

銘琪健康食譜 ①



註冊營養師設計 20 道

—— 適合癌症患者及康復者的食譜，
讓大家吃得美味又有營養！ ——

銘琪健康食譜

①

銘琪
maggie's
癌症關顧中心
Cancer Caring Centre



錄 食

- 4 雷黃恩芳序
5 潘仕寶序
6 癌症病人的營養治療
10 銘琪癌症關顧中心服務簡介

輕鬆抗癌，美味有營食譜

湯

- 16 意大利蔬菜濃湯
18 南瓜湯

主菜

- 20 紅菜頭燴洋蔥米
22 越式大蝦米紙卷
24 泰式生菜包
26 黎麥彩虹沙律
28 蒜炒萵筍
30 牛油果雞肉卷
32 西班牙薯仔蛋餅
34 番茄彩椒蒸三文魚



- 36 肉醬意粉
38 三文魚菠菜意粉
40 西班牙海鮮飯
42 南瓜鷹嘴豆煮咖喱配比得包
44 英式牛肉薯蓉餡餅

甜品

- 46 玉桂蘋果蛋糕
48 木糠布甸
50 五色湯圓
52 桃膠桂花雪梨糖水
54 黑芝麻奶昔



在患病及康復期間也可以「吃得好」、 「吃得開心」和「吃得放心」

營養飲食一向都是癌症治療中不可或缺的議題。特別是在中國人社會裏，人們自小便被灌輸了「身體在某些特定狀況時就不應吃某些食物」的想法，因此在我們生病時，便要注重戒口，以免吃錯食物，對身體造成不良影響。這種想法本來無可厚非，但是由於眾說紛紜，不同說法的來源大半亦難以稽考，因而大多數人都採取「寧可信其有，不可信其無」的態度，以致在一知半解，甚至不知不解的情況下，把很多有營養和美味的食物都列入「違禁品」，令自己或家人在面對病魔的困擾時更增添不必要的煩惱，並在失去享受食物的樂趣之餘，更冒上營養失衡的風險。

銘琪癌症關顧中心有見及此，在2017年向「愛心聖誕大行動」申請撥款，資助我們一項名為《吃得好——營養支援服務》的計劃。在這項計劃中，本中心聘請了經驗豐富的註冊營養師為中心使用者，即癌症病人、康復者及其家人提供不同形式的營養講座和個人及家庭營養諮詢，並出版適合在癌症治療期及康復期使用的營養食譜，讓他們在患病及康復期間，能「吃得好」、「吃得開心」和「吃得放心」。

我十分高興見證第一本《銘琪健康食譜》的面世，書中涵蓋了由中心營養師潘仕寶女士精心設計的二十個營養豐富、色香味俱全的簡易食譜，希望大家喜歡。最後，在此謹代表銘琪癌症關顧中心及「吃得好——營養支援服務」這項計劃的受惠者感謝「愛心聖誕大行動」對我們的支持。

銘琪癌症關顧中心主管
雷黃恩芳

癌症病人也需要多元化的美食

癌症可導致身體新陳代謝異常及營養攝取不足，引致病人有營養不良的情況，故建議病人在治療初期及早約見營養師，介入營養治療，保持充足的營養攝取。

癌症期間的營養補充十分重要，目標為減少肌肉的流失、維持體重和提升身體的免疫力。飲食應以高熱量、高蛋白質為基礎，打好身體的根基，為各種癌症治療或手術作出最好的準備。

癌症病人除了可服用營養補充配方來補充營養所需之外，亦不能忽略營養諮詢及飲食指導的重要性。營養師會依據病人的飲食習慣、治療副作用及身體的狀況，給予個人化的飲食建議，並紓解病人及家屬對癌症飲食的各種疑慮，持久有效地改善病人的進食量和減少體重流失，提升病人的生活質量。

別以為患有癌症就要清茶淡飯，戒掉心愛的食物，變得飲食無樂趣。癌症路上有營養師陪着你，吃對食物支持免疫力，減少肌肉流失，同時保持飲食的樂趣。希望此食譜書能為癌症病人提供多元化的美食，美味又營養！

銘琪癌症關顧中心營養師
潘仕寶
(英國註冊營養師)

癌症病人的營養治療

癌症患者的營養不良問題

營養不良在癌症患者中很普遍，約二至七成的癌症患者有營養不良，視乎年齡、癌症類型和分期而定：患有胃腸道、頭部、頸部、肝和肺癌患者營養不良的風險特別高，老年人營養不良比年輕人更普遍，而晚期階段的營養不良較為嚴重。

營養不良的主要原因為患者食量減少、能量和蛋白質需求增加及身體代謝改變。估計有一至二成的癌症患者死於營養不良，而非癌症本身。

癌症治療引起的副作用

化療和放射治療均可產生不同的副作用，與營養有關的包括口乾、口腔黏膜炎、吞咽困難、噁心、嘔吐、肚瀉和味覺改變等，繼而影響病人的食慾、消化與吸收功能，造成營養攝取不足，令體重下降。而化療副作用的嚴重程度，會受到藥物類型及劑量、治療時間與週期、個人的健康狀況等因素影響。

此外，涉及消化系統的切除手術可影響病人的咀嚼、吞嚥、消化和吸收等功能，亦會引致營養不良。

應及早介入營養治療

癌症可導致身體新陳代謝異常及營養攝取不足，令病人營養嚴重不良而形成「惡病質」，其症狀包括：肌肉耗損、脂肪流失、體重減輕、免疫力下降、厭食及疲倦等。由於惡病質很難逆轉，建議病人在治療初期及早介入營養治療，以保持均衡的營養攝取。

若飲食方便受到多方面的限制，如戒糖、戒肉及戒雞等，甚至採取斷食偏方療法，可促成營養嚴重不良，使病人體力下降，影響治療效果之餘，更會增加感染的風險。

癌症治療期間的營養補充非常重要

癌症初期的營養補充十分重要，目標為減少肌肉的流失、維持體重和提升身體的免疫力。病人在胃口尚未受到影響的時候，飲食應以高熱量、高蛋白質為基礎，多攝取肉類、魚類、家禽、蛋、豆類和奶類等高蛋白質的天然食物，均有助減少肌肉流失，為各種癌症治療或手術作出最好的準備。

在治療開始後，應繼續保持均衡的營養攝取，若胃口受到影響，應諮詢註冊營養師調整飲食，以高熱量、高蛋白質為目標，並採取少食多餐的方法進食。

高熱量、高蛋白質餐單

	星期一	星期二	星期三	星期四
早餐	牛奶/ 豆漿麥皮 +炒蛋	皮蛋瘦肉粥 + 芽菜肉絲炒米 粉	雞蛋牛油果 三文治 + 牛奶/ 豆漿	鮮蝦腸粉 + 粟米瘦肉粥
小食	雞包仔	木糠布甸 (p.48)	夾心餅	合桃/ 杏仁
午餐	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 三文魚菠菜意粉 (p.38) ◆ 意大利蔬菜濃湯 (p.16) ◆ 水果 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 萝筍炒肉片 (p.28) ◆ 薑葱蒸魚 ◆ 飯/ 粉/ 麵/ 粥 ◆ 水果 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 翠玉瓜松子仁炒肉片 ◆ 三色蒸蛋 ◆ 飯/ 粉/ 麵/ 粥 ◆ 水果 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 英式牛肉薯蓉餡餅 (p.44) ◆ 南瓜湯 (p.18) ◆ 水果
小食	砵仔糕	叉燒包	芝麻糊	燉蛋/ 燉奶
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 雜菌炒雞柳 ◆ 番茄煎魚 ◆ 飯/ 粉/ 麵/ 粥 ◆ 水果 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 蘆筍炒牛肉 ◆ 老少平安 ◆ 飯/ 粉/ 麵/ 粥 ◆ 水果 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 魚香茄子 ◆ 腰果西芹炒雞柳 ◆ 飯/ 粉/ 麵/ 粥 ◆ 水果 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 粟米肉粒 ◆ 煎釀彩椒 ◆ 飯/ 粉/ 麵/ 粥 ◆ 水果
湯水	紫菜蛋花肉碎湯	忌廉粟米蛋花肉碎湯	番茄薯仔三文魚湯	青紅蘿蔔粟米豬脹湯
糖水	花生糊	五色湯圓 (p.50)	紅豆沙	椰皇燉鮮奶蛋白

	星期五	星期六	星期日
早餐	花生醬香蕉方包 + 牛奶/ 豆漿	番茄牛肉通粉 + 煎蛋	點心 (如：燒賣、 牛肉、蝦餃) + 蒸雞飯
小食	玉桂蘋果蛋糕 (p.46)	吞拿魚包	豆腐花
午餐	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 魚湯浸腐皮 娃娃菜 ◆ 煎蛋牛肉飯 ◆ 飯/ 粉/ 麵/ 粥 ◆ 水果 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 番茄彩椒蒸 三文魚 (p.34) ◆ 西班牙薯仔蛋餅 (p.32) ◆ 水果 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 木耳勝瓜炒豆 ◆ 蒜香牛柳粒 ◆ 飯/ 粉/ 麵/ 粥 ◆ 水果
小食	水餃	黑芝麻奶昔 (p.54)	雞蛋三文治
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 金針雲耳杞子 蒸雞 ◆ 西蘭花炒帶子 ◆ 飯/ 粉/ 麵/ 粥 ◆ 水果 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 翠玉瓜炒雞柳 ◆ 粟米魚柳 ◆ 飯/ 粉/ 麵/ 粥 ◆ 水果 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 節瓜炒肉片 ◆ 蝦仁炒蛋 ◆ 飯/ 粉/ 麵/ 粥 ◆ 水果
湯水	木瓜花生眉豆 豬脹湯	冬瓜薏米瘦肉湯	番茄滾魚尾湯
糖水	腐竹蛋糖水	桃膠桂花雪梨糖水 (p.52)	合桃露

營養師貼士

- * 湯水應於餐後或在餐與餐之間飲用，以免影響正餐胃口。
- * 烹食方法宜多變化，適量添加油、鹽、糖來調味，增加食物的色、香、味，有助促進食慾。
- * 請諮詢註冊營養師，為你定制個人飲食餐單，以符合你的新陳代謝率和健康狀況需要。

銘琪癌症關顧中心服務簡介

中心創辦人美琪·凱瑟克（Maggie Keswick Jencks）的癌症於1988年初發，1993年復發，但憑着樂天的性格，她積極踏上抗癌之路。回想自身經歷，她道：「頭上的燈光、沒有戶外景觀的室內佈置和令人如坐針氈的貼牆座位，這種環境往往令人身心損耗，本來懷着希望而來的病人，也會頓然變得沮喪起來。」在這期間，美琪對抗癌之路有深刻的反思，體會到患者可以積極參與個人的治療計劃，學習如何重建生活，與癌病共處。她因此全情投入為患者籌劃支援服務，關顧癌症患者及家人在醫療之外的實際需要。銘琪中心為癌症患者、其家人及朋友提供如家般溫暖及舒適的地方，讓癌症患者暫時放下患病的身分，尋找合適的專業支援服務，助他們積極跨越癌症。



「最重要的是不讓死亡的恐懼奪去生命的歡樂。」

——美琪·凱瑟克 銘琪癌症關顧中心創辦人

位於香港的銘琪中心為第一所設於英國以外的 Maggie's Centre，2008年12月，臨時中心在新界屯門醫院投入服務，而永久中心於2013年建成及正式啟用，為癌症患者、其照顧者及家人提供資訊、情緒、社交及心理支援服務。所有服務一律免費，無須預約或轉介。



資訊支援

資訊支援服務包括腫瘤科護士諮詢、營養師諮詢、各類健康講座和實用工作坊、圖書及光碟借閱服務和互聯網使用等，患者與其家人可透過上述服務認識正確的癌症資訊、相關的治療及副作用管理、如何增強身體抵抗力及平衡健康體重等。



情緒、社交及心理支援

我們明白要有效對抗癌症，單靠醫療及資訊並不足夠，患者正面的情緒和積極的心理狀態對癌症治療和康復過程亦起重要作用。我們的臨床心理學家、註冊社工及腫瘤科護士透過個人及家庭面談、支援小組、心理社交教育課程及工作坊等，針對性為有不同需要的患者及家人提供最合適的情緒、社交及心理支援。



鬆弛治療及壓力管理

鬆弛和壓力管理技巧可以顯著舒緩情緒困擾，協助調節身心。鬆弛練習可以個人或小組形式進行，以配合不同人士的需要。



其他支援活動

其他支援活動包括音樂治療、身・心・靈課程（靜觀、正念瑜伽、瑜伽治療、銅鑼體驗及氣功等等）、運動工作坊、美容講座及其他，全方位配合患者及家人的身心需要。



溫馨及舒適的環境

銘琪中心由享譽國際的建築師法蘭克·蓋瑞（Frank Gehry）義務設計，為尋找盼望、支持和安寧的訪客提供一個溫馨、安全像家的環境去面對和跨越癌症。中心園林清幽，趣意盎然，由創辦人美琪的女兒莉莉·詹克斯設計，讓癌症患者和家人感到備受重視、獲得慰藉和力量。

銘琪癌症關顧中心

地址：香港新界屯門青松觀路屯門醫院

電話：2465 6006

電郵：info@maggiescentre.org.hk

網址：www.maggiescentre.org.hk

Facebook：[MaggiesCentreHongKong](#)

Instagram：[MaggiesCancerCaringCentre](#)

輕鬆抗癌，
美味有營食譜





營養分析

熱量	205 千卡	蛋白質	7 克	總脂肪	6 克	碳水化合物	33 克
膳食纖維	6 克	糖	7 克				

意大利蔬菜濃湯

(6人分量)

材料

橄欖油	2 湯匙
蒜頭	4 瓣（去皮、切碎）
洋蔥（大）	1 個（去皮、切細粒）
薯仔（大）	1 個（去皮、切細粒）
紅蘿蔔	2 條（去皮、切細粒）
西芹	2 條（切細粒）
番茄（大）	4 個（切粒）
茄膏	3 湯匙
水	1500 毫升
罐頭鷹嘴豆	1/2 罐（200 克，隔水）/ 淨重 127 克
罐頭紅腰豆	1/2 罐（200 克，隔水）/ 淨重 130 克
貝殼意粉	1 杯（乾）

調味料

歐芹（Parsley）	少許
-------------	----

做法

- 在大鍋中，用油炒蒜頭、洋蔥和薯仔 10 分鐘，加入紅蘿蔔、西芹、番茄、茄膏和水，煮至滾。
- 加入鷹嘴豆、紅腰豆和意粉，煮滾後將火調慢煮約 10 分鐘，至所有食材熟透變稔。
- 最後拌入調味料，即成。

營養師小貼士

蔬菜富含胡蘿蔔素、茄紅素、大蒜素等多種抗氧化物，而且纖維素十分豐富，有助促進腸道健康。但洋蔥和豆進食後容易產氣，有造口之患者不宜進食過量。



營養分析

熱量 膳食纖維	116 千卡 2 克	蛋白質 糖	3 克 8 克	總脂肪 碳水化合物	5 克 18 克
------------	---------------	----------	------------	--------------	-------------

南瓜湯

(6 人分量)

材料

南瓜 (大)	1 個 (去皮去籽，切件)
洋蔥	2 個 (切粒)
蒜頭	4 瓣 (切碎)
有機低鹽蔬菜湯	1000 毫升
橄欖油	2 湯匙

調味料

黃薑粉	1 茶匙
鹽、黑胡椒粉	少許

做法

1. 在大鍋中加熱橄欖油，加入蒜和洋蔥煮 5 分鐘至變軟。
2. 將南瓜放入鍋中，煮 10 分鐘至變軟。
3. 把蔬菜湯倒入鍋中煮沸，然後以慢火煮 10 分鐘，直至南瓜變軟。用黃薑粉、鹽和黑胡椒粉調味。
4. 用攪拌機將湯打成蓉，即成。

營養師小貼士

南瓜富含胡蘿蔔素，黃薑粉則含有薑黃素，具有抗氧化及抗炎症功效，配合少許油分進食有助提升這些營養素的吸收。



營養分析

熱量	304 千卡	蛋白質	8 克	總脂肪	8 克	碳水化合物	53 克
膳食纖維	10 克	糖	7 克				

紅菜頭燴洋蔥米

(4人分量)

材料

洋蔥米（乾）	1 杯（沖洗後備用）
洋蔥	1 個（切粒）
紅菜頭	1 個（去皮、切粒）
蒜頭	4 瓣（切碎）
橄欖油	2 湯匙
有機低鹽蔬菜湯	750 毫升，加熱
芝士粉	1/4 杯

做法

1. 將橄欖油在大鍋中加熱，加入洋蔥和蒜，煮約 3 分鐘直至洋蔥變軟。然後拌入洋蔥米攪勻。
2. 加入蔬菜湯，用大火煮滾後改用中慢火邊煮邊攪拌，煮約 50 至 60 分鐘，或至洋蔥米變軟。
3. 待洋蔥米煮熟的時候，將紅菜頭粒蒸約 15 分鐘至熟透，放入攪拌器打至糊狀。
4. 將紅菜頭糊加入煮熟的洋蔥米，攪拌約 1 分鐘，熄火。
5. 灑上芝士粉，即成。

營養師小貼士

紅菜頭含豐富纖維、維他命及礦物質，令它色彩鮮豔的物質「甜菜色素」，有抗氧化及抗炎症的功效。



營養分析

熱量	221 千卡	蛋白質	5 克	總脂肪	1 克	碳水化合物	51 克
膳食纖維	3 克	糖	20 克				

越式大蝦米紙卷

(2人分量)

材料

急凍蝦	4 隻（去殼）
青瓜（細）	1 條
紅蘿蔔（細）	1/2 條
米粉（細）	1 個
芒果	1 個
越南米紙	4 片
金不換	1 束
薄荷葉	1 束

越式醬汁

白醋	1 湯匙
魚露	1 湯匙
青檸汁	1 茶匙
蒜頭	1 粒（剁碎）
糖	1 茶匙
清水	2 湯匙

做法

1. 蝦解凍後灼熟，開邊備用。
2. 青瓜及紅蘿蔔洗淨後去皮切絲，備用。
3. 米粉灼熟並過冷河，備用。
4. 芒果洗淨後去皮去核切條，備用。
5. 用手指在米紙上加少量的水，至米紙變軟。
6. 米紙上放適量的蝦、青瓜、紅蘿蔔、米粉、芒果、金不換及薄荷葉，捲好。
7. 把越式醬汁材料拌勻，米紙卷蘸上醬汁，即可食用。

營養師小貼士

蝦屬高蛋白質、低脂肪的食物；而芒果富含維他命 A 和 C，有助增強抵抗力。由於此食譜含有未經煮熟的蔬菜，故不建議白血球指數低的病人進食。



營養分析

熱量	399 千卡	蛋白質	25 克	總脂肪	30 克	碳水化合物	10 克
膳食纖維	3 克	糖	4 克				

泰式生菜包

(2人分量)

材料

生菜	1 個
泰國青檸葉	5 片
金不換	15 片
紅蔥頭	1 粒
蔥	1 條
香茅	2 條
免治豬肉	240 克
橄欖油	1½ 湯匙

調味料

魚露	1 湯匙
糖	1/2 茶匙
胡椒粉	少許
青檸汁	1/2 湯匙

做法

1. 生菜葉沖洗乾淨，瀝水備用。
2. 青檸葉、金不換、紅蔥頭、蔥切碎，香茅切成 4 段，略拍較易出味。加入免治豬肉醃 15 分鐘。
3. 將油在鑊中加熱，加入免治豬肉炒約 5 分鐘至完全煮熟，拌入魚露、糖、胡椒粉調味，熄火。
4. 最後拌入青檸汁，即可上碟，拌生菜一起吃。

營養師小貼士

豬肉屬於紅肉，含豐富的蛋白質、鐵和鋅，有助維持肌肉量、預防貧血及促進伤口癒合。由於此食譜含有未經煮熟的蔬菜，故不建議白血球指數低的病人進食。



營養分析

熱量	470 千卡	蛋白質	17 克	總脂肪	22 克	碳水化合物	55 克
膳食纖維	11 克	糖	6 克				

藜麥彩虹沙律

(4人分量)

材料

三色藜麥（乾）	1 杯
有機低鹽蔬菜湯	500 毫升
連殼枝豆	2 杯
橄欖油	2 湯匙
蒜頭	2 瓣（切碎）
紫洋蔥	1 個（切粒）
黃甜椒	1 個（切粒）
罐頭鷺嘴豆	1 罐（400 克，隔水） / 淨重 253 克
車厘茄	8 粒（切半）
合桃碎	4 湯匙

調味料

特級初搾橄欖油	2 湯匙	黃薑粉	1 茶匙
檸檬汁	1 湯匙	鹽、胡椒粉	少許

做法

- 藜麥用 2 杯蔬菜湯煮約 15 分鐘，待用。
- 枝豆用沸水焯熟，然後去殼，待用。
- 用鑊加熱橄欖油，爆香蒜頭和紫洋蔥，炒約 5 分鐘至洋蔥變軟，加入黃椒炒 1 分鐘，熄火待涼，備用。
- 在大碗內將所有食材拌勻，加入調味料，即成。

營養師小貼士

藜麥和枝豆富含蛋白質，有助修補身體組織，減少肌肉流失。由於此食譜含有未經煮熟的蔬菜，故不建議白血球指數低的病人進食。



營養分析

熱量	195 千卡	蛋白質	19 克	總脂肪	9 克	碳水化合物	11 克
膳食纖維	4 克	糖	1 克				

高筍炒肉片

(2人分量)

材料

豬肉	160 克（切片）
橄欖油	1 湯匙
蒜頭	2 瓣（切碎）
高筍	1 條（去皮、切片）
紅蘿蔔（細）	1 條（去皮、切片）
新鮮黑木耳	1 碗

調味料

芝麻油	少許
生抽	少許
粟粉	少許
鹽	少許

做法

1. 肉片用芝麻油、生抽、粟粉醃 10 分鐘。
2. 在鑊中把油燒熱，爆香蒜頭，加入豬肉，炒數分鐘至變色。
3. 再加入高筍、紅蘿蔔、木耳，炒數分鐘至所有食材熟透。
4. 加少許鹽調味，即成。

營養師小貼士

高筍可作蔬菜食用，含豐富膳食纖維，有助促進腸道健康，預防便秘。木耳富含鐵質，具補血功效。



營養分析

熱量 膳食纖維	428 千卡 6 克	蛋白質 糖	25 克 5 克	總脂肪 碳水化合物	21 克 35 克
------------	---------------	----------	-------------	--------------	--------------

牛油果雞肉卷

(2人分量)

材料

橄欖油	1 湯匙
雞胸肉	150 克（切粒）
紅甜椒	1/2 個（去核、切條）
紅甜椒粉（Paprika）	1 茶匙
墨西哥卷	2 塊
羅馬生菜	4 片（洗淨、待用）
牛油果	1/2 個大或 1 個細（切片）
車打芝士碎	2 湯匙

醃料

油、鹽、胡椒粉	適量
---------	----

做法

1. 雞胸肉粒用少許油、鹽和胡椒粉醃 15 分鐘。
2. 在鑊中把油加熱，炒雞肉數分鐘至熟透，再加入紅甜椒和紅甜椒粉炒 1 分鐘，待用。
3. 在墨西哥卷上先放上羅馬生菜，再鋪上雞肉、紅椒、牛油果和芝士碎，捲起即成。

營養師小貼士

牛油果富含單元不飽和脂肪酸及多種抗氧化營養素，有助促進心血管健康。但由於此食譜含有未紅煮熟的蔬菜，故不建議白血球指數低的病人進食。



營養分析

熱量 膳食纖維	202 千卡 1 克	蛋白質 糖	7 克 1 克	總脂肪 碳水化合物	14 克 12 克
------------	---------------	----------	------------	--------------	--------------

西班牙薯仔蛋餅

(6人分量)

材料

雞蛋	6 隻
洋蔥	1 個（去皮、切粒）
薯仔（大）	1 個（去皮、切粒）
橄欖油	4 湯匙

調味料

鹽、黑胡椒粉、紅甜椒粉（Paprika）	少許
----------------------	----

做法

1. 將雞蛋在碗中拂勻，用少許鹽、黑胡椒粉、紅甜椒粉調味。
2. 在平底鑊把 2 湯匙油燒熱，加入洋蔥和薯仔粒炒約 10 分鐘至變稔，從鑊中取出，倒入蛋漿中拌勻。
3. 在平底鑊加 2 湯匙油燒熱，將步驟 2 中的混合物轉移回平底鑊，用慢火煮約 10 分鐘，或直至頂部幾乎沒有流淌的蛋漿，這時蛋餅底部應已變成金黃色。
4. 熄火，用一隻餐碟蓋着平底鑊，小心地將平底鑊反轉，將蛋餅完整地倒出到餐碟上。
5. 開火，將蛋餅再滑回鑊中煮 5 分鐘，或直到另一面變金黃色煮熟，即成。

營養師小貼士

雞蛋含豐富的營養素，包括蛋白質、鐵、鋅和維他命 B12，有助維持肌肉量、促進傷口癒合和預防貧血。



營養分析

熱量 膳食纖維	274 千卡 2 克	蛋白質 糖	26 克 4 克	總脂肪 碳水化合物	15 克 10 克
------------	---------------	----------	-------------	--------------	--------------

番茄彩椒蒸三文魚

(2人分量)

材料

番茄	1 個（切粒）
紅甜椒	1/2 個（切條）
黃甜椒	1/2 個（切條）
洋蔥	1/4 個（切條）
蒜頭	2 瓣（切碎）
橄欖油	1 湯匙
三文魚扒	240 克

調味料

鹽、黑胡椒碎	適量
--------	----

做法

1. 番茄、紅椒、黃椒、洋蔥、蒜頭和橄欖油放大碗中拌勻，備用。
2. 三文魚吸乾水分，均勻地灑上鹽及黑椒碎，備用。
3. 取一張錫紙，鋪上蔬菜後放上三文魚，包好錫紙，蒸約10-15分鐘至熟透，即成。

營養師小貼士

三文魚含豐富的蛋白質，其奧米加三脂肪酸具抗炎症及保護心血管健康的功效，蒸魚可減少魚油的流失。



營養分析

熱量	581 千卡	蛋白質	24 克	總脂肪	27 克	碳水化合物	62 克
膳食纖維	6 克	糖	9 克				

肉醬意粉

(6人分量)

材料

橄欖油	2 湯匙	罐裝番茄粒 (400 克裝)	2 罐
免治牛肉	500 克	番茄醬	2 湯匙
大蒜	4 瓣（切碎）	有機低鹽牛肉湯	400 毫升
洋蔥	2 個（切粒）		
紅蘿蔔	2 條（去皮、切粒）	意粉（乾）	400 克

調味料

鹽、糖和黑胡椒粉 少許

肉醬做法

1. 在鑊中加熱 1 湯匙油，加入免治牛肉、少許鹽和黑胡椒粉，炒熟牛肉。將牛肉轉移到大碗，備用。
2. 用在鑊中加熱 1 湯匙油，加入大蒜和洋蔥，煮 3 分鐘。加入紅蘿蔔再煮 2 分鐘，直到蔬菜變軟。然後將牛肉倒回鑊中。
3. 將番茄粒和番茄醬倒入鑊中，加入牛肉湯至煮沸，然後轉至慢火煮約 45 分鐘，或直至醬汁變稠身，按個人口味添加鹽、糖和黑胡椒粉調味。

意粉做法

1. 用大鍋煮沸水，加少許鹽。加入意粉煮約 8 分鐘至熟，然後瀝乾上碟。
2. 把肉醬加入意粉中，拌勻即成。

營養師小貼士

牛肉含豐富蛋白質和鐵質，鐵質幫助製造紅血球，預防缺鐵性貧血。肉醬意粉容易咀嚼，適合胃口欠佳之患者進食。



營養分析

熱量 膳食纖維	464 千卡 3 克	蛋白質 糖	33 克 2 克	總脂肪 碳水化合物	15 克 47 克
------------	---------------	----------	-------------	--------------	--------------

三文魚菠菜意粉

(2人分量)

材料

意粉（乾）	120 克
三文魚	240 克
橄欖油	1 湯匙
蒜頭	2 瓣（切碎）
菠菜葉	2 杯

調味料

鹽、黑胡椒粉	少許
--------	----

做法

- 用大鍋煮沸水，加少許鹽。加入意粉煮至軟身，然後瀝乾備用。
- 將三文魚略煎後，去皮去骨，切成粗塊。
- 將油在鑊中加熱，加入蒜蓉炒香，拌入三文魚和菠菜，炒熟後再加入意粉、調味料拌勻，即成。

營養師小貼士

三文魚含豐富的奧米加三脂肪酸 DHA，具保護腦部和眼睛健康的功效。菠菜含豐富的葉酸和鐵質，幫助製造紅血球，預防貧血。



營養分析

熱量	436 千卡	蛋白質	18 克	總脂肪	11 克	碳水化合物	64 克
膳食纖維	3 克	糖	4 克				

營養師小貼士

海鮮屬高蛋白質、低脂肪的食物，亦含豐富的鋅質，有助增強抵抗力及幫助傷口復原。

西班牙海鮮飯

(6人分量)

材料

魷魚	250 克（洗淨、切片、備用）
急凍海虎蝦	12 隻（解凍）
急凍紐西蘭半殼青口	12 隻（解凍、洗淨，備用）
橄欖油	4 湯匙
蒜頭	3 瓣（切碎）
洋蔥	1 個（切粒）
紅甜椒	1 個（切粒）
番茄	1 個（切粒）
紅甜椒粉（Paprika）	2 茶匙
日本珍珠米（乾）	400 克
有機低鹽蔬菜湯	1200 毫升（加熱）
黃薑粉	1 茶匙
鹽、檸檬汁	少許

做法

1. 蝦用剪刀剪走蝦腳和觸鬚，用牙籤從蝦背挑出腸臟，洗淨備用。
2. 在平底鑊以中大火加熱 2 湯匙油，加入蒜蓉將魷魚、蝦和青口炒熟，盛起備用。
3. 加 2 湯匙油，將洋蔥和紅椒炒 2 分鐘至變軟，再加入番茄炒 2 分鐘，拌入紅甜椒粉，轉為慢火。
4. 加入米、熱湯和黃薑粉，並用大火烹煮 7 分鐘，偶爾攪拌米，繫記不要蓋上鑊蓋。
5. 再用慢火煮 13 分鐘，在餘下 10 分鐘放上海鮮，但不要攪拌米，繫記不要蓋上鑊蓋。
6. 熄火，用錫紙或鑊蓋蓋上海鮮飯焗約 10 分鐘，直至米飯變稔。
7. 隨個人喜好加少許鹽和檸檬汁調味，即成。



營養分析

熱量	448 千卡	蛋白質	13 克	總脂肪	19 克	碳水化合物	64 克
膳食纖維	9 克	糖	10 克				

南瓜鷹嘴豆煮咖喱配比得包

(6人分量)

材料

橄欖油	1 湯匙
洋蔥	2 個（切碎）
香茅	3 條（切段，用刀背拍散）
泰式青檸葉	5 片
黃薑粉	1 湯匙
南瓜（約 1 公斤）	1 個（切粒）
有機低鹽蔬菜湯	250 毫升
椰奶	400 毫升
罐頭鷹嘴豆	1 罐（400 克，隔水 / 淨重 253 克）
青檸	2 個
金不換	1 棵（取葉，切碎）
全麥比得包	6 塊（加熱）

做法

- 在鍋中把油加熱，然後加入洋蔥、香茅、泰式青檸葉和黃薑粉炒 2 至 3 分鐘，至聞到香氣。
- 加入南瓜拌勻，然後拌入蔬菜湯和椰奶。
- 煮滾後加入鷹嘴豆拌勻，再煮約 10 分鐘，直至南瓜變稔。
- 熄火，灑上青檸汁和金不換，可配全麥比得包進食。

營養師小貼士

此食譜用了黃薑粉來帶出鮮豔的黃色，不含咖喱醬，所以沒有辛辣的味道。注意鷹嘴豆進食後容易產氣，有造口之患者不宜進食過量。

英式牛肉薯蓉餡餅

(4人分量)

材料 A：薯蓉

薯仔（中）	2 個（切粒）	牛油	2 湯匙
牛奶/ 豆奶	1/2 杯	鹽、黑胡椒粉	少許

材料 B：肉餡

橄欖油	2 湯匙	麵粉	2 湯匙
蒜頭	2 瓣（切碎）	番茄膏	2 茶匙
洋蔥	1 個（切粒）	有機低鹽牛肉湯	250 毫升
紅蘿蔔	2 條（切粒）	迷迭香	1 茶匙
免治牛肉	500 克	百里香	1/2 茶匙
鹽	2/3 茶匙	粟米粒	1/2 杯
黑胡椒粉	1/4 茶匙	青豆	1/2 杯



做法

1. 將焗爐預熱至 200°C。
2. 把薯仔粒焗 10 至 15 分鐘至熟透，瀝乾水，拌入奶、牛油、鹽和黑胡椒粉，用攪拌機打至幼滑，成為薯蓉。
3. 烹薯仔的同時，準備肉餡：
 - A. 用鑊燒熱油，加入蒜、洋蔥和紅蘿蔔炒約 3 分鐘。
 - B. 加入牛肉、鹽和黑胡椒粉，煮約 3 分鐘至熟。
 - C. 灑上麵粉，再繼續煮 1 分鐘。
 - D. 加入番茄膏、牛肉湯、迷迭香和百里香，拌勻。
 - E. 煮滾後轉小火，蓋上鑊蓋，慢煮 10 至 12 分鐘，直至醬汁變稠。
 - F. 拌入粟米和青豆煮 1 分鐘，熄火。
4. 將肉餡放入玻璃烤盤中，頂部蓋上一層薯蓉。放入焗爐焗約 25 分鐘，直至薯蓉開始變金黃色。
5. 從焗爐取出，待 15 分鐘，即可上碟。

營養師小貼士

此食譜含豐富的熱量和蛋白質，而且容易咀嚼，適合胃口欠佳之患者進食。

營養分析

熱量	644 千卡	蛋白質	27 克	總脂肪	46 克	碳水化合物	34 克
膳食纖維	5 克	糖	6 克				



營養分析

熱量 膳食纖維	296 千卡 2 克	蛋白質 糖	5 克 24 克	總脂肪 碳水化合物	10 克 47 克
------------	---------------	----------	-------------	--------------	--------------

玉桂蘋果蛋糕

(10 人分量)

材料

雞蛋	2 隻
砂糖	168 克
牛油	112 克
雲尼拿油	1 茶匙
自發粉	280 克
玉桂粉	2 茶匙
鹽	1/2 茶匙
蘋果	2 個（去皮，切粒）
提子乾	56 克

做法

1. 焗爐預熱至 170°C。
2. 將雞蛋、糖、牛油、雲尼拿油拌勻。
3. 加入自發粉、玉桂粉和鹽拌勻。
4. 拌入蘋果粒和提子乾。
5. 將粉漿倒入蛋糕盆，放入焗爐（170°C）焗 55 分鐘。
6. 將蛋糕取出待涼，即成。

營養師小貼士

癌症患者的飲食需要多元化，吃自己喜歡的食物，當然可適量進食甜品，為身體補充能量，減低營養不良的風險。



木糠布甸

(2人分量)

材料

馬利餅	3塊
原味乳酪	200克

做法

1. 把馬利餅放入密實袋內，用膠杯底部把餅壓碎。
2. 在透明小杯子內放上1層乳酪，再鋪上1層餅碎，重複步驟至鋪滿杯子為止。
3. 如果需要，可加少許煉奶入乳酪調味。

營養師小貼士

乳酪含豐富的蛋白質和鈣質，亦含有益生菌，有助促進骨骼及腸道健康。此甜品的熱量較低，特別適合關注體重之人士進食。

營養分析

熱量 膳食纖維	95千卡 0克	蛋白質 糖	4克 6克	總脂肪 碳水化合物	4克 11克
------------	------------	----------	----------	--------------	-----------

**營養分析**

熱量	342 千卡	蛋白質	9 克	總脂肪	10 克	碳水化合物	54 克
膳食纖維	4 克	糖	16 克				

五色湯圓

(約 20 粒，4 人分量)

材料 A：餡料

純黑芝麻粉	2 湯匙 (皮)
日本綠茶粉	2 湯匙 (皮)
黃豆粉	2 湯匙 (皮)

材料 B：糯米糰

糯米粉	110 克
暖水	100 毫升

材料 C：糖水

番薯	1 細條 (皮、餡)
紫薯	1 細條 (皮、餡)

黑糖	50 克
滾水	1½ 杯

黑芝麻醬	2 湯匙 (餡)
日本紅豆	2 湯匙 (餡)
黃豆醬	2 湯匙 (餡)

做法

- 用滾水煮溶黑糖至滾起，熄火，待用。
- 將番薯及紫薯蒸熟，去皮後壓成泥，作為備用皮料和餡料。
- 先把糯米粉分成五份，將不同皮料分別加入到糯米粉中，適當地加入暖水，用手慢慢搓揉成團，做出不同顏色的糯米糰後，放入餡料再搓成圓形。
- 湯圓包好後放入已煮好的黑糖水，煮至熟透浮面，即成。

營養師小貼士

湯圓的顏色來自多種天然食材，營養豐富之餘，賣相也很吸引，有助提升食慾。



營養分析

熱量 膳食纖維	102 千卡 10 克	蛋白質 糖	1 克 19 克	總脂肪 碳水化合物	0 克 25 克
------------	----------------	----------	-------------	--------------	-------------

桃膠桂花雪梨糖水

(4人分量)

材料

桃膠	20 克
雪蓮子	30 克
圓肉	8 粒
紅棗	4 粒
雪梨	2 個
水	1000 毫升
冰糖	10 克
桂花	2 湯匙

做法

1. 桃膠、雪蓮子先用水浸發過夜，把雜質除掉，沖洗乾淨，瀝水備用。
2. 圓肉洗淨，用水浸軟，備用。
3. 紅棗洗淨，去核，切半備用。
4. 雪梨洗淨，去皮去核，切粒備用。
5. 煮滾清水，加入冰糖，在糖水中加入桃膠、雪蓮子、圓肉、紅棗及雪梨，煮 15 分鐘，再加入桂花煮 5 分鐘，即可食用。

營養師小貼士

桃膠是桃的樹皮中天然分泌出來的樹脂，而雪蓮子是皂角內的果實。兩種食材蘊含豐富的膳食纖維，有助促進腸道健康。此甜品的熱量較低，特別適合關注體重之人士進食。



黑芝麻奶昔

(1人分量)

材料

純黑芝麻粉	2 湯匙
香蕉（中）	1 條
低脂牛奶	1 杯（250 毫升）

做法

將所有材料放入攪拌機打勻，即成。

營養師小貼士

此奶昔含豐富的蛋白質、膳食纖維及鈣質，適合早餐或茶點時間飲用。可隨個人喜好選用不同種類的食材，調配出各式口味的營養奶昔。例如用高鈣豆奶或營養奶代替牛奶；水果可考慮牛油果、火龍果、士多啤梨和藍莓等；果仁則可改用核桃粉、杏仁粉、亞麻籽粉和花生醬等。

營養分析

熱量 膳食纖維	315 千卡 5 克	蛋白質 糖	13 克 27 克	總脂肪 碳水化合物	13 克 42 克
------------	---------------	----------	--------------	--------------	--------------



作者 銘琪癌症關顧中心 潘仕寶（英國註冊營養師）
攝影 Kim Ham
食物造型 Lam Judy
出版 美琪凱瑟克癌症關顧中心基金有限公司（銘琪癌症關顧中心）
地址 香港新界屯門青松觀路屯門醫院
電話 2465 6006
電郵 info@maggiescentre.org.hk
網址 www.maggiescentre.org.hk
Facebook MaggiesCentreHongKong
Instagram MaggiesCancerCaringCentre
捐款 <https://www.maggiescentre.org.hk/zh/donation>
(香港註冊慈善機構參考編號：91/8834)
承印 美雅印刷製本有限公司
香港九龍觀塘榮業街六號海濱工業大廈四樓 A 室

香港初版一刷 二〇一九年十二月

有著作權 • 圖文均不得作全部或局部之翻印、仿製或轉載。
2019 © 美琪凱瑟克癌症關顧中心基金有限公司（銘琪癌症關顧中心）

捐助機構



South China Morning Post
愛心聖誕大行動

癌症初期的營養補充十分重要，
目標為減少肌肉的流失、
維持體重和提升身體的免疫力，
為各種癌症治療或手術作出最好的準備。



銘琪癌症顧問中心

ISBN978-988-793-962-7



9 789887 939627