



MADAM
PARTUM
by CHIEN CHI TOW

Madam Partum 产妇产档独家发行



Gen 能煮

30+道药膳汤茶, 佳肴, 甜点的食谱
与您携手开启孕育旅程



PREGNANCY 孕期



CONFINEMENT 月子



LACTATION 哺乳



孕期 10月怀胎的奥妙时刻

怀孕是女人一生中最奥妙的时刻。随着宝宝在您的子宫里成长，您可能会感觉到身体天天发生变化，甚至一些妈妈们可能会出现症状如孕吐等等！

保持饮食均衡都能助于宝宝在怀孕期间健康发育的关键因素，例如摄取适量的谷物、蔬菜、蛋白质、脂肪和纤维等等。从中医的角度来看，我们从安胎和养胎两个方面来看待孕期护理，为您的宝宝在未来10个月的成长提供最佳环境。

什么是安胎？

从中医术语中，“安胎”就是让胎儿在妈妈的身体里“安顿下来”，并防止流产的几率。然而在孕早期时不幸发生流产，这通常是由于染色体异常导致胚胎生长停滞，但并不是所有的情况都是如此。从中医的角度来看，最常见的孕早期流失原因是肾虚或脾虚。因此，肾脏的健康和孕早期是息息相关的。

什么是养胎？

“养胎”是为了让宝宝能在妈妈的身体里健康和稳定地成长。除了饮食均衡能让宝宝吸收足够营养，良好的子宫环境也是至关重要的。最重要的是，妈妈们的气血循环良好，不要有可能阻碍营养物质输送到子宫例如瘀血。

就让我们从这本烹饪食谱中好好一起来“安胎”和“养胎”吧！



如果您对孕期饮食有什么有任何疑问，
这里有一个简单的指南供您参考！

勿吃

- Black Fungus 黑木耳
- Pineapple 黄梨
- Shanghai Green 上海青
 - Prawns 虾
 - Crab 螃蟹
- Pork Liver 猪肝
- Frog 田鸡
- Spicy or oily food such as mala 辛辣或油腻的食物，例如麻辣类的食物
- Chilled/Salty food such as cold salads 冷食/咸食，如冷沙拉



可吃

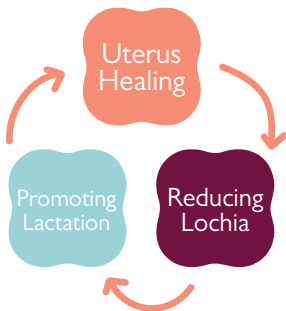
- Spinach 菠菜
- Sesame 芝麻
- White Fungus 白木耳
- Coconut 椰子
- Beans 豆子
- Lotus 莲子
- Fish (Seabass) 鱼(鲈鱼)
- Carrot 红萝卜
- Pork Ribs 排骨
 - Milk 牛奶
- Brown rice 糙米



扫描更多详细信息

月子 产后恢复的黄金时刻

在新加坡，产后休息也被称为“坐月子”，通常为28天。对一些妈妈来说，月子期也可能长达 42 天。一般来说，妈妈生产后需要3到6个月的时间才能恢复元气和达到全面的恢复。在怀孕的 10 个月里，您的身体经历了生理变化，这也代表妈妈的身体也需要相同的时间才能完全恢复。因此，如果把月子做的好，这也是对你的健康很重要，并能让身体的气血和元气全面恢复。

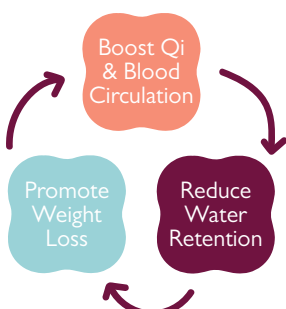
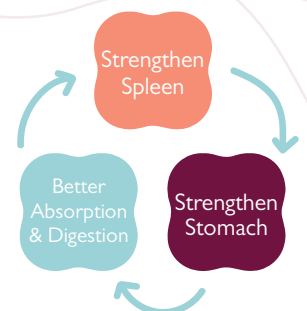


第一阶段（清+催，通）

在坐月子的第一周，我们的重点是“清+催，通”。这能帮助子宫愈合和促进泌乳。随着您的子宫在分娩后开始自行收缩和愈合，在这阶段里，我们的月子药膳会注重清除瘀血和恶露，以加速子宫恢复。如果您也打算进行母乳喂养，这类的药膳汤也能顺利开启母乳喂养之旅。

第二阶段（调）

这阶段的重点是”调”，补气和补血。我们建议妈妈们食用有助于调节脾胃的餐点和药膳，以帮助改善消化系统，并更好地让身体吸收营养，从而更快达到最佳身体恢复。



第三阶段（补，养）

第二阶段“调”养完成后，妈妈们的脾胃已经恢复了，并为下个阶段做好准备。在第三阶段 - ”补和养“，现在是滋养肝肾，改善血液成分，减少水肿。根据中医理论，功能良好的肝脏和肾脏将促进气血循环。

从中医的角度来看，摄取各种药膳汤来“滋养”自己是很重要的，这样您就可以达到全面的休养和产后康复。我们建议妈妈们食用富含蛋白质、铁、钙和碳水化合物的食物，并建议“少量多餐”来促进消化和营养吸收。

勿吃

可吃

FRUIT 水果类



- Citrus 橘子
- Coconut 椰子
- Honey Dew 蜜瓜
- Pear 梨子
- Pineapple 黄梨
- Pomelo 柚子
- Sea Coconut 海椰子
- Sugarcane 甘蔗
- Watermelon 西瓜

- Apple 苹果
- Banana 香蕉
- Papaya 木瓜
- Red/Black Grapes 红/黑葡萄

VEGETABLE 蔬菜类



- Cabbage 包菜
- Capsicum 灯笼椒
- Cauliflower 白菜花
- Celery 芹菜
- Garlic 蒜
- Old Cucumber 老黄瓜
- Radish 白萝卜
- Turnip 芜菁/大头菜
- Watercress 西洋菜
- Water Chestnut 马蹄

- Asparagus 芦笋
- Beans and Peas 豆类和豌豆类
- Black Fungus 黑木耳
- Broccoli 西兰花
- Carrot 红萝卜
- Chinese Yam 山药
- Corn 玉米
- Ginger 姜
- Green Papaya 青木瓜
- Kailan (Dark Green Leafy) 芥兰 (深绿叶)
- Lemongrass 香茅
- Lotus Root 莲藕
- Mushroom 蘑菇
- Onion 洋葱
- Pumpkin 南瓜
- Potatoes 土豆
- Spinach 菠菜
- Sweet Potatoes 红薯/地瓜
- Tomatoes 番茄

PROTEIN 蛋白质类



- Duck 鸭肉

- Beef 牛肉
- Chicken(Including Black Chicken) 鸡肉 (包括黑鸡)
- Innards (Pork Liver) 内脏 (猪肝)
- Lamb 羊肉
- Pork 猪肉

勿吃

可吃

SEAFOOD 海鲜类



- Crab 螃蟹
- Raw seafood 生吃海鲜
- Shell fish 贝类

- Cod Fish 鳕鱼
- Milk Fish 牛奶鱼/虱目鱼
- Salmon 三文鱼
- Snapper (Ang Ko Li) 鲷鱼
- Threadfin 马鲛鱼
- Toman/Snake Head 生鱼肉

DRIED FOOD 干粮类



- Glutinous Black/White Rice 黑/白糯米
- Green Bean 绿豆
- Korean/American Ginseng 韩国高丽参/西洋参
- Pearl Barley 薏仁
- Sago 西米
- South Almond/ North Almond/ Apricot Seed 南杏/北杏

- Bird Nest 燕窝
- Black Beans 黑豆
- Black Sesame 黑芝麻
- Brown Sugar 红糖
- Dried Longan 桂圆/龙眼
- Gingko 银杏
- Peanuts 花生
- Red/Black Dates 红/黑枣
- Soya Bean 黄豆
- Tumeric 姜黄
- Walnut 核桃
- White/Black Pepper 白/黑胡椒
- Wolfberries 枸杞

OTHERS 其他

- Caffeine 咖啡因
- Century Egg 皮蛋
- Curry 咖喱
- Dairy (yogurt, butter) 乳制品 (奶酪、牛油)
- Kaya 咖椰酱
- Miso 味噌
- MSG 味精
- Oyster Sauce 蚝油
- Salted Egg 咸蛋
- Spicy Food 辛辣食物

- Black Vinegar 黑醋
- Chicken/Fish Essence 鸡/鱼精
- DOM/Yomeishu 养命酒
- Eggs 蛋
- Fermented Black beans 发酵的黑豆
- Oats 燕麦
- Peach Gum 桃胶
- Red Glutinous Wine 红糯米酒
- Rice Wine 米酒
- Seaweed 海藻/紫菜
- Sesame Oil 芝麻油
- Tofu 豆腐
- Yellow Wine 黄酒



扫描更多详细信息

哺乳 宝宝最佳的食物

母乳喂养有时会困难重重，但妈妈们都知道这些辛苦是值得！只要有了毅力和正向的鼓励，您就可以为自己和宝宝开启一段充实而成功的母乳之旅。

在母乳喂养期间，您可适度摄取各种食物！您吃什么就代表您的宝宝摄取什么。在摄取各类的食物时，这也会渐渐改变母乳的味道，但无需担心。因为这也是向宝宝介绍不同口味的好机会，有助于宝宝在成长过程中比较能够接受固体食物。尽管如此，从长远来看，专注于“催乳”的食物有助于提高母乳的产量。记得哦，您也要摄取适量的水果和蔬菜。



50+ MILK-MAKING FOOD 催奶食物

Alfalfa 苜蓿属
Almonds 杏仁
Anise 八角
Asparagus 芦笋
Barley 薏米
Basil 罗勒
Beets 甜菜
Black Seed 黑种子
Borage 琉璃苣
Caraway 香芹籽
Carrots 红萝卜
Chaste Tree Fruit
黄荆的果子
Cherries 樱桃
Chicken broth/soup/
stock 鸡汤

Chickpeas (Garbanzo
Beans) 鹰嘴豆
Coconut 椰子
Coriander Seeds
香菜种子
Cumin 孜然
Dandelion 蒲公英
Dill 莳萝
Fennel 茴香
Fenugreek 胡芦巴
Flax Seeds 亚麻种子
Garlic 蒜
Ginger 姜
Goat's Rue 山羊豆
Green Beans 绿豆
Green Papaya 青木瓜
Hibiscus 芙蓉
Hops 蛇麻
Lentils 扁豆
Lettuce 生菜
Malunggay (Moringa)
辣木叶

Marshmallow Root 棉花糖根
Millet 小米
Molasses (Blackstrap) 糖蜜
Mung 绿豆
Mushrooms 蘑菇
Nettle 荨麻
Oats 燕麦
Peas 豌豆
Pumpkin 南瓜
Quinoa Seeds 藜麦
Red Clover 红苜蓿
Red Raspberry 红树莓
Sage 鼠尾草
Seaweed Soup 海带汤
Sesame Seeds 芝麻籽
Shatavari 芦笋
Spinach 菠菜
Sunflower Seeds 葵花籽
Sweet Potatoes 红薯/地瓜
Turmeric 姜黄
Thistles 奶蓿草
Vervain 马鞭草



10+ MILK-KILLER FOOD 退奶食物

Black Walnut 黑核桃
Chickweed 繁缕
Herb Robert (Geranium robertianum)
药草罗伯特
Lemon Balm 柠檬香蜂草
Oregano 牛至
Parsley (Petroselinum crispum) 欧芹
Peppermint (Mentha piperita)/
Menthol 薄荷
Periwinkle Herb (Vinca minor) 长春花
Sage (Salvia officinalis) 鼠尾草
Sorrel (Rumex acetosa)
酸模
Spearmint 薄荷
Thyme 百里香
Yarrow 亚罗



MILK-MAKING TCM HERBS 催奶草药

Astragalus 黄芪
Codonopsis 党参
Angelica Roots 当归

Rice Paper Pith 通草
Balloon Flower 桔梗
Ophiopogon Root 麦冬



您是否怀疑您的宝宝可能患有过敏症？您可尝试“避开”这些常见的过敏食物。

COW'S MILK PRODUCTS, SOY, WHEAT, CORN, EGGS, PEANUTS 奶制品，大豆，小麦，玉米，蛋，花生



Reference:

1) Selection and Use of Galactagogues. La Leche League International. <https://www.llli.org/selection-and-use-of-galactagogues-2/>. Last accessed June 1, 2022.

2) Herbs to avoid while breastfeeding. Kellymom.com Website. https://kellymom.com/bf/got-milk/herbs_to_avoid/. Last accessed June 1, 2022.

OVERVIEW OF RECIPES



Pregnancy 孕期



Confinement 月子



Lactation 哺乳

SOUP 药膳汤	Pre-Partum Nourishing Collagen Soup 产前养颜滋补汤 	Pre-Partum Nourishing Soup 产前滋补汤	Pre-Partum Pregnancy Care Herbal Soup 产前
DESSERT 甜汤	Red Bean With Dried Orange Peels Soup 红豆橙皮甜汤	Red Date Snow Fungus Soup 红枣雪耳甜汤	Dried Lily Bulb with Red Date Soup 百合红枣甜汤 
TEA 茶	Pre Partum Nourishing Herbal Tea 好孕安胎茶		

SOUP 药膳汤	Postpartum Tonic Soup (Day 1) 生化汤(第1天)	Pro Lactation Rice Paper Pith Herbal Soup (Day 2 3) 通草催乳汤(第2 3天)	Qi Boosting Astragalus Herbal Soup (Day 4 5) 北芪补气汤(第4 5天)	Blood Boosting Notoginseng Herbal Soup (Day 6) 田七活络汤(第6天)
	Revitalizing Solomon's Seal Herbal Soup (Day 7 11 15) 玉竹滋阴补汤(第7 11 15天)	Kidney Tonifying Eucommia Herbal Soup (Day 8 12) 巴戟杜仲补肾汤(第8 12天)	Waist Strengthening Chinese Taxillus Herbal Soup (Day 9 13 16) 桑寄生补腰汤(第9 13 16天)	Blood Nourishing Chinese Angelica Herbal Soup (Day 10 14 17) 当归养血汤(第10 14 17天)
	Healthy Spleen Tonifying Herbal Soup (Day 18 22 26) 四神补脾汤(第18 22 26天)	Stomach Strengthening Codonopsis Herbal Soup (Day 19 23 27) 淮山养胃汤(第19 23 27天)	Hair Fortifying Fleeceflower Herbal Soup (Day 20 24 28) 何首乌健发汤(第20 24 28天)	Brain Nourishing Ligusticum Herbal Soup (Day 21 25) 川芎补脑汤(第21 25天)
MAIN 餐点	Sesame Wine Chicken 香麻油酒鸡	Stir-fry Pork Liver With Sesame Oil 香麻油炒猪肝	Fried Ginger Rice With Sesame Oil 香麻油炒姜饭	Braised Pig Trotter With Vinegar 焖猪脚醋
	Ginger Chicken Mee Sua With Egg 面线姜汤鸡蛋	Baked Salmon with Chinese Yam And Asparagus 焗烤三文鱼山药芦笋 	Braised Pork Belly With Black Fungus 红烧焖五花肉黑木耳	Steamed Threadfin With Mushroom And Tomato 清蒸马鲛鱼香菇和番茄
TEA 茶	Blood Boosting Codonopsis Herbal Tea 党参补血红枣茶	Qi Boosting Astragalus Herbal Tea 黄芪补气红枣茶		

SOUP 药膳汤	Pro Lactation Rice Paper Pith Herbal Soup 通草催乳汤 	Enhanced Pro Lactation Soup 特效催乳汤
-------------	--	--------------------------------------

扫一扫购买
28天月子配套



Pre Partum Collagen Nourishing Soup 产前养颜滋补汤

食材

1包产妇拍档的
产前养颜滋补汤

2个鸡腿

10个鸡爪
(自选：如果你想要
摄取更多胶原蛋白)

1.5公升水

慢炖锅



6 小时

直火



2 小时

压力锅



1 小时

扫一扫
观看视频



烹饪步骤



- 将热水倒入在鸡腿和鸡爪汆烫一下备用
- 将1.5公升水和所有食材加入锅中
- 在推荐的时间内烹饪
- 在准备上菜前10分钟加入枸杞

这滋补汤专为您提供胶原蛋白、蛋白质和抗炎特性的功能。这滋补汤里也有鱼鳔和银耳，可以滋补“阴”能量和肾虚并助于愈合。胶原蛋白也能改善妈妈和宝宝的皮肤状况哦。

这款汤包里配有中草药，可增强您的免疫系统并避免生病和感冒。这配方还可以改善您的“气”和血液循环，促进肝郁，从而改善新陈代谢尤其是子宫。

Pre Partum Nourishing Soup

产前滋补汤

食材

300-400克鸡肉/排骨

1包产妇拍档的
产前滋补汤

1公升水

烹饪步骤

- 将热水倒在鸡肉或排骨汆烫一下，然后浸泡5分钟
- 将1公升水和所有食材加入锅中
- 在推荐的时间内烹饪
- 在准备上菜前10分钟加入枸杞

慢炖锅



3 小时

直火



1 小时

压力锅



30 分钟

精心为准妈妈们调配，以增强精力和补“气”为主，并能增强在怀孕时的免疫系统。

Pre Partum Pregnancy Care Herbal Soup 产前调理汤

食材

15克桑寄生

10克杜仲

1颗鸡蛋

小贴士：加入排骨或乌鸡
一起烹饪更美味

烹饪步骤

- 将鸡蛋煮约7分钟，然后去壳。
- 将1公升水和所有食材加入锅中，
用大火煮至熟透
- 用小火再炖60分钟

专门配制以健脾益气

Red Bean Soup With Dried Orange Peels 红豆橙皮甜汤



食材

- 1.5杯赤小豆
- 1片干橙皮
- 1.5公升水
- 一把冰糖

烹饪步骤

- 将所有材料（冰糖除外）用水煮沸15分钟
- 用小火再炖30-45分钟
- 关火，加一把冰糖调味

*根据中医的观点，红豆有两种，称为红豆或赤小豆。 红豆一般呈鲜红色，呈圆形。赤小豆呈深红色或深红色，呈椭圆形。



这是消水肿的人气甜点哦！ 赤小豆甜品有助于减少水分和水肿，而陈皮是众所周知的改善“气”循环、消化和腹胀的草药。

Red Dates Snow Fungus Soup 红枣雪耳甜汤

食材

8颗红枣
20克雪耳
10克枸杞
20克莲子
一把冰糖
1公升水

烹饪步骤

- 将所有材料（冰糖和枸杞除外）用水煮沸15分钟
- 用小火再炖30-45分钟
- 关火，加一把冰糖调味
- 在准备上菜前10分钟加入枸杞

准妈妈的完美甜点！雪耳有助于滋养脾、肺和免疫系统，并在怀孕期间增加食欲

Dried Lily Bulb With Red Date Soup 百合红枣甜汤

食材

20瓣干百合

20龙眼干

20干莲子

20个红枣

1.5公升水

一把冰糖

烹饪步骤

- 将所有材料（冰糖除外）用水煮沸15分钟
- 用小火再炖30-45分钟
- 关火，加一把冰糖调味

这甜点可舒缓和促进肺部健康，改善体液和肤色

Pre Partum Nourishing Herbal Tea 好孕养胎茶

食材

1包产妇拍档的
好孕养胎茶

1公升水

烹饪步骤

- 将所有材料用水煮沸5-10分钟
- 用小火再炖30-45分钟
- 在准备上菜前10分钟加入枸杞

慢炖锅



3 小时

直火



30-45 分钟

压力锅



20 分钟

*一款饮料含有舒缓。? /

Post-Partum Tonic Soup

生化汤

食材

1包产妇拍档的
生化汤

750毫升水

烹饪步骤

- 将所有药草（藏红花除外）浸泡在水中30分钟
- 大火煮开，转小火炖1小时
- 从汤中滤出药草
- 将所有藏红花加入汤中，再浸泡10分钟后再一起食用

扫一扫
观看视频



专门配制以清除恶露，并促进产后子宫恢复和预防血栓

Pro Lactation Rice Paper Pith Herbal Soup 通草催乳汤



食材

300克绿或未熟的木瓜
(这是一道在亚洲很受欢迎的佳肴，食用未熟成的木瓜有助于增奶)

300克鱼头/鱼骨/鱼肉

几片鲜姜

1汤匙芝麻油

1包产妇拍档的
通草催乳汤

1公升水

慢炖锅



3 小时

直火



1.5 小时

压力锅



30 分钟

扫一扫
观看视频



烹饪步骤

- 去除木瓜皮并切成大块
- 用麻油炒姜片 and 鱼
- 加入1公升水，与所有草药（枸杞除外）一起煮30分钟
- 加入青木瓜，煮30分钟
- 加入鱼肉再煮10分钟
- 在准备上菜前 10 分钟加入枸杞

专门配制以增加母乳分泌、促进排尿和去除体内湿气

Qi Boosting Astragalus Herbal Soup 北芪补气汤

食材

300-400克鸡肉
或排骨

1包产妇拍档的
北芪补气汤

1公升水

烹饪步骤

- 将热水倒在鸡肉或猪肉汆烫一下，然后浸泡5分钟
- 将 1公升水和所有食材加入锅中
- 在推荐的时间内烹饪
- 在准备上菜前10分钟加入枸杞

慢炖锅



3 小时

直火



1 小时

压力锅



30 分钟

专门配制以加速伤口愈合和增强“气”
以改善健康

Blood Boosting Notoginseng Herbal Soup 田七活络汤

食材

300-400克鸡肉
或排骨

1包产妇产档的
田七活络汤

1公升水

烹饪步骤

- 将热水倒在鸡肉或猪肉汆烫一下，
然后浸泡5分钟
- 将 1公升水和所有食材加入锅中
- 在推荐的时间内烹饪
- 在准备上菜前10分钟加入枸杞

慢炖锅



3 小时

直火



1 小时

压力锅



30 分钟

专门配制以排除瘀血和增强血液循环

Revitalizing Solomon's Seal Herbal Soup 玉竹滋阴补汤

食材

300-400克鸡肉
或排骨

1包产妇拍档的
玉竹滋阴补汤

1公升水

烹饪步骤

- 将热水倒在鸡肉或猪肉汆烫一下，
然后浸泡5分钟
- 将1公升水和所有食材加入锅中
- 在推荐的时间内烹饪

慢炖锅



3 小时

直火



1 小时

压力锅



30 分钟

扫一扫
观看视频



专门配制以滋养体内肺胃之阴和改善肺
功能

Kidney Tonifying Eucommia Herbal Soup 巴戟杜仲补肾汤

食材

300-400克鸡肉
或排骨

1包产妇拍档的
巴戟杜仲补肾汤

1公升水

烹饪步骤

- 将热水倒在鸡肉或猪肉汆烫一下，
然后浸泡5分钟
- 将1公升水和所有食材加入锅中
- 在推荐的时间内烹饪
- 在准备上菜前10分钟加入枸杞

慢炖锅



3 小时

直火



1 小时

压力锅



30 分钟

专门配制以增强肾、肝、腰功能和养血

Waist Strengthening Chinese Taxillus Herbal Soup 桑寄生补腰汤

食材

300克猪尾

1包产妇产档的
桑寄生补腰汤

1公升水

烹饪步骤

- 将热水倒在猪尾氽烫一下，然后浸泡5分钟
- 将1公升水和所有食材加入锅中
- 在推荐的时间内烹饪

慢炖锅



3 小时

直火



1 小时

压力锅



30 分钟

扫一扫
观看视频



专门配制以增强腰、骨骼和肌肉功能

Blood Nourishing Chinese Angelica Herbal Soup 当归养血汤

食材

1只黑鸡

1包产妇产档的
当归养血汤

1公升水

烹饪步骤

- 将黑鸡切成4块
- 将鸡肉倒入热水氽烫一下，浸泡5分钟
- 将1公升水和所有食材加入锅中
- 在推荐的时间内烹饪
- 在准备上菜前10分钟加入枸杞

慢炖锅



3 小时

直火



1 小时

压力锅



30 分钟

扫一扫
观看视频



专门配制以补血益气，促进体内血液循环

Healthy Spleen Tonifying Herbal Soup 四神补脾汤

食材

1/2只甘榜鸡

1包产妇拍档的
四神补脾汤

1公升水

烹饪步骤

- 将甘榜鸡切成2块
- 将甘榜鸡倒入热水氽烫一下，浸泡5分钟
- 将1公升水和所有食材加入锅中
- 在推荐的时间内烹饪

慢炖锅



3 小时

直火



1 小时

压力锅



30 分钟

扫一扫
观看视频



专门配制以健脾益气

Stomach Strengthening Codonopsis Soup 淮山养胃汤

食材

300克猪肚

1包产妇拍档的
淮山养胃汤

1公升水

烹饪步骤

- 将热水倒在猪肚氽烫一下，然后浸泡5分钟
- 将1公升水和所有原料加入首选锅中
- 在推荐的时间内烹饪

慢炖锅



3 小时

直火



1 小时

压力锅



30 分钟

扫一扫
观看视频



专门配制以增强消化系统和温暖体内的胃

Hair Fortifying Fleeceflower Herbal Soup 何首乌健发汤

食材

1只黑鸡

1包产妇拍档的
何首乌健发汤

1公升水

烹饪步骤

- 将黑鸡切成4块
- 将黑鸡倒入热水氽烫一下，浸泡5分钟
- 将1公升水和所有食材加入锅中
- 在推荐的时间内烹饪

慢炖锅



3 小时

直火



1 小时

压力锅



30 分钟

扫一扫
观看视频



专门配制以滋养血液来助于维持健康的
头皮和毛囊和头发生长

Brain Nourishing Ligusticum Herbal Soup 川芎补脑汤

食材

300克三文鱼头

几片鲜姜

1包产妇拍档的
川芎补脑汤

1公升水

烹饪步骤

- 用麻油炒姜片和三文鱼头
- 将1公升水和所有食材加入锅中
- 在推荐的时间内烹饪
- 在准备上菜前10分钟加入枸杞

慢炖锅



3 小时

直火



1 小时

压力锅



30 分钟

扫一扫
观看视频



专门配制以缓解头痛和疼痛，增强大脑
功能和改善记忆力

Sesame Wine Chicken

麻油米酒鸡

食材

1个大约拇指大小的老姜（切片）

250克鸡丁

2汤匙芝麻油

125毫升水

125毫升米酒

1/2汤匙生抽

1/2汤匙枸杞

烹饪步骤

- 用麻油将生姜炒至浅棕色或芳香
- 加入鸡块翻炒至表面熟
- 以1:1的比例加入米酒和水，以及生抽调味
- 转中火煮至沸腾
- 上菜前用小火炖20-30分钟

一直以来最喜欢的月子菜之一，也是一家人都可以享用的一道菜

Stir-fry Pork Liver With Sesame Oil 麻油炒猪肝

食材

1个大约拇指大小
的姜（切片）

250克猪肝

2汤匙芝麻油

1个青葱
（切成2英寸长）

烹饪步骤

- 将猪肝切片
- 用麻油将生姜炒至浅棕色或芳香
- 加入猪肝翻炒至半熟
- 加入葱煸炒至猪肝熟

这道营养丰富的菜肴含有大量的叶酸和铁。从中医的角度，这道菜肴有助于改善血液循环和消除血

Braised Pig Trotter With Vinegar 猪脚醋

食材

1瓶黑醋（750 毫升）
1瓶水（用回黑醋瓶）
200克老姜
2个猪蹄
5汤匙红糖
2汤匙芝麻油
6颗水煮蛋
一撮盐

烹饪步骤

- 将猪蹄切块，倒入热水氽烫一下，浸泡5分钟
- 剥去姜皮，轻轻压碎姜
- 用麻油炒姜片，直到它变成浅棕色或芳香
- 加入黑醋、水、猪蹄和水煮蛋
- 用大火煮至沸腾，然后转小火煮1.5小时或直到肉变软
- 加入盐和红糖

这是一道富含胶原蛋白的餐点，也是坐月子必备的流行餐点之一，被誉为具有温暖子宫并驱“风”的功效。

Ginger Chicken Mee Sua Soup With Egg 姜鸡蛋面汤

食材

30–50克切碎的姜

1个无骨鸡腿

1粒鸡蛋

2–3朵冬菇

1把面线（它是咸的，因此需要单独烫一下）

1个切碎的青葱

1汤匙芝麻油

烹饪步骤

- 将面线焯水备用
- 用麻油将生姜炒至浅棕色或芳香
- 加入鸡蛋并煎至熟
- 加入水、鸡肉和蘑菇
- 加入酱油煮沸3分钟或直到熟
- 将汤加入面线中即可准备上菜。你也可以撒上青葱

Fried Ginger Rice With Sesame Oil 麻油米酒鸡

食材

1碗白米饭

2个打散的鸡蛋

½碗切碎的姜

1个切碎的葱

2汤匙生抽（少盐）

1汤匙料理酒

1汤匙芝麻油

烹饪步骤

- 用麻油将生姜炒至浅棕色或芳香
- 将切碎的生姜与麻油一起翻炒至呈浅棕色或芳香
- 加入白米饭继续翻炒
- 将打好的鸡蛋加入米饭中（不要搅拌）
- 煮熟后翻转
- 加入生抽和料理酒
- 继续煎至米饭变干
- 撒上葱

Baked Salmon with Chinese Yam And Asparagus 焗烤三文鱼山药芦笋



食材

150-200克三文鱼

50克切碎的姜

30克切碎的大蒜

2汤匙酱油（少钠）

1汤匙芝麻油

1汤匙蜂蜜

2根芦笋
（或随你喜欢）

烹饪步骤

- 将酱油、芝麻油和蜂蜜、姜末和蒜末搅拌一起来腌制三文鱼备用
- 把三文鱼放入烤箱烘烤15分钟（190度）
- 将山药去皮并切成块状
- 把山药隔水蒸热至20-30分钟
- 用叉子把山药捣碎并与盐、黄油和胡椒粉充分混合
- 去除芦笋皮，用热水煮2-3分钟
- 全部备料都准备好了，也可以摆盘

Braised Pork Belly With Black Fungus 红烧闷五花肉黑木耳

食材

250克五花肉
(切片)

50克黑木耳
(切片)

20克姜 (切片)

2汤匙芝麻油

4汤匙酱油

1根葱
(切2英寸长)

烹饪步骤

- 将生姜与麻油一起翻炒至呈浅棕色或芳香
- 加入五花肉和黑木耳炒至半熟
- 加入酱油以小火再炖15分钟
- 撒上葱

Steamed Threadfin With Mushroom And Tomato

清蒸马鲛鱼香菇和番茄



食材

200克马鲛鱼片

3颗干香菇

1个番茄
(切成楔形)

1汤匙姜丝

1汤匙酱油 (少钠)

1汤匙芝麻油

50毫升水

烹饪步骤

- 将香菇浸泡热水30分钟，切成条状
- 将马鲛鱼片放在适合蒸的深盘上，加入香菇片、切好的番茄和姜丝
- 加入水、酱油和香油
- 大火蒸10-15分钟 (或至鱼肉变白，刀可轻松插入鱼肉)

Blood Boosting Codonopsis Herbal Tea 党参补血红枣茶



食材

1包产妇产档的
好孕养胎茶

1公升水

烹饪步骤

- 将香菇浸泡热水30分钟，切成条状
- 将所有材料（除了枸杞）用水煮沸5-10分钟
- 用小火再炖30-45分钟
- 在准备上菜前10分钟加入枸杞

慢炖锅



3 小时

直火



30-45 分钟

压力锅



20 分钟

Qi Boosting Astragalus Herbal Tea 黄芪补气红枣茶



食材

1包产妇拍档的
好孕养胎茶

1公升水

烹饪步骤

- 将香菇浸泡热水30分钟，切成条状
- 将所有材料（除了枸杞）用水煮沸5-10分钟
- 用小火再炖30-45分钟
- 在准备上菜前10分钟加入枸杞

慢炖锅



3 小时

直火



30-45 分钟

压力锅



20 分钟

Pro Lactation Rice Paper Pith Herbal Soup 通草催乳汤



食材

300克绿或未熟的木瓜
(这是一道在亚洲很受欢迎的佳肴，食用未熟成的木瓜有助于增奶)

300克鱼头/鱼骨/鱼肉

几片鲜姜

1汤匙芝麻油

1包产妇拍档的
通草催乳汤

1公升水

慢炖锅



3 小时

直火



1.5 小时

压力锅



30 分钟

烹饪步骤

- 去除木瓜皮并切成大块
- 用麻油炒姜片和鱼
- 加入 1公升水，与所有草药（枸杞除外）一起煮30分钟
- 加入青木瓜，煮30分钟
- 加入鱼肉再煮10分钟
- 在准备上菜前10分钟加入枸杞

扫一扫
观看视频



专门配制以增加母乳分泌、促进排尿和去除体内湿气

Enhanced Prolactation Herbal Soup 特效通乳汤

食材

1只黑鸡

1包产妇拍档的
特效催乳汤

1.5公升水

慢炖锅



3 个小时

直火



1 个小时

压力锅



30 分钟

烹饪步骤

- 将黑鸡切成4块
- 将黑鸡倒入热水中氽烫一下，浸泡5分钟
- 将1.5公升水和所有食材加入锅中
- 在推荐的时间内烹饪

扫一扫
观看视频



专门为母乳喂养妈妈们配制的加强版催乳配方，有助于调节的气血循环并增加乳汁供应。



**MADAM
PARTUM**

by CHIEN CHI TOW

Hotline/Whatsap: +65-6663 3933

Email: enquiry@madampartum.com

Website: www.madampartum.com



