices, add in ingredients and seasoning A, dish out, leave aside.
2. Wash unpolished rice.
3. Heat planta margarine, fry shallots till fragrant, add in rice and in rice and seasoning B, fry till fragrant. Arrange all ingredients on top of a deep bowl, stuff with rice, place in steamer with water. Steam for about 1 hour or till cooked.



【材料】

200克 肉眼 – 切片
(肉片用刀背拍松)
2汤匙 麻油
5片姜

【调味料】

1汤匙 黑椒酱
1汤匙 酒
2汤匙 水
½汤匙 生抽
½茶匙 糖

【做法】

1. 将肉加入腌料内腌30分钟。
2. 烧热麻油，爆香姜片。将肉片煎熟，盛起备用，加入调味汁打献，淋在肉扒上即可。

◆ 【功效】

祛寒补虚，恢复体力。

【腌料】

1汤匙 黑椒酱
1汤匙 黄 / 白米酒
1茶匙 糖
1汤匙 粟粉
1茶匙 生抽
少许 麻油

Black Pepper Pork Chop

Ingredients:

200 g pork loin – sliced , flatten
with back of knife
2 tbsp sesame oil
5 slices ginger

Seasoning:

1 tbsp black pepper sauce
1 tbsp wine
2 tbsp water
½ tbsp light soya sauce
½ teasp sugar

Marinating ingredients:

1 tbsp black pepper sauce
1 tbsp yellow / white rice wine
1 teasp sugar
1 tbsp cornflour
1 teasp light soya sauce
Dash of sesame oil

Method:

1. Marinate pork loin with marinating ingredients for 30 minutes.
2. Heat sesame oil, fry ginger till fragrant. Fry pork loin till cooked, dish out for later use. Add seasoning sauce ingredients to wok, cook & thicken with cornflour pour over pork chop.

【材料】

1包 新鲜金针菇
20克 姜丝
3汤匙 麻油

【调味料】

1汤匙 鲍鱼汁
1汤匙 生抽
适量 粟粉水

【做法】

1. 把金针菇去掉蒂头，洗净，依序整齐的排在碟上，把金针菇隔水，蒸熟后取出。
2. 烧热麻油，爆香姜丝，盛起备用。
3. 把调味料煮浓，淋在金针菇上，并撒上姜丝即可。



Steamed Golden Needle Mushroom

Ingredients:

1 packet fresh golden needle mushroom
20 g ginger shreds
3 tbsp sesame oil

Seasoning:

1 tbsp abalone sauce
1 tbsp light soya sauce
Sufficient cornflour water

Method:

1. Trim off stalk of golden mushroom, clean well. Arrange on a dish. Steam golden needle mushroom until cooked.
2. Heat up sesame oil, fry ginger till fragrant. Remove for later use.
3. Cook seasoning until thicken, pour over golden needle mushroom, sprinkle with fried ginger shreds.



【材料】

17克 龙骨胶
14克 杜仲
6克 巴戟
5克 牛七
5克 北芪
15克 元肉
10克 杞子
1000 毫升 水
2汤匙 白米酒
半只 鸡

【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】

祛风湿痹痛。



Ba Zhong Soup

Ingredients:

17 g long wei gu
14 g du zhong
6 g ba ji
5 g niu qi
5 g bei qi
15 g dried longan meat
10 g wolfberries
1000 ml water
2 tbsp white rice wine
1/2 chicken

Method:

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



【材料A】

100克 泡参
5粒 红枣
2只 鸡腿
100毫升 廊酒
100 毫升 色酒
300毫升 水
1茶匙 杞子

【做法】

将全部材料放进炖盅内炖4小时。

◆【功效】

温身温补，温暖子宫，调整寒冷体质，促进循环调养身体。

Steamed Pao Shen Chicken Soup

Ingredients A:

100 g *pao shen*
15 pcs red dates
2 chicken drumsticks
100 ml Dom
100 ml liquor
300 ml water
1 teasp wolfberries

Method:

Combine all ingredients together into a double boiler, double boil for 4 hours.



【材料】

250克 排骨
100克 姜
200 毫升 水
3汤匙 麻油

【调味料】

1汤匙 生抽
少许 糖

【腌料】

1汤匙 白酒
1汤匙 黄酒
1茶匙 盐
1汤匙 麻油

【做法】

1. 将姜和水以搅拌机搅烂成姜茸。
2. 把排骨洗净，加入腌料，放置腌1小时。
3. 烧热麻油，把姜茸爆香，倒入排骨，炒香。倒入水，焖煮至熟。再倒入调味料既可。

◆ 【功效】

祛寒保湿，促进血液循环。



Pork Ribs With Ginger

Ingredients:

250 g pork ribs
100 g ginger
200 ml water
3 tbsp sesame oil

Marinating ingredients:

1 tbsp white rice wine
1 tbsp yellow rice wine
1 tsp salt
1 tbsp sesame oil

Seasoning:

1 tbsp light soya sauce
Dash of sugar

Method:

1. Blend ginger and water together till fine.
2. Clean pork ribs, marinate for 1 hour with marinating ingredients.
3. Heat up sesame oil, fry ginger till fragrant. Add in pork ribs, stir fry until flavoured. Pour in water and braise until cooked. Pour in seasoning.



【材料】

4克 当归
4克 川芎
4克 熟地
4克 赤芍
半只 乌鸡
1汤匙 白米酒
1000毫升 水

【做法】

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

◆【功效】

补血，活血，调经作用。



Four Herbs Soup

Ingredients:

4 g *dang gui*
4 g *chuan xiong*
4 g *sho di*
4 g *che shuo*
½ black chicken
1 tbsp white rice wine
1000 ml water

Method:

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



【材料】

2只 鸡腿
1棵 青葱 – 切段
1粒 大葱 – 切块
6片 红萝卜
30克 蒜茸
½茶匙 麻油
4汤匙 绍兴酒
6片 姜片

【调味料】

2汤匙 鲍鱼汁
½茶匙 糖
¼茶匙 盐
2茶匙 生抽
2汤匙 姜汁

【做法】

1. 烧热瓦煲置入1汤匙麻油，放入鸡块，加入调味料炒香，加盖焖煮约1分钟。
2. 开盖再翻炒数下，焖煮至鸡块松软后，加大葱和红萝卜炒至干状，倒入绍兴酒，洒上青葱段即可。

◆【功效】

祛寒补虚。

Claypot Shaoxing Chicken

Ingredients:

2 chicken drumsticks
1 stalk spring onion
– sectioned
1 onion – cut into pieces
6 slices carrot
30 g chopped garlic
½ tsp sesame oil
4 tbsp *shaoxing* wine
6 slices ginger

Seasoning:

2 tbsp abalone sauce
½ tsp sugar
¼ tsp salt
2 tsp light soya sauce
2 tbsp ginger juice

Method:

1. Heat 1 tbsp sesame oil in claypot, add in chicken pieces, add seasoning, cover & cook for 1 minutes.
2. Stir again and stew till chicken is tender, add onion & carrot, cook till liquid is absorbed add in *shaoxing* wine, sprinkle with spring onion.



【材料】

200克 排骨
3支 香茅 - 切段
20克 老姜 - 切片
5粒 葱头仔 - 切片
400毫升 清水
3汤匙 麻油

【调味料】

1汤匙 生抽
2汤匙 花雕酒
2汤匙 蚝油
少许 粟粉水

【做法】

1. 烧热麻油，爆香姜片，香茅和葱头仔，倒入排骨在煲，加水焖煮至水干为止。倒入调味料，煮至熟即可。

◆【功效】

祛寒补虚，恢复体力。



香茅小葱焖排骨

Braised Pork Ribs With Lemon Grass

Ingredients:

200 g spare ribs
3 stalks lemon grass
- sectioned
20 g old ginger - sliced
5 shallots - sliced
400 ml water
3 tbsp sesame oil

Seasoning:

1 tbsp light soya sauce
2 tbsp *huadiao* wine
2 tbsp oyster sauce
Cornflour water to mix

Method:

1. Heat up wok with sesame oil, fry ginger, lemon grass and shallots till fragrant. Add in spare ribs into claypot, and water and simmer until water is dried up. Pour in seasoning and cook till cooked.



【材料】

2粒 蛋
100克 姜丝
3汤匙 麻油
100毫升 黄酒

【调味料】

1汤匙 生抽
少许 胡椒粉

【做法】

1. 烧热麻油，爆香姜丝，盛起备用。
2. 把蛋打散，加入姜丝，锅内留两汤匙麻油，把蛋液煎至两面金黄色，倒入黄酒、调味料即可。



Egg In Yellow Rice Wine

Ingredients:

2 eggs
100 g ginger strips
3 tbsp sesame oil
100 ml yellow rice wine

Seasoning:

1 tbsp light soya sauce
Dash of pepper

Method:

1. Heat up sesame oil, fry ginger till fragrant. Remove for later use.
2. Beat egg, add in ginger strips, Leave 2 tbsp sesame oil in wok. Pan fry egg mixture till both sides are golden brown. Pour in yellow rice wine and seasoning.

【材料】

2只 鸡腿
3汤匙 生奶
10粒 葱头仔
10克 姜
10克 黄姜
1支 香茅
30毫升 水
50毫升 麻油

磨碎，
爆香

【调味料】

少许 盐
1汤匙 生抽
少许 糖

【做法】

1. 烧热麻油，爆香磨碎材料，加入鸡腿块炒香。
2. 加入水，以慢火煮熟为止。
3. 最后加入调味料和生奶，拌匀即可。

◆【功效】

祛风温身。



Chicken Kurma

Ingredients:

2 chicken drumsticks
3 tbsp evaporated milk
10 shallots
10 g ginger
10 g tumeric
1 stalk lemon grass
30 ml water oil
50 ml sesame oil

blend / pound to
fine paste fried
till fragrant

Seasoning:

Dash of salt
1 tbsp light soya sauce
Dash of sugar

Method:

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



【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
600毫升 沸水
3克 杞子

【做法】

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

◆【功效】

促进血液循环，恢复体力。

當歸雞湯

Dang Gui Chicken Soup

Ingredients:

1 chicken
3 pcs dried scallop
5 slices *dang gui*
5 red dates
10 g *bei qi*
5 slices *chuan xiong*
10 g *yu zhu*
600 ml boiling water
3 g wolfberries

Method:

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

【材料】

1帖 八珍
(6克 当归、4克 党参、
3克 熟地、3克 白术、
3克 川芎、4克 甘草、
3克 茯苓、3克 白芍)
半只 鸡
2粒 黑枣
少许 杞子
1000毫升 清水

【做法】

1. 将鸡川烫，捞起备用。
2. 将所有材料放入煲内，大火煮滚后，改小火煮1小时。

◆【功效】

补血行血。



Ba Zhen Soup

Ingredients:

1 packet *ba zhen* soup
(6g *dang gui*, 4 g *dang shen*,
3 g *sho di*, 3g *bai shu*,
3 g *chuan xiong*, 4 g *gan cao*,
3g *fu ling*, 3 g *bai suo*)
½ chicken
2 pcs black dates
Some wolfberries
1000 ml water

Method:

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



【材料】

6克 花旗参
3片 姜
半汤匙 酒
2只 鸡腿
1000 毫升 沸水

【做法】

1. 将鸡川烫，捞起备用。
2. 把所有材料放入炖盅，加入沸水炖3-4小时。

◆ 【功效】

养血补气，温暖子宫。

花旗参雞湯

American Ginseng Chicken Soup

Ingredients:

6 g american ginseng
3 slices ginger
½ tbsp wine
2 chicken drumsticks
1000 ml water

Method:

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

【材料】

2只 鸡腿

【调味料】

100克 生抽

40克 老姜 - 拍扁

少许 糖

200毫升 清水

2汤匙 鲍鱼汁

4粒 葱头仔 - 拍扁

少许 粟粉水

【做法】

1. 把鸡腿洗净。
2. 烧热麻油，爆香老姜和葱头仔，放入鸡腿，水和调味料，焖煮至熟。倒入粟粉水勾芡。

◆【功效】

开胃，温身补虚。



Soya Sauce Chicken

Ingredients:

2 chicken drumsticks

Cornflour to mix

Sauce ingredients:

100 g light soya sauce

40 g old ginger - crushed

Dash of sugar

200 ml water

2 tbsp abalone sauce

4 shallots - crushed

Method:

1. Clean drumsticks.

2. Heap up sesame oil, fry ginger and shallots till fragrant. Add in drumsticks, water and seasoning, simmer till cooked. Pour in cornflour water to mix well.



【材料】

6克 灵芝
4克 党参
100克 瘦肉 / 鸡
2片 姜
5粒 红枣
1000毫升 沸水
1汤匙 杞子

【做法】

1. 将鸡川烫，捞起备用。
2. 将所有材料放入炖盅，加入沸水炖3-4小时。

◆【功效】

延缓衰老。



Ling Zi Soup

Ingredients:

6 g *ling zi*
4 g *dang shen*
100 g lean pork / chicken
2 slices ginger
5 red dates
1000 ml water
1 tbsp wolfberries

Method:

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



【材料】

1片 魚片
1茶匙 鹽
少許 胡椒粉
1茶匙 黃酒
100克 姜絲 – 爆香

【獻汁】

少許 生抽
2湯匙 白米酒

【做法】

1. 將魚以鹽、胡椒粉和酒腌15分鐘，然後煎至金黃色。
2. 把獻汁煮滾，淋在魚身，再鋪上姜絲即可。

◆ 【功效】

溫身溫補，促進血液循環。

Fish Fried Ginger Strips

Ingredients:

1 slice fish
1 teasp salt
Dash of pepper
1 teasp yellow rice wine
100 g ginger strips
– fried till fragrant

Sauce Ingredients:

Bit of light soya sauce
2 tabsp white rice wine

Method:

1. Rub fish with salt, pepper and wine then leave it for 15 minutes, heat oil, pan fry fish on both sides till golden.
2. Bring sauce ingredients to boil and pour over fish, sprinkle fried ginger strips on top.