

Recipe by Anna Phua

早餐第一杯补气补血茶（七天量）

材料：

党参	175 克
黄耆	175 克
红枣	350 克
水	1800ml

做法：

- 1) 红枣去核与黄耆党参放入 600ml 水，浸泡 1 小时。
- 2) 大火煮滚，小火煮 30 分钟，隔出汁。
- 3) 重新加 600ml 水，再重复做法
(2) 煮 2 次
- 4) 把 3 次的药汁混合一起，倒入锅内，煮至浓缩，放入冰箱冷藏。
- 5) 每天取七分之一放入保温瓶，加入温水调稀喝（300ml）。

The First Morning Cup of Blood

Regulating Tea (1 week)

Ingredient:

CodonoPsis	175gm
Astragalus	175gm
Red Dates	350gm
Water	1800ml

Method:

- 1) Remove red dates' seeds, put astragalus CodonoPsis and red dates into 600ml water to soak for 1 hour.
- 2) Boiling with big fire and cook for 30 mins with small fire, remove juice.
- 3) Then add 600ml water, repeat method (2) to cook 2 times.
- 4) Put the 3 times' herbal juice together and pour into the pot. Cook till concentrated, then put into fridge.
- 5) Take 1/7 into warm bottle every day, add warm water to dilute to drink. (300ml)

联络热线：93868783/90605747