

木耳蜜棗茶

薑絲	Ginger shreds	X	1 湯匙
蒜(切片)	garlic (sliced)	X	1 粒
黑木耳	black wood ear	X	15 克
檸檬	lemon	X	3 片
紅棗(去核)	red dates (pitted)	X	6 粒
蜜棗	honey dates	X	3 粒
蜂蜜	honey	X	1 湯匙
無花果乾(兩只切粒)	figs (diced)	X	2 只
鮮無花果(兩只開半)	figs (cut in half)	X	2 只

木耳排骨湯

薑	ginger slices	X	3 片
黑木耳	black wood ear	X	10 克
牛蒡	burdock root	X	100 克
紅棗(去核)	red dates (pitted)	X	6 粒
乾淮山片	dried mountain yam slices	X	40 克
排骨	spareribs	X	200 克
鹽	salt to taste	X	根據口味