

功效	补血活络 & 帮助子宫收缩 & 提升乳汁分泌
适合	顺产 / 剖腹产妈咪，适合产后第二阶段开始食用 (第10天起)

猪蹄醋

暖宫养血的传统经典
酸香开胃



猪蹄 | 文东姜 | 马六甲椰糖 | 天上天黑醋



暖宫养血的传统经典
酸香开胃

黄酒鸡



功效

- 促进血液循环
- 强健筋骨
- 缓解手脚冰冷

适合

产后体制偏虚冷的妈咪，
适合排风散寒阶段
(第10天起)

材料

- 甘榜鸡
- 文东姜丝
- 猪骨汤
- 自制黄酒
- D.O.M 法国郎酒



蒸的更健康
The steam is very healthy

功效 滋阴润肺，舒缓咽干咳嗽，清热解毒

适合 产后喉咙干痒或体质偏燥热的妈咪，全天候可食用

网红 酒酿烤梨

润喉止咳的暖心甜点
入口香甜



韩国雪梨 | 桂花 | 酒酿 | 冰糖

滋润顺喉
通乳润肺

沙参木瓜鱼汤

功效

- 通乳增奶
- 养阴润燥

适合

母乳哺味期，
奶量不足的妈咪

材料

- 深海鱼
- 沙参
- 本地木瓜



功效 促进食欲，驱风止痛

适合 食欲不振/口淡无味的妈咪，适合调养中后期食用

香茅炸鸡

香气四溢的美味
外酥内嫩



甘榜鸡腿 | 文东姜 | 黄姜粉 | 咖喱叶 | 小红葱 | 香茅 | 蒜头

虫草花 鲜炖

清蒸鲜嫩
养肺补肾的优质蛋白餐



功效

- 增强免疫力
- 补肾养肺
- 修复产后虚损

适合

哺乳期需补充蛋白的妈咪

材料

- 虫草花
- 文东姜丝
- 新疆大枣
- 深海鱼
- 李锦记豉油鸡汁



重塑女性体制

Fresh stew with good ingredients
healthy steaming and delicious

好料新鲜炖, 健康蒸美味

功效 补肝肾，缓解腰膝酸软

适合 产后腰酸背痛、体虚易累的妈咪，适合补养阶段食用

桑寄生蛋

舒经活络的养身甜汤
滋养筋骨



桑寄生 | 鸡蛋 | 雪耳 | 莲子 | 龙眼 | 新疆大枣 | 枸杞 | 冰糖

温润顺口
调气养血的每日饮品

党参红枣茶

功效

- 补中益气
- 改善气虚倦怠
- 调和气血

适合

气血不足，产后疲劳的妈咪，
全阶段适合搭配主餐饮用

材料

- 精选党参
- 新疆大枣
- 水



主要成分
党参，红枣，蜜枣，南枣