# 銘琪健康食譜 ②

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

4 梁智鴻醫生序
5 癌症病人之營養食療
10 銘琪癌症關顧中心服務簡介

# 輕鬆抗癌，美味有營食譜

## 早餐

16 高纖乳酪奇亞籽杯
18 乳酪牛油果雞蛋三文治
20 雜菜芝士奄列
22 南瓜粟米肉碎小米粥

## 頭盤

24 紅菜頭醬
26 法式蛋批

## 湯

28 海參豆腐羹
30 西蘭花濃湯

## 主菜

32 松子羅勒青醬意粉
34 桃膠杞子紅棗浸菜心苗
36 日式炒牛蒡絲
38 日式三文魚豆腐雜菜鍋
40 淮山百合木耳炒肉片
42 秋葵炒蛋
44 鮮腐竹雜菌浸娃娃菜
46 松子彩虹炒紅米飯
48 薑汁帶子炒蘆筍
50 藜麥釀甜椒

## 甜品

52 木瓜雪燕糖水
54 雪耳南北杏燉雪梨

# 序

## 享受健康美味的食物，積極對抗疾病

中國人有句俗話「民以食為天」——強調了食物在我們日常生活中的重要性。事實上，這一說法即使放諸世界均十分適用。

食物的重要性有兩大方面：首先，你要靠食物來維持生命；此外，食物能刺激食慾，吃得是福，更為平淡的生活作調味。

因此，食物必須有益健康且營養均衡，同時它也要賣相吸引，以刺激食慾。這對於生病的人，特別是患有癌症或正在接受癌症治療的患者，尤其重要。當確診患上癌症時，沮喪及不安的情緒會使人食慾不振，甚至放棄進食。加上癌症的治療，不論是手術、放射治療或化療，通常會使人身體虛弱，進一步減低食慾。然而，這時卻是最需要進食的時候，並要吃有益的食物來強身健體，提升身體的抵抗力，積極對抗疾病。

在銘琪中心，我們致力為中心使用者提供情緒、社交及心理支援，而且我們對飲食十分講究，不僅透過食物來刺激患者的食慾，更會教導他們如何挑選及烹調健康且營養均衡的食品。

這本食譜正正能達到上列的目標，而且每款食譜都簡單易學，非常實用。希望我們的中心使用者及其家人都會享受箇中的樂趣。

Bon appétit ！祝您大快朵頤、用餐愉快！

梁智鴻醫生
銘琪癌症關顧中心董事會主席

# 癌症病人之營養食療

營養對癌症病人來說相當重要，飲食應以高熱量、高蛋白質為基礎，目標為減少肌肉的流失、維持體重和良好的免疫系統，為各種治療或手術作出最好的準備。

清茶淡飯、水煮清蒸、走油鹽糖等是不少癌症患者的每日餐單，部分人更會戒雞、牛、蛋、牛奶 、大豆和甜食等。其實從營養的角度而言，病人過度戒口反而大有機會出現營養不良，引致體力及抵抗力下降，令身體難以承受治療副作用，甚至需要暫緩或中斷治療，影響治療的成功率。

營養不良在癌症患者中相當普遍，約有 20% 至 70% 的患者有此問題，當中以患有腸胃道癌、頭頸癌、肝癌及肺癌的患者風險特別高[1]。因此，病人及家屬切勿誤信坊間流傳的偏方或過度戒口，如有任何疑問，應盡早向你的醫護人員諮詢。

其實只要多花心思配搭，便可輕易煮出高熱量、高蛋白質、美味又有營養的食物給癌症病人享用。在日常飲食當中，碳水化合物、蛋白質和脂肪都可為身體提供熱量。在接下來的篇幅，我們就為大家簡介它們的功效和食物來源。

參考資料
1 Arends J, et al. *Clin Nutr* 2017;36: 1187 -1196

## 三種營養素的功效及食物來源

| 營養素 | 功效 | 食物來源 |
|---|---|---|
| 碳水化合物 | ◆ 每克碳水化合物提供 4 千卡<br>◆ 飲食中能量的主要來源<br>◆ 預防肌肉流失和營養不良 | ◆ 粥、粉、麵、飯<br>◆ 麵包<br>◆ 燕麥<br>◆ 早餐穀物片<br>◆ 根莖類蔬菜例如薯仔、番薯、芋頭、蓮藕、粉葛、南瓜、蘿蔔、粟米、馬蹄、栗子<br>◆ 各種水果、果汁<br>◆ 糖、蜜糖<br>◆ 甜品、中式糖水<br>◆ 餅乾、蛋糕 |
| 蛋白質 | ◆ 每克蛋白質提供 4 千卡<br>◆ 促進人體修補身體組織，促進傷口癒合。<br>◆ 預防肌肉流失和營養不良 | ◆ 肉類：豬肉、牛肉、羊肉<br>◆ 家禽類：雞、鴨、鵝、火雞、乳鴿、鵪鶉、鴕鳥<br>◆ 蛋類<br>◆ 海鮮：魚類、蝦、蟹、海參、海蜇、蜆、帶子、蠔、魷魚<br>◆ 乾豆類：黃豆、紅豆、綠豆、眉豆、紅腰豆、鷹嘴豆等<br>◆ 豆類製品：豆腐、腐皮、豆漿<br>◆ 麵筋<br>◆ 奶類牛奶、芝士、乳酪<br>◆ 果仁及種子花生、合桃、腰果、杏仁、亞麻籽、花生醬等 |
| 脂肪 | ◆ 每克脂肪可提供 9 千卡，是高能量的來源。<br>◆ 為身體保暖<br>◆ 保護體內器官免受震盪<br>◆ 促進脂溶性維他命的吸收（即維他命 A、D、E 和 K） | ◆ 煮食油：粟米油、花生油、米糠油、葵花籽油、葡萄籽油、芥花籽油、橄欖油等<br>◆ 牛油、植物牛油<br>◆ 牛油果<br>◆ 果仁及種子：花生、合桃、腰果、杏仁、亞麻籽、花生醬等<br>◆ 沙律醬<br>◆ 動物脂肪和皮層 |



## 高熱量、高蛋白質餐單

| | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 |
|---|---|---|---|---|
| 早餐 | 鮮奶蛋花麥皮<br>＋果仁、乾果 | 南瓜粟米肉碎小米粥<br>（p.22）<br>＋腸粉 | 高纖乳酪奇亞籽杯<br>（p.16）<br>＋花生醬方包 | 雜菜芝士奄列<br>（p.20）<br>＋餐包 |
| 小食 | 紅菜頭醬<br>（p.24）<br>＋梳打餅 | 芒果布甸 | 蒸菜肉包 | 瑞士卷 |
| 午餐 | ◆ 雜菜肉絲炒烏冬<br>◆ 水果 | ◆ 松子彩虹炒紅米飯<br>（p.46）<br>◆ 菠蘿炒雞柳<br>◆ 水果 | ◆ 冬瓜鴨腿湯飯<br>◆ 水果 | ◆ 法式蛋批<br>（p. 26）<br>◆ 西蘭花濃湯<br>(p.30）<br>◆ 水果 |
| 小食 | 蒸番薯 | 叉燒包 | 豆腐花 | 營養奶 |
| 晚餐 | ◆ 薑汁帶子炒蘆筍（p.48）<br>◆ 煎藕餅<br>◆ 飯 / 粉 / 麵 / 粥<br>◆ 水果 | ◆ 日式三文魚豆腐雜菜鍋<br>（p.38）<br>◆ 蝦米肉碎蒸蛋<br>◆ 飯 / 粉 / 麵 / 粥<br>◆ 水果 | ◆ 秋葵炒蛋<br>（p.42）<br>◆ 煎粟米鯪魚餅<br>◆ 飯 / 粉 / 麵 / 粥<br>◆ 水果 | ◆ 番茄煎紅衫魚<br>◆ 日式炒牛蒡絲<br>（p.36）<br>◆ 飯 / 粉 / 麵 / 粥<br>◆ 水果 |
| 湯水 | 海參豆腐羹<br>（p.28） | 木瓜魚尾湯 | 雪梨蘋果無花果瘦肉湯 | 節瓜鱔魚豬腰湯 |
| 糖水 | 芝麻糊 | 雪耳南北杏燉雪梨<br>（p.54） | 番薯糖水 | 椰汁西米露 |

| | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|---|---|---|---|
| 早餐 | 乳酪牛油果雞蛋三文治（p.18）<br>＋高鈣豆漿 | 雜菜肉碎通粉＋炒蛋 | 點心（例如燒賣、牛肉、蝦餃）＋蒸雞飯 |
| 小食 | 腸粉 | 營養奶 | 豆沙糯米糍 |
| 午餐 | ◆ 越南牛肉湯河<br>◆ 蒜蓉炒時菜<br>◆ 水果 | ◆ 松子羅勒青醬意粉（p.32）<br>◆ 香煎雞扒<br>◆ 水果 | ◆ 藜麥釀甜椒（p.50）<br>◆ 蒜香牛油焗魚柳<br>◆ 水果 |
| 小食 | 吞拿魚包 | 香蕉蛋糕 | 芝士三文治 |
| 晚餐 | ◆ 南瓜蒸瘦排骨<br>◆ 鮮腐竹雜菌浸娃娃菜（p.44）<br>◆ 飯 / 粉 / 麵 / 粥<br>◆ 水果 | ◆ 魚肉蒸豆腐<br>◆ 淮山百合木耳炒肉片（p.40）<br>◆ 飯 / 粉 / 麵 / 粥<br>◆ 水果 | ◆ 粟子炆雞<br>◆ 桃膠杞子紅棗浸菜心苗（p.34）<br>◆ 飯 / 粉 / 麵 / 粥<br>◆ 水果 |
| 湯水 | 粉葛赤小豆鯪魚湯 | 粟米蛋花魚肚羹 | 芫茜鯇魚片皮蛋湯 |
| 糖水 | 楊枝甘露 | 木瓜雪燕糖水（p.52） | 蛋白杏仁茶 |

## 營養師貼士

- 少食多餐，把握時間吸取營養。
- 進食時應放鬆心情，細嚼慢嚥，有助消化。
- 湯水應連湯渣進食，增加營養吸收；並應於餐後飲用，以免影響正餐胃口。
- 病人在考慮服用任何營養奶前，應先諮詢註冊營養師，了解清楚產品是否適合自己健康狀況及其服用方法，以達至臨床效用。
- 頭頸部位及消化系統受腫瘤影響進食之患者，應諮詢註冊營養師，了解有關飲食上的特殊安排，例如流質餐、糊餐、碎餐及低渣餐等。



## 營養師貼士

### 市面上的家禽有激素，癌症患者不宜進食？

激素可分為天然激素和人造激素。人體和動物身上皆有天然激素，對生育、發育和生殖過程有重要作用。為模擬相似效用，本港家禽業曾在上世紀使用人造激素促進家禽生長，當中包括一種名為己烯雌酚的人造激素。經國際癌症研究機構評估後，己烯雌酚在 1987 年被列為致癌物質。

不過，消費者在香港仍可大致放心食用現時市面上的家禽及家禽產品。其一，香港、內地、澳洲、歐盟和美國等地均已禁止家禽業使用己烯雌酚。現時家禽業主要透過育種、飼料營養、飼養環境等方面，確保家禽健康生長。其二，香港政府有關部門一直在本地家禽養殖場，以及進口、批發及零售層面抽取樣本，對己烯雌酚和相關人造激素進行測試，以確保家禽及家禽產品安全食用。而近年的監察結果令人滿意，市民無須過分憂慮。

# 銘琪癌症關顧中心服務簡介

「最重要的是不讓死亡的恐懼奪去生命的歡樂。」
——創辦人 美琪．凱瑟克（Maggie Keswick Jencks）

銘琪癌症關顧中心（銘琪中心） 是一所非政府資助的慈善機構，為癌症患者、其家人、朋友及照顧者提供免費的癌症支援服務，協助他們改善身、心、靈健康，以正面的態度面對癌症。銘琪中心的運作以創辦人美琪．凱瑟克的抗癌經驗和癌症支援概念為藍本。

銘琪中心座落於屯門醫院，並由國際知名的建築師法蘭克．蓋瑞（Frank Gehry）無償設計，為中心使用者提供一個溫馨舒適、恬靜和諧及充滿自然光線的敞闊空間。中心的跨界別團隊包括癌症支援專科護士、臨床心理學家、註冊社工、營養師及各治療師，團隊會按患者個別的身心狀況而提供適切的支援服務。



目前，銘琪中心提供的支援服務涵蓋四個主要範疇，所有服務一律免費，無需預約或轉介。

## 資訊支援

透過向中心的癌症支援專科護士諮詢、參與各類講座及工作坊、借閱圖書和 DVD 光碟，以及使用互聯網等，癌症患者及其家人可正確地認識癌症、各種療程方案內容、處理因治療引起的副作用及後遺症的方法，並學習中西方的營養知識及其他實用資訊，讓他們獲得足夠的抗癌知識。

## 情緒、社交及心理支援

中心的臨床心理學家及註冊社工為有需要人士提供情緒、心理及社交支援，服務包括個人及家庭心理輔導、各類癌症支援小組、心理教育課程及工作坊等，讓癌症患者及其家人獲得適切的支援、鼓勵和關懷。

## 鬆弛治療、壓力管理及其他支援服務

鬆弛和壓力管理技巧可以顯著舒緩癌症患者及其家人的情緒困擾，協助調節身心。鬆弛練習以個人或小組形式進行，以配合不同人士的需要。其他支援活動包括音樂治療、「身・心・靈」課程、運動工作坊、美容講座等，全方位照顧患者及其家人的身心需要。

## 溫馨及舒適的環境

中心為尋找安寧、支持和希望的使用者提供如家一般的親切環境。由創辦人美琪的女兒莉莉・詹克斯所設計的中心園景清幽雅意，趣意盎然，讓癌症患者及其家人感受大自然的和諧和生命力，從而獲得心靈慰藉，重拾信心，面對挑戰。

**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

訂閱中心通訊

輕鬆抗癌，
美味有營食譜

營養分析

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 熱量 | 169 千卡 | 蛋白質 | 10 克 | 總脂肪 | 5 克 | 碳水化合物 | 23 克 |
| 膳食纖維 | 4 克 | 糖 | 15 克 | | | | |

# 高纖乳酪奇亞籽杯

（1 人分量）

## 材料

| | |
|---|---|
| 奇亞籽 | 1/2 湯匙 |
| 低脂原味乳酪 | 150 克 |
| 時令水果（如藍莓、士多啤梨） | 1/3 杯 |
| 高纖早餐穀物片 | 2 湯匙 |

## 做法

1. 奇亞籽用室溫食水浸約 5 分鐘至發脹，待用。
2. 將乳酪倒入杯子裏，再放上水果粒、奇亞籽和早餐穀物片，即可食用。

## 營養師小貼士

乳酪的益生菌可平衡腸道細菌，配合水果、奇亞籽和穀物片的膳食纖維，可保持腸道蠕動。奇亞籽所含的奧米加三脂肪酸，有助保持心血管健康。

| 營養分析 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 熱量 | 375 千卡 | 蛋白質 | 16 克 | 總脂肪 | 20 克 | 碳水化合物 | 38 克 |
| 膳食纖維 | 9 克 | 糖 | 4 克 | | | | |

# 乳酪牛油果雞蛋三文治

（1 人分量）

## 材料

| | |
|---|---|
| 雞蛋 | 1 隻 |
| 牛油果 | 1/2 個（壓爛成蓉） |
| 低脂原味乳酪 | 50 克 |
| 鹽和黑胡椒粉 | 少許 |
| 全麥麵包 | 2 片 |

## 做法

1. 雞蛋用水烚至熟透，去殼切粒，待用。
2. 把牛油果蓉和乳酪混合，加入適量鹽和黑胡椒粉調味。
3. 把混合物塗在麵包上，再放上蛋碎，即成。

## 營養師小貼士

雞蛋含豐富的蛋白質和鋅，有助維持健康免疫系統，並促進傷口癒合。乳酪所含的益生菌以及牛油果含有的膳食纖維，可預防便秘。

# 雜菜芝士奄列

（1 人分量）

**材料**

| | |
|---|---|
| 橄欖油 | 1 湯匙 |
| 蘑菇 | 4 粒（切片） |
| 細番茄 | 1/2 個（切粒） |
| 菠菜葉 | 1/2 杯 |
| 雞蛋 | 2 隻（打散） |
| 車打芝士碎 | 2 湯匙 |

**做法**

1. 用半湯匙橄欖油炒熟蘑菇，再放入番茄和菠菜葉快炒至軟身，盛起待用。
2. 在平底鑊把半湯匙橄欖油燒熱，倒入蛋漿，煎至蛋漿半熟。
3. 放上蔬菜和芝士，把蛋皮對摺，反轉再煎，直至雞蛋熟透，即成。

**營養師小貼士**

番茄含有豐富的茄紅素，有抗氧化功效，保護細胞健康。芝士能提供蛋白質及鈣質，有助促進骨骼健康。

**營養分析**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 熱量 | 439 千卡 | 蛋白質 | 25 克 | 總脂肪 | 34 克 | 碳水化合物 | 10 克 |
| 膳食纖維 | 4 克 | 糖 | 3 克 | | | | |

| 營養分析 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 熱量 | 347 千卡 | 蛋白質 | 15 克 | 總脂肪 | 13 克 | 碳水化合物 | 41 克 |
| 膳食纖維 | 3 克 | 糖 | 3 克 | | | | |

# 南瓜粟米肉碎小米粥

（4 人分量）

## 材料

| | |
|---|---|
| 免治豬肉 | 200 克 |
| 鹽和胡椒粉 | 少許 |
| 小米 | 1/2 杯 |
| 白米 | 1/2 杯 |
| 水 | 1500 毫升 |
| 南瓜 | 1 杯（去皮、切粒） |
| 粟米粒 | 1/4 杯 |

## 做法

1. 免治豬肉用少許鹽和胡椒粉醃 15 分鐘。
2. 小米及白米加入水煮滾，滾起後加入南瓜粒，轉慢火煮 25 分鐘，間中攪拌，以免黏底。
3. 加入免治豬肉和粟米粒，轉大火煮至所有食材熟透，即成。
4. 可按個人口味，添加適量鹽和黑胡椒粉調味。

## 營養師小貼士

小米含豐富蛋白質、膳食纖維和維他命 B。南瓜有豐富的 β-胡蘿蔔素，在體內會被轉化為維他命 A，有護眼和促進健康免疫力的功效。

營養分析

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 熱量 | 116 千卡 | 蛋白質 | 6 克 | 總脂肪 | 1 克 | 碳水化合物 | 21 克 |
| 膳食纖維 | 3 克 | 糖 | 5 克 | | | | |

# 紅菜頭醬

（8 人分量）

## 材料

| | |
|---|---|
| 紅菜頭 | 1 罐，淨重 450 克（隔水，切碎） |
| 低脂希臘乳酪 | 250 克 |
| 檸檬汁 | 2 湯匙 |
| 孜然粉 | 1 茶匙 |
| 鹽和黑胡椒粉 | 少許 |
| 全麥比得包 | 4 塊 |

## 做法

將食材放入大碗中拌勻，加少許鹽和胡椒粉調味，配搭比得包進食。

## 營養師小貼士

紅菜頭含有鐵質，加入維他命 C 豐富的檸檬汁，有助鐵質吸收，預防貧血。紅菜頭所含的甜菜鹼具有抗氧化作用，保護細胞健康。

# 法式蛋批

（6 人分量）

## 材料

| | |
|---|---|
| 橄欖油 | 2 湯匙 |
| 番茄仔 | 1 杯（切粒） |
| 洋蔥 | 1 杯（切粒） |
| 蘑菇 | 1 杯（切粒） |
| 西蘭花 | 1 杯（切粒） |
| 薄脆酥皮（filo pastry） | 4 塊 |
| 雞蛋 | 4 隻 |
| 忌廉 | 1/2 杯 |
| 牛奶 | 1/2 杯 |
| 車打芝士碎 | 1/2 杯 |
| 鹽和黑胡椒粉 | 適量 |

## 做法

1. 將焗爐預熱至 180°C。
2. 將橄欖油在平底鍋中加熱，然後將蔬菜炒熟，盛起待用。
3. 在一個約 26 厘米的圓形焗批盆，輕輕擦上少許油，然後在上面蓋上一層薄脆酥皮。重複此步驟，蓋上其餘 3 塊薄脆酥皮。
4. 將薄脆酥皮放入焗爐焗 3 至 5 分鐘，直至開始變金黃色，從焗爐取出。
5. 將蔬菜平均地鋪在薄脆酥皮上。
6. 在大碗中將雞蛋、忌廉和牛奶打勻，然後加入 1/4 杯芝士、少許鹽和胡椒粉拌勻。將混合物倒在蔬菜上，鋪上剩下的芝士。
7. 將整盆蛋批放入焗爐焗 25 至 30 分鐘，直至熟透。
8. 從焗爐取出，放置 15 分鐘後，便可食用。

**營養分析**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 熱量 | 275 千卡 | 蛋白質 | 10 克 | 總脂肪 | 20 克 | 碳水化合物 | 15 克 |
| 膳食纖維 | 1 克 | 糖 | 4 克 | | | | |

## 營養師小貼士

法式鹹蛋批可在早、午或晚餐食用。食譜可按個人口味變換蔬菜種類（例如波菜和蘆筍），亦可加入肉碎。如須控制熱量攝取，可改用低脂奶或豆奶取代忌廉，以及改用低脂芝士。

# 海參豆腐羹

（4 人分量）

## 材料

| | |
|---|---|
| 清雞湯 | 1000 毫升 |
| 濕海參 | 1 條（切片） |
| 薑 | 2 片 |
| 蔥 | 1 條（切段） |
| 紹興酒 | 1 茶匙 |
| 冬菇 | 2 隻（大）／ 4 隻（細）（浸發、去蒂、切絲） |
| 乾木耳 | 5 克 （浸發、切絲） |
| 雪藏雜豆 | 1/2 杯（解凍） |
| 滑豆腐 | 1 磚（切粒） |
| 雞蛋 | 1 隻（打散） |
| 芫茜 | 2 條（去根、切碎） |
| 生粉水 | 5 湯匙生粉 + 1/2 杯水 |
| 麻油 | 1 茶匙 |
| 鹽、胡椒粉 | 少許 |

## 做法

1. 把清雞湯煮滾，放入冬菇、木耳，用中火煮 8 分鐘。
2. 加入海參和雪藏雜豆，以大火煮至滾。
3. 湯煮滾後放入豆腐、雞蛋和芫茜，一邊加一邊慢慢攪拌。
4. 加入生粉水，再次煮滾至稠身。
5. 加麻油、鹽和胡椒粉調味，即成。

## 營養師小貼士

海參和豆腐是低脂、高蛋白質的食物，有助身體構建肌肉及促進傷口癒合。

**營養分析**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 熱量 | 161 千卡 | 蛋白質 | 12 克 | 總脂肪 | 5 克 | 碳水化合物 | 17 克 |
| 膳食纖維 | 1 克 | 糖 | 2 克 | | | | |

## 處理海參的技巧

- 海參以清水浸發約三天 ( 視乎大小而定 )，每天必須更換清水數次，天熱時宜放入雪櫃浸發。
- 把浸發好的海參放入沸水內煮約 20 分鐘，熄火蓋上煲蓋焗至水冷，若海參體積較大可重複以上步驟一至兩次，直至海參兩端變軟。
- 取出海參，剪開參肚，去除腸臟及雜質，用清水洗淨。
- 然後用加有薑、蔥及酒的沸水煮約 5 分鐘汆水，撈起瀝乾備用。
- 有關浸泡黑木耳的技巧，請參閱第 P.41 頁（「淮山百合木耳炒肉片」食譜）。

| 營養分析 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 熱量 | 152 千卡 | 蛋白質 | 10 克 | 總脂肪 | 6 克 | 碳水化合物 | 19 克 |
| 膳食纖維 | 6 克 | 糖 | 4 克 | | | | |

# 西蘭花濃湯

（6 人分量）

## 材料

| | |
|---|---|
| 橄欖油 | 2 茶匙 |
| 中型洋蔥 | 1 個（切粒） |
| 西蘭花 | 1 個（切件） |
| 中型薯仔 | 1 個（去皮、切粒） |
| 枝豆 | 2 杯（加鹽烚熟、去殼） |
| 水 | 1500 毫升 |
| 低脂希臘乳酪 | 2 湯匙 |
| 鹽、胡椒粉 | 適量 |

## 做法

1. 在平底鍋中把油加熱。加入洋蔥炒約 3 分鐘，直至洋蔥變軟。
2. 加入薯仔和水，用大火煮滾。改中慢火煮約 10 分鐘，直到薯仔變軟。
3. 加入西蘭花和適量鹽，煮約 3 分鐘，直到所有蔬菜變軟。
4. 加入枝豆，熄火。用攪拌機把鑊中所有材料打滑變湯，加鹽和胡椒粉調味。
5. 把湯倒入碗，頂部加上乳酪，即成。

## 營養師小貼士

西蘭花含有 β- 胡蘿蔔素和維他命 C 等抗氧化營養素，並且有豐富膳食纖維，有助促進腸道蠕動。枝豆含豐富蛋白質，有助於構建和修復肌肉組織。

| 營養分析 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 熱量 | 559 千卡 | 蛋白質 | 13 克 | 總脂肪 | 39 克 | 碳水化合物 | 41 克 |
| 膳食纖維 | 3 克 | 糖 | 2 克 | | | | |

# 松子羅勒青醬意粉

（4 人分量）

## 材料

| | |
|---|---|
| 新鮮羅勒葉 | 2 杯 |
| 松子仁 | 1/3 杯 |
| 蒜 | 2 瓣 |
| 巴馬臣芝士碎 （parmesan cheese） | 1/2 杯 |
| 特級初榨橄欖油 | 1/2 杯 |
| 鹽 | 1/4 茶匙 |
| 黑胡椒粉 | 1/4 茶匙 |
| 燕麥意粉（乾） | 220 克 |

## 做法

1. 用水煮熟燕麥意粉，待用。
2. 將羅勒葉、松子仁、蒜、芝士和橄欖油在攪拌機中混合。
3. 加入鹽和黑胡椒粉調味。
4. 將松子蘿勒青醬和意粉混合，即成。

## 營養師小貼士

羅勒含豐富的 β- 胡蘿蔔素，具抗氧化功能，有助於保持細胞健康。松子仁含不飽和脂肪酸，有益心血管健康。

# 桃膠杞子紅棗浸菜心苗

（2 人分量）

**材料**

| | |
|---|---|
| 桃膠 | 2 粒 |
| 紅棗 | 4 粒 |
| 杞子 | 1 湯匙 |
| 菜心苗 | 1/2 斤 |
| 橄欖油 | 1 湯匙 |
| 蒜頭 | 2 瓣（切粒） |
| 魚湯 | 200 毫升 |

**做法**

1. 桃膠先用水浸發過夜，把雜質除掉，沖洗乾淨，瀝乾水分，備用。
2. 紅棗洗淨，切半去核，備用。
3. 杞子洗淨，泡水浸軟，瀝乾水分，備用。
4. 菜心苗浸洗乾淨，瀝乾水分，備用。
5. 平底鑊下油，加熱，炒香蒜頭，然後加入菜心苗炒勻。
6. 拌入桃膠、紅棗和杞子，再注入魚湯煮至所有食材熟透，即成。

**營養師小貼士**

桃膠和菜心含豐富的膳食纖維，有助預防便秘、穩定血糖和降低膽固醇的水平。杞子可為菜餚增添色彩之餘，亦能補充玉米黃質，有抗氧化及護眼的功效。

**營養分析**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 熱量 | 131 千卡 | 蛋白質 6 克 | 總脂肪 8 克 | 碳水化合物 12 克 |
| 膳食纖維 | 6 克 | 糖 2 克 | | |

# 日式炒牛蒡絲

（2 人分量）

**材料**

| | |
|---|---|
| 牛蒡 | 1/2 條（去皮、切絲） |
| 橄欖油 | 1 湯匙 |
| 蒜頭 | 2 瓣（切碎） |
| 豬肉 | 200 克（切絲） |
| 甘筍 | 1 條（細）（去皮、切絲） |
| 日本豉油 | 1 湯匙 |
| 味醂 | 1 湯匙 |
| 麻油 | 1 茶匙 |
| 即食黑芝麻粒 | 1 茶匙 |
| 白醋 | 少許 |

**做法**

1. 把牛蒡絲放進水中，加入白醋以防變黑。
2. 在鑊中把油加熱，炒香蒜頭，加入肉絲炒至八成熟。
3. 再加入牛蒡和甘筍快炒。
4. 倒入豉油和味醂，炒至所有食材熟透。
5. 最後拌入麻油，灑上黑芝麻即可。

**營養師小貼士**

牛蒡含豐富膳食纖維，有助保持腸道暢通，降低膽固醇。豬肉含有鐵質，製造紅血球，預防缺鐵性貧血。

**營養分析**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 熱量 | 374 千卡 | 蛋白質 | 21 克 | 總脂肪 | 24 克 | 碳水化合物 | 21 克 |
| 膳食纖維 | 4 克 | 糖 | 6 克 | | | | |

| 營養分析 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 熱量 | 260 千卡 | 蛋白質 | 29 克 | 總脂肪 | 9 克 | 碳水化合物 | 16 克 |
| 膳食纖維 | 3 克 | 糖 | 6 克 | | | | |

# 日式三文魚豆腐雜菜鍋

（2 人分量）

## 材料

| | |
|---|---|
| 水 | 600 毫升 |
| 味噌 | 1.5 湯匙 |
| 甘筍 | 1 細條（切片） |
| 鮮冬菇 | 1 杯，約 4 件（切片） |
| 京蔥 | 1 條（切片） |
| 三文魚扒 | 1 塊，200 克<br>（用 1 茶匙味噌醃 15 分鍾） |
| 滑豆腐 | 1 磚（切件） |

## 做法

1. 先在鍋內放水，水滾後加入味噌攪勻。
2. 放入甘筍、冬菇、京蔥、三文魚和豆腐。
3. 蓋上鍋蓋，直到火鍋沸騰，三文魚熟透即成。

## 營養師小貼士

三文魚含豐富的蛋白質和鋅質，有助促進傷口癒合。三文魚所含的奧米加三脂肪酸具抗炎症及保護心血管健康的功效。

# 淮山百合木耳炒肉片

（2 人分量）

## 材料

| | |
|---|---|
| 瘦豬肉 | 200 克（切片） |
| 鹽 | 1/2 茶匙 |
| 糖 | 1/2 茶匙 |
| 生抽 | 1/2 茶匙 |
| 胡椒粉 | 適量 |
| 麻油 | 1/2 茶匙 |
| 生粉 | 1 茶匙 |
| 橄欖油 | 1 湯匙 |
| 蒜頭 | 2 瓣（切碎） |
| 黑木耳（乾） | 5 克（浸泡後切塊） |
| 鮮淮山 | 1 條（去皮切片） |
| 鮮百合 | 1 個（剝開洗淨） |
| 甘筍 | 1 條（去皮切片） |

## 做法

1. 瘦肉用鹽、糖、生抽、胡椒粉、麻油和生粉醃 15 分鐘。
2. 在鑊中把油加熱，炒香蒜頭，加入瘦肉片炒至八成熟。
3. 拌入甘筍和淮山炒至變軟，再加入木耳和百合，炒至所有食材熟透即可。

## 浸泡黑木耳的技巧

黑木耳浸泡不當，有機會受細菌污染並因長時間存放在室溫而釋出毒素，引致食物中毒。浸泡和烹調黑木耳前，要先徹底清洗，再放在乾淨的容器和水浸泡，每次不宜泡發太多或泡太久，約 1 至 2 小時便可，然後盡快烹煮，徹底煮熟才吃。如要泡發過夜，應該放入雪櫃內。浸泡後如果發現木耳有異樣、產生黏液或者有異味，就要棄掉。

**營養分析**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 熱量 | 442 千卡 | 蛋白質 | 24 克 | 總脂肪 | 15 克 | 碳水化合物 | 55 克 |
| 膳食纖維 | 6 克 | 糖 | 4 克 | | | | |

## 營養師小貼士

淮山和百合含豐富碳水化合物，為身體提供能量；淮山的膳食纖維可促進腸道健康。豬肉提供蛋白質之餘，亦能補充鐵質，有助維持良好免疫力。

| 營養分析 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 熱量 | 191 千卡 | 蛋白質 | 11 克 | 總脂肪 | 15 克 | 碳水化合物 | 5 克 |
| 膳食纖維 | 2 克 | 糖 | 1 克 | | | | |

# 秋葵炒蛋

（2 人分量）

## 材料

| | |
|---|---|
| 秋葵 | 10 條 |
| 芥花籽油 | 1 湯匙 |
| 雞蛋 | 3 隻（打散，加少許鹽） |

## 做法

1. 把秋葵洗淨，瀝乾水分，切去頭及尾少許棄掉，餘下切粒。
2. 在鑊中把油加熱，加入秋葵炒至變軟。
3. 然後倒入蛋漿炒至熟透，即成。

## 營養師小貼士

秋葵含豐富的 β- 胡蘿蔔素、葉黃素及玉米黃質，有助保護眼睛健康；其水溶性纖維有助穩定血糖和降低血液中的膽固醇。

# 鮮腐竹雜菌浸娃娃菜

（2 人分量）

**材料**

| | |
|---|---|
| 杞子 | 1 湯匙 |
| 橄欖油 | 1 湯匙 |
| 蒜頭 | 2 瓣（切粒） |
| 娃娃菜 | 1 棵 |
| 鮮冬菇 | 4 粒（切片） |
| 秀珍菇 | 1/2 杯（切片） |
| 雞髀菇 | 1/2 杯 （切片） |
| 鮮腐竹 | 2 條（切段） |
| 魚湯 | 300 毫升 |
| 鹽及胡椒粉 | 適量 |

**做法**

1. 杞子洗乾淨，泡水浸軟，瀝乾水分，備用。
2. 在平底鑊把油加熱，炒香蒜頭，然後加入娃娃菜炒勻。
3. 拌入菇菌和鮮腐竹炒勻，注入魚湯，煮至所有食材熟透。
4. 撒上杞子，最後加入鹽及胡椒粉調味，即成。

**營養師小貼士**

鮮腐竹含豐富的蛋白質和鈣質，有助強化肌肉與骨骼健康；其膳食纖維亦相當豐富，能預防便秘。菇菌含有多醣體，有助維持健康免疫力。

**營養分析**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 熱量 | 213 千卡 | 蛋白質 | 15 克 | 總脂肪 | 12 克 | 碳水化合物 | 12 克 |
| 膳食纖維 | 6 克 | 糖 | 4 克 | | | | |

| 營養分析 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 熱量 | 399 千卡 | 蛋白質 | 12 克 | 總脂肪 | 17 克 | 碳水化合物 | 50 克 |
| 膳食纖維 | 2 克 | 糖 | 2 克 | | | | |

# 松子彩虹炒紅米飯

（2 人分量）

## 材料

| | |
|---|---|
| 橄欖油 | 1 湯匙 |
| 雞蛋 | 2 隻（打散） |
| 熟飯（紅米和白米比例為 1:3） | 2 杯 |
| 粟米粒 | 1/4 杯 |
| 松子 | 2 湯匙 |
| 蔥 | 1 棵（切粒） |
| 鹽 | 適量 |

## 做法

1. 用平底鑊以中火將松子烘烤至金黃色備用。
2. 在鑊中把半湯匙油燒熱，加入蛋漿炒熟，盛起備用。
3. 倒入剩餘的油，放入飯和粟米粒炒勻。
4. 然後放入松子、雞蛋及蔥炒數分鐘。
5. 加少許鹽調味，即成。

## 營養師小貼士

炒飯味道口感豐富，可按個人口味加入不同種類的食材，例如肉粒、豆腐乾、蝦仁、瑤柱、蔬菜粒、腰果等，有助提升病人的食慾。

# 薑汁帶子炒蘆筍

（2 人分量）

**材料**

| | |
|---|---|
| 帶子（中型） | 8 粒 |
| 薑汁 | 1 茶匙 |
| 豉油 | 1 茶匙 |
| 胡椒粉 | 適量 |
| 蘆筍 | 8 條（削皮切段） |
| 橄欖油 | 1 湯匙 |
| 蒜頭 | 1 瓣（切碎） |
| 薑 | 2 片 |
| 甘筍 | 1/2 條（去皮切片） |

**醬汁**

| | |
|---|---|
| 清雞湯 | 50 毫升 |
| 薑汁 | 1 湯匙 |
| 粟粉 | 1 茶匙 |

**做法**

1. 帶子用薑汁、豉油和胡椒粉醃 15 分鐘。
2. 把醬汁材料拌勻，備用。
3. 蘆筍用沸水灼 1 分鐘，瀝乾水，盛起備用。
4. 在鑊中把油加熱，爆香蒜頭及薑。
5. 帶子煎至半熟，加入蘆筍及甘筍，炒至所有食材熟透。
6. 拌入醬汁煮至稠身，即成。

**營養分析**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 熱量 | 168 千卡 | 蛋白質 | 12 克 | 總脂肪 | 10 克 | 碳水化合物 | 10 克 |
| 膳食纖維 | 3 克 | 糖 | 3 克 | | | | |

**營養師小貼士**

帶子屬低脂肪、高蛋白質的海鮮，亦可改用蝦仁、魷魚或肉片代替。蘆筍含豐富的 β- 胡蘿蔔素、葉黃素及玉米黃質，有抗氧化及護眼的功效。薑汁可增加菜餚的鮮味，亦有助緩解胃部不適。

# 藜麥釀甜椒

（4 人分量）

## 材料

| | |
|---|---|
| 三色藜麥 | 1/2 杯 |
| 低鹽雞湯 | 1/2 杯 |
| 紅/ 黃色甜椒 | 4 個 |
| 蒜頭 | 2 瓣（切碎） |
| 洋蔥 | 1/2 個（切粒） |
| 蘑菇 | 4 粒（切粒） |
| 茄子（細） | 1 條（切粒） |
| 橄欖油 | 1 湯匙 |
| 鹽 | 少許 |
| 黑胡椒粉 | 少許 |
| 巴馬臣芝士碎（parmesan cheese） | 4 湯匙 |

## 做法

1. 將低鹽雞湯煮滾，倒入藜麥，拌勻，加蓋以低溫煮約 15 分鐘至熟透，熄火，然後用叉把藜麥撥鬆，待用。
2. 甜椒對半切開，取核，備用。
3. 蒜頭和洋蔥用橄欖油炒軟。
4. 加入蘑菇及茄子炒至軟身，熄火上碟。
5. 在大碗中將蘑菇、茄子、藜麥拌勻，加少許鹽和黑胡椒粉調味，做成餡料。
6. 餡料放入甜椒內，灑上芝士碎，用 180°C 焗爐焗約 13 分鐘至金黃色，即成。

**營養分析**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 熱量 | 223 千卡 | 蛋白質 | 9 克 | 總脂肪 | 7 克 | 碳水化合物 | 35 克 |
| 膳食纖維 | 9 克 | 糖 | 9 克 | | | | |

## 營養師小貼士

藜麥能提供蛋白質、碳水化合物及膳食纖維；甜椒含豐富的維他命 C，有助促進鐵質吸收、維持免疫系統健康及幫助細胞修復。

**營養分析**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 熱量 | 86 千卡 | 蛋白質 | 1 克 | 總脂肪 | 0 克 | 碳水化合物 | 22 克 |
| 膳食纖維 | 4 克 | 糖 | 17 克 | | | | |

# 木瓜雪燕糖水

（2 人分量）

**材料**

| | |
|---|---|
| 木瓜（細） | 1 個 |
| 雪燕 | 5 克 |
| 紅棗 | 4 粒 |
| 冰糖 | 10 克 |
| 清水 | 適量 |

**做法**

1. 將雪燕浸過夜及洗淨。
2. 紅棗用水洗淨，切半去核。
3. 將木瓜去皮、去籽及切件，放入燉盅。
4. 加入雪燕、紅棗、冰糖及適量清水。
5. 燉約 30 分鐘即成。

**營養師小貼士**

木瓜及雪燕含豐富的膳食纖維，促進腸道健康，預防便秘。此糖水不含脂肪，卡路里較一般中式糖水低，適合關注體重的人士進食。

營養分析

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 熱量 | 217 千卡 | 蛋白質 | 4 克 | 總脂肪 | 4 克 | 碳水化合物 | 45 克 |
| 膳食纖維 | 13 克 | 糖 | 28 克 | | | | |

# 雪耳南北杏燉雪梨

（2 人分量）

## 材料

| | |
|---|---|
| 雪梨 | 2 個 |
| 雪耳 | 1/2 件 |
| 圓肉 | 4 粒 |
| 杞子 | 1 湯匙 |
| 南北杏 | 2 湯匙 |
| 冰糖 | 10 克 |
| 水 | 適量 |

## 做法

1. 雪梨去皮、去頂切半，去芯。
2. 雪耳浸軟去蒂，切塊。
3. 圓肉、杞子和南北杏用水洗淨，瀝乾水分。
4. 全部材料放入燉盅，注入適量清水，燉約 1 小時，即成。

## 營養師小貼士

雪耳和雪梨含豐富的膳食纖維，可促進腸道健康。糖水可以補充水分和糖分，為身體提供能量。

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　二〇二〇年十二月

有著作權 • 圖文均不得作全部或局部之翻印、仿製或轉載。
2020 © 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