



香港防癌會

HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

Since 1963



中西醫飲食營養

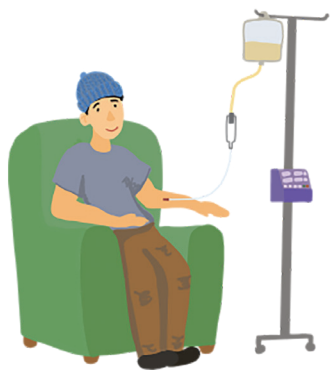
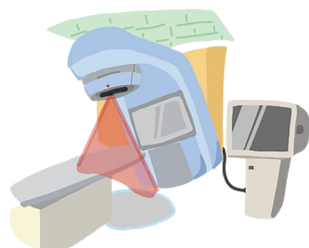
癌症患者指南

目錄

治療如何影響患者的營養吸收.....	P. 1
改善患者營養狀況的方法.....	P. 1
如何改善治療期間的不適.....	P. 3
常見疑問.....	P. 5
營養豐富簡易食譜.....	P. 9
營養補充配方.....	P. 11
日常增加營養貼士.....	P. 12
中醫飲食指導.....	P. 15
治療期間飲食宜與忌.....	P. 16
中醫食療——紓緩治療期間不適：	
※ 紓緩口乾.....	P. 18
※ 紓緩咽喉疼痛／口腔潰瘍.....	P. 20
※ 紓緩食慾不振.....	P. 22
※ 紓緩噁心嘔吐.....	P. 24
※ 紓緩氣多腹脹.....	P. 26
※ 紓緩腹瀉.....	P. 28
※ 紓緩便秘（腹瀉不宜）.....	P. 30
※ 紓緩水腫.....	P. 32
※ 增強免疫力（適用於白細胞減少）.....	P. 34
※ 紓緩貧血.....	P. 36
※ 紓緩血小板減少.....	P. 38

治療如何影響患者的營養吸收

患者接受數星期放射治療後，或會出現噁心、食慾不振、味覺改變、口腔潰爛和唾腺受損等以致口乾舌燥及吞嚥困難等副作用。此外，患者牙齒受損亦可能影響咀嚼而影響進食量。腸黏膜細胞對放射線十分敏感，治療如需照射腹部位置，有機會導致腸道受損，出現腸道組織水腫、潰瘍、蠕動減慢、腹瀉等情況。



化學藥物治療方面，大部份藥物都有機會引起腸胃不適，從而減少食物攝取量，並造成患者體液及電解質不平衡，體重下降。常見可能出現的副作用包括口腔黏膜發炎、食道炎、胃炎、噁心、嘔吐、味覺改變、食慾減退、腹瀉、便秘、抑制免疫反應等。因此，化學治療影響進食、消化與吸收，對於患者的營養狀況帶來相當大的負面影響。

改善患者營養狀況的方法

患者最好在治療前開始裝備自己，儲備足夠的營養，盡力改善身體狀況，以應付接下來的治療。



營養治療的目的

- 補充身體所需的營養
- 避免體重大幅下降
- 增強對治療的承受力，有助康復

以下是營養治療的三大原則

補充熱量

- 患者不應在治療期間刻意減肥
- 清湯、清水、茶、咖啡和蔬菜的食物熱量較低，只能提供飽肚的感覺，不能滿足熱量需求，可酌量減少
- 穀類食品、肉類、水果、奶及其代替品等食物皆可提供熱量。若體重減輕，食慾不振，不妨吃多點營養較豐富的甜品如豆腐花、紅豆沙及芝麻糊等，增加體力

增加蛋白質

接受治療期間，患者的蛋白質需求量是平時的一倍半或以上，所以要多進食含豐富蛋白質的食物和選擇一些高質素的蛋白質，如：蛋、奶、肉類、海產和黃豆製品。

以下份量食物的蛋白質含量相若（約6克）：



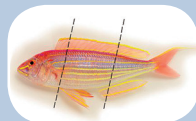
4 片瘦肉



1 隻雞腿（去皮／膏）



1 隻雞蛋（大）



$\frac{1}{3}$ 條紅衫魚



4 隻熟蝦（中）（去頭）



4 隻帶子（中）



1 片火腿



4 平湯匙熟黃豆



1 磚水豆腐



杏仁約 24 粒



1 杯豆漿或脫脂奶



1 片半低脂芝士

維持飲食均衡

- 每天應進食各類食物，包括：穀物類、肉類、蔬菜、水果和奶類食品
- 若進食量不足，身體會消耗體內的脂肪及分解肌肉組織作為能量，患者體重會因而下降，削弱康復能力

如何改善治療期間的不適

食慾不振、噁心、嘔吐

- 烹調方式著重色、香、味的調配
- 增加食物的營養，在粥、麥皮或湯加入蛋、豆腐、豆和肉糊
- 用低脂、酸味或鹹味較強的食物，刺激食慾
- 冷熱食物不宜同時進食，因有機會引致嘔吐
- 少吃多餐，飲品如：湯、茶、奶等宜在兩餐之間，以吸吮方式慢慢飲用
- 在用餐前有適量活動，或食用少量開胃食物、飲料，如：酸梅湯、果汁、酸菜等
- 在輕鬆的環境下保持愉快的心情用餐，可播放柔和的音樂，並在親人陪伴下進食等。若患者感覺疲勞，可稍作休息，待舒適後再進食
- 避免由患者烹煮食物
- 按醫生處方服用止嘔藥可改善噁心

味覺改變／口苦

- 由於患者對甜味及酸味的敏感度降低，建議烹調和醃肉時多採用糖、醋、檸檬汁、果汁和香草等調味
- 紅肉或會產生苦澀味，可改用白雞肉、魚、海產、蛋等
- 避免用苦味重的食材（如芥菜、苦瓜）
- 經常變換烹調方法以增加食慾
- 用香濃食品增加嗅覺的反應
- 常漱口，多喝茶或果汁除去口腔異味

口乾

- 減少進食乾、硬及粗糙的食物
- 進食較軟及濕潤的食物，可以選擇多汁的菜式
- 含啜果汁糖、西瓜粒有助刺激口水分泌，飲品如檸檬水、菊花茶、蔗汁、果汁等，有助減低口乾感覺
- 隨身攜帶飲料，可經常含啜少量水分，以保持口腔濕潤
- 嘗試飲用生津清熱的飲品和湯水解渴，如冬瓜薏米水、紅蘿蔔竹蔗茅根水、沙參玉竹瘦肉湯

可參考以下湯水建議：



冬瓜薏米水



紅蘿蔔竹蔗茅根水



沙參玉竹瘦肉湯

口腔潰瘍及吞嚥困難

- 嘗試吃營養與米飯差不多的湯粉麵或粥代替飯，並配搭較軟的餸菜如魚、蛋、豆腐
- 情況較嚴重時，需稀釋食物或進食流質食物，但亦要注意攝取足夠的營養，可用攪拌機將食物打成糊狀進食；於兩餐之間，亦可加添營養飲品
- 將食物軟化至臄、濕、潤、滑的型態，如湯粉麵、湯飯、碎肉粥、肉蓉、杏仁糊，芝麻糊等用攪拌機將肉粥打成流質
- 常漱口以保持口腔清潔及濕潤



腹瀉

- 避免進食高纖維食物（如全麥食品、蔬菜、水果、乾果、果仁等）及肥膩食物（如乾炒牛河）。
- 飲食宜清淡，如蒸魚、節瓜瘦肉湯
- 應選用低纖維的食物，如白麵包、粉麵、肉類、海產類、蛋類、瓜類等
- 食物如白粥水有舒緩腹瀉作用，可適量進食
- 避免咖啡、奶、味道過濃或過甜的食物，避免過度量果糖（如果汁）
- 腹瀉時需要注意補充水份及電解質，避免缺水

便秘

- 多飲水，每天飲 7 至 8 杯水份，包括湯水、清茶、果汁等
- 多吃含纖維質的食物如水果（香蕉、西梅、火龍果）、蔬菜（如秋葵、莧菜）、芝麻糊；配菜如冬菇、金針、雲耳、番薯
- 少量多餐，仔細咀嚼食物盡量放鬆心情，做適度的運動，均有助於養成良好的排便習慣
- 假如便秘持續，可諮詢醫生有關處方輕瀉劑或介紹一些可靠的成藥

常見疑問



問：患者需要戒口嗎？聽說蝦、蟹和蛋性質毒，吃了會令腫瘤惡化，真的嗎？

答：最重要是飲食均衡不偏吃，盡量攝取充足的營養。蛋白質和營養豐富的食物，有助細胞修補和提升抵抗能力，促進健康。雞蛋、蝦、蟹含有豐富蛋白質，患者只要沒有對這些食物產生敏感便可進食。事實上，並沒有研究數據指這些食物會加深腫瘤的毒性，患者可放心享用。

問：患者咀嚼困難及胃口不好，有甚麼方法可讓患者攝取足夠的營養？

答：

將飯軟化的程序是：



營養方面，2-3 碗粥等如 1 碗飯，而 20 碗粥水才等如 1 碗飯。而經常用粥或粥水代替飯是不夠營養的，建議以粉麵、米線、粉絲、麥皮、嬰兒麥粉、薯蓉代替。

將肉軟化的程序是：



亦可以嬰兒肉糊代替，因嬰兒肉糊營養豐富，每瓶有一安士的肉。另外也可考慮用蒸蛋、豆腐、腐竹、豆蓉代替肉類。

將瓜菜軟化的程序是：



將水果軟化的程序是：



做果蓉可選擇較穩的水果，如西瓜、木瓜、芒果、啤梨、香蕉；果汁方面可用西瓜汁、木瓜汁、蔗汁、蘋果汁；燉煮的可選用雪梨、木瓜、蘋果。

食物濃縮後，可提高食物原本的營養，患者進食少量也可吸收足夠的營養，以下是一些例子：



粥、麥皮

加入蛋、嬰兒食品、乾豆、腐竹、果仁粉、
黃豆粉、蛋白粉



湯、豆湯、羹湯、
忌廉湯

加入蛋花、豆腐、肉糊、蛋白粉



水、飲品

加入蜜糖、營養粉



營養奶

加入鮮奶、豆奶或其它植物奶、
果蓉如香蕉、藍莓

另外，也可考慮用營養奶或蛋白粉補充，選用營養補充品前應先諮詢醫生或營養師。

問：治療期間，應否服食補品或維他命丸？多吃燉品或滋補湯水，是否能使身體快些康復？

答：若患者食慾不振，食量不足，可先諮詢醫生或營養師是否需要服用綜合維他命丸補充營養；其實最重要是飲食均衡，攝取足夠營養素，研究顯示可以減低患上多種癌症的風險而服食大劑量單一維他命補充劑，不但未必有幫助，還可能會造成反效果。

一般燉品和湯水的熱量和蛋白質含量偏低，未能滿足補充能量及營養的需要，而過量飲用亦影響攝取熱量及營養豐富食物的胃口。事實上，患者只需保持均衡飲食，不吸煙，不酗酒，同樣可以從普通的食物裏攝取足夠的營養。



患者服用任何中藥或成藥前，應先知會主診醫生，聽取他的意見。

問：患者應該飲老火湯嗎？

答：熬製數小時的傳統老火湯蘊含了家人對患者的愛心和關懷，但由於大部份營養仍留在湯料中，若只喝湯水而不吃湯料，所提供的營養素只是很少。家人可嘗試羹類濃湯，或加入進營養品如蛋白質粉，讓患者吸收更多營養。

可參考以下湯水建議：



西洋菜煲魚湯



金銀菜瘦肉湯



紅蘿蔔馬蹄瘦肉湯

營養豐富簡易食譜

如不喜歡喝營養奶，可用營養奶用來製作小食。以下介紹兩款高營養小食，都是用營養奶製成。營養奶是一種營養和熱量豐富的產品，胃口不好時可選用營養奶補充。

三色啫喱糖（做成 30 粒）

材料：

營養奶層（可可）		果汁啫喱層	
營養奶	250 毫升	果味啫喱粉	1 盒
魚膠粉	5 茶匙	魚膠粉	1- $\frac{1}{2}$ 湯匙
可可粉	2 湯匙	砂糖	8 湯匙
雲呢拿香油	$\frac{1}{4}$ 茶匙	水	1- $\frac{1}{2}$ 杯
熱水	$\frac{1}{2}$ 杯		

做法：

1. 魚膠粉用杯熱水拌勻備用
2. 將營養奶、可可粉、魚膠粉漿及雲呢拿香油放進大湯碗中拌勻
3. 將奶漿倒進盆中，鋪成薄薄一層，放入雪櫃冷藏 1 小時
4. 重複以上程序做出不同的味道，逐層疊起
5. 將啫喱糖切成不同形狀



營養成份：（每份）

碳水化合物	8.3 克	鈉質	33 毫克
蛋白質	2.2 克	鉀質	39 毫克
脂肪	1 克	維他命 C	4.6 毫克
總熱量	52 卡路里		

愛心軟糖（做成 24 粒）

材料：

營養奶	7- $\frac{1}{2}$ 湯匙
純正糖粉	1 $\frac{1}{6}$ 量杯
清水	1- $\frac{1}{2}$ 量杯
魚膠粉	5 茶匙
杏仁香油	$\frac{1}{2}$ 茶匙
糯米粉	5 湯匙



做法：

1. 用 100 毫升熱水開稀魚膠粉，備用
2. 將糖粉、清水放進大湯碗中拌勻 3 分鐘
3. 將營養粉加入糖水中，加入魚膠粉漿及杏仁油打勻至挺身及轉白色
4. 將軟糖切成心形，灑上糯米粉，即可食用

營養成份：（每份）

碳水化合物	10.6 克	鈉質	15 毫克
蛋白質	1.2 克	鉀質	26 毫克
脂肪	0.6 克	維他命 C	2.5 毫克
總熱量	52 卡路里		

營養補充配方

營養補充配方飲品營養全面，可作代餐或補充營養。每杯營養奶可提供約 250 千卡的熱量（相等於 1 滿碗飯），亦提供蛋白質及其他營養素。

建議飲用量以增加營養和熱量

可進食米飯的患者	每天飲用 1-2 杯
只能進食粥的患者	每天飲用 3-4 杯
只能進食流質食物的患者	每天飲用 6-8 杯或以上

各種營養配方



* 使用營養補充配方前應先諮詢醫生或營養師

日常增加營養貼士

常見早餐



沙嗲牛肉即食麵

評語：沙嗲牛肉及即食麵的鹽份及脂肪頗高；這類加工食物的營養素並不理想

癌症患者早餐建議



肉糊通粉、菜 + 蛋白粉 *

營養要素：在粉麵內加入肉糊及蛋白粉可增加食物的蛋白質



白粥、油條

評語：油條脂肪頗高，而白粥主要提供澱粉質，欠缺其他營養素



免治肉粥 + 糖粉、蛋白粉

營養要素：在粥內加入糖粉可提高熱量，加入蛋白粉則可增加蛋白質



豉油王炒麵

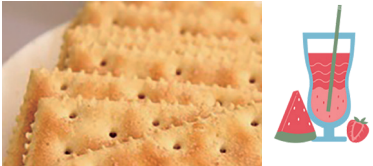
評語：豉油王炒麵主要只有澱粉質，而且多油，亦欠缺其他營養素



蛋花牛奶麥皮 + 糖粉

營養要素：在麥皮內加入糖粉可提高食物的熱量

* 肉糊製造方法：肉 → 炆腩 → 剁碎 → 肉糊

常見午餐	適合癌症患者午餐建議
 鹹蛋蒸肉餅 評語： 主要只含蛋白質，鹹蛋屬於醃製類食物，鹽分含量較高	 馬蹄冬菇麥皮蒸肉餅 + 蛋白粉 營養要素： 加入馬蹄、冬菇、麥皮可加添營養素，而蛋白粉可增加蛋白質
 乾燒伊麵 評語： 乾燒伊麵的脂肪高，蛋白質不足，亦欠缺其他營養素	 粟米蓉班腩飯 + 豆腐 營養要素： 加入豆腐可增添食物的蛋白質
常見下午茶	適合癌症患者下午茶建議
 菠蘿油 評語： 菠蘿油的糖份及脂肪含量過高	 牛油果醬麵包，營養奶 牛油果含豐富熱量、不飽和脂肪及纖維素 患者可以每天可飲用營養奶來增加營養和熱量
 薯片、汽水 評語： 薯片和汽水屬加工製品，糖份、脂肪和熱量較高卻只含極少量其它營養素	 花生醬梳打餅、果汁 營養要素： 加入花生醬可增加蛋白質及熱量

常見下午茶	適合癌症患者下午茶建議
 凍咖啡 評語：忌廉和糖水含有熱量，但其它營養素十分少，咖啡亦屬低熱量飲品	 鮮果乳酪 + 蛋白粉 營養要素：鮮果含豐富營養，在乳酪內加入蛋白粉可增加蛋白質

常見晚餐	適合癌症患者晚餐建議
 臘腸排骨飯 評語 臘腸和排骨都是肥膩的食材，加上臘腸經醃製和鹽份高，營養素亦不夠多元化	 番茄紅衫魚 + 豆腐 營養要素：蔬菜肉類的配搭提供多種營養素，在餸菜內加入豆腐可增加蛋白質

普通湯水	適合癌症患者湯水建議
 罐頭忌廉湯 評語：屬加工食品，而且熱量及脂肪量較高，蛋白質含量低	 豆腐魚湯 + 糖粉、蛋白粉 營養要素：在湯內加入糖粉可提高熱量，加入蛋白粉則可增加蛋白質

中醫飲食指導

養生食物療法

飲食治療又稱為「食療」，就是通過飲食的方法，來達到強身健體和防病治病的目的。養生飲食治療，便是依循季節的變化，選擇當時得令的食材來保養身體，甚至治療疾病。當患病時，食用適合該病症的食物，或將食物做成湯液，為治療疾病的藥劑。

藥食同源

中醫認為，食材本身具有藥物和食物的雙重功效。食物與藥物一樣，具有特殊的性味功效；要了解各種食物的特性，然後配合疾病的徵狀，發揮有效的治療。例如我們常吃的「山藥」（即淮山），既是一種食材，又是一味中藥，具有健脾養胃、潤肺益腎等功效。



治療期間飲食宜與忌

均衡飲食

- 癌症患者的飲食，最重要是均衡，食量恰當。
- 每樣食物所含的營養各有不同，只要能進食各種各類的食物，便可以吸收多元化的營養，供應身體的需要。
- 在選擇食物時，應根據「健康飲食金字塔」的指引，適當地進食五穀類、蔬果類、奶類、肉類或乾豆類的食物，去確保攝取足夠的營養，即澱粉質、蛋白質、脂肪、纖維素、維生素和礦物質等。

改善飲食習慣

- 食物忌過甜、過鹹
- 忌過餓、過飽
- 進食時要細嚼慢嚥
- 要多飲水
- 戒煙酒
- 少吃含添加劑食品
- 少飲濃茶、咖啡

應避免之食品

- 煎炸之食品：蝦片、薯條、春卷等
- 醃製之食品：臘腸、臘肉、鹹魚等
- 動物性脂肪及皮：雞皮、豬皮、肥豬肉等
- 辛辣、刺激之品：麻辣火鍋、濃茶、咖啡等
- 發霉或腐壞食物



癌症患者應戒口之「發物」

- 從中醫角度之「發物」，泛指各種辛辣、燥熱、刺激、肥甘厚味（肥膩、香甜、味道濃郁）的食物。
- 當患者進食這些高脂肪、高蛋白及刺激性食物後，身體或會出現發熱、皮疹或胃腸消化功能紊亂等反應，以致病情加重。
- 癌症的發物主要包括：狗肉、公雞、羊肉、蝦、蟹、煙、酒等容易動風化火（溫燥熱氣），聚濕生痰（影響脾胃吸收）的食物。
- 然而，癌症患者戒口範圍不應太大，以免身體變得更虛弱，有些豬肉、牛肉、魚、雞、鴨等食物，皆有營養價值，只要不吃肥膩的脂肪及皮，不但可提供豐富的蛋白質，更可助提高患者的免疫力。



宜多吃之食品

- 健脾益氣，補益肝腎之品：淮山、大棗、龍眼肉、花生、番薯、烏梅、山楂、薏苡仁（薏米）、雪耳、菇類、蓮子、陳皮等。
- 生果：蘋果、橙、梨、香蕉、無花果、奇異果、桃、枇杷、士多啤梨等。
- 蔬菜：蘿蔔、粟米、番茄、薯仔、茄子、冬瓜、絲瓜、苦瓜、油菜、捲心菜、菠菜、西蘭花、紅菜頭等。
- 其他：羅漢果、百合、竹蔗、馬蹄、海參、紫菜、海帶、蜂蜜等。

中醫食療——紓緩治療期間不適

若4人份量湯水，每人可飲兩碗湯，基本煲湯水量大約1.8公升。煲湯2小時或以上，需水量大約2.2公升。

❧ 紓緩口乾 ❧

雪耳杏仁百合湯

清熱生津，養心潤肺

材料：

雪耳2朵，南杏、百合各30克，無花果5粒，瘦肉500克

做法：

1. 所有材料洗淨，雪耳以水泡發，去蒂分小份；南杏先浸水30分鐘；瘦肉切件汆水。
2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



雪梨燉杏仁（1人份量）

清熱生津，潤肺化痰

材料：

雪梨1個，南杏15克，無花果3粒

做法：

1. 所有材料洗淨，雪梨去芯去核切件；南杏先浸水30分鐘；無花果切開。
2. 燒開水，將所有材料（連浸水）放入燉盅內，加水至覆蓋所有材料。
3. 隔水用慢火燉1個半小時，即可食用。



雪梨蘋果瘦肉湯

生津潤肺，健脾化痰

材料：

雪梨、蘋果各2個，南北杏各15克，瘦肉500克

做法：

1. 所有材料洗淨，雪梨、蘋果切開去芯去核切件；南杏先浸水30分鐘；瘦肉切件汆水。
2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。

雪梨杏仁茶（1人份量）

清熱生津，潤肺止咳

材料：

雪梨1個，南杏10克，冰糖適量

做法：

1. 所有材料洗淨，雪梨去芯去核切件；南杏先浸水30分鐘。
2. 連浸水，用4碗水煮至2碗水，下冰糖調味即可。

蜜糖水（1人份量）

清熱解毒，潤燥補虛

材料：

蜂蜜

服法：

1. 蜂蜜以適量溫開水沖服或
2. 緩緩咽下蜂蜜

注意：腹瀉不宜



雪梨／蘋果汁（1人份量）

兩者皆能清熱，生津，止渴

雪梨功效：偏潤燥

蘋果功效：偏健脾

材料：

雪梨2個或蘋果2個

做法：

洗淨雪梨或蘋果去芯去核，切件榨汁飲用。



↻ 舒緩咽喉疼痛／口腔潰瘍 ↻

蜂蜜（1人份量）

清熱解毒，潤燥補虛

材料：

蜂蜜

服法：

1. 蜂蜜以適量溫開水沖服或
2. 緩緩咽下蜂蜜或
3. 用蜂蜜敷在口腔潰瘍處

注意：腹瀉不宜

雪梨汁（1人份量）

清熱潤燥，生津止渴

材料：

雪梨2個

做法：

洗淨雪梨，去芯去核，切件榨汁。

無花果水（1人份量）

清熱解毒，潤肺利咽

材料：

無花果10粒，冰糖適量

做法：

1. 無花果洗淨切開，用清水4碗煮至2碗。
2. 加入冰糖調味即可。

注意：腹瀉不宜



羅漢果水

清熱利咽，生津潤肺

材料：

羅漢果1個

做法：

1. 羅漢果洗淨打碎。
2. 以清水8碗煎至4碗。

綠豆漿（1人份量）

清熱解毒，生津止渴

材料：

綠豆50克，冰糖適量

用法：

1. 先將綠豆洗淨浸水3小時，加水500毫升打成豆漿。
2. 綠豆漿煮沸後，加入適量冰糖調味即可。

注意：腹瀉不宜



竹蔗紅蘿蔔馬蹄水

清熱生津，除煩止渴

材料：

竹蔗1扎，紅蘿蔔1根，馬蹄15粒

做法：

1. 所有材料洗淨，竹蔗及紅蘿蔔切段。
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲1小時。

注意：腹瀉不宜



舒緩食慾不振

酸梅湯（1人份量）

生津開胃

材料：

酸梅15克，冰糖適量

做法：

1. 酸梅洗淨，用4碗水煮至2碗。
2. 加入適量冰糖調味即可。

山楂麥芽水（1人份量）

消食導滯，散瘀消脂

材料：

山楂10克，麥芽15克，冰糖適量

做法：

1. 山楂及麥芽洗淨，用4碗水煮至2碗。
2. 加入適量冰糖調味即可。



番茄薯仔瘦肉湯

健脾開胃

材料：

番茄、薯仔、瘦肉各250克，生薑3片

做法：

1. 將所有材料洗淨，番茄及薯仔切件；瘦肉切片。
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲1個小時，下鹽調味即可。

雪梨蘋果汁（1人份量）

清熱生津，健脾潤燥

材料：

雪梨、蘋果各1個

做法：

洗淨雪梨及蘋果去芯去核，切件榨汁。

腐竹白果豬肚湯

補益虛損，健脾養胃

材料：

腐竹50克，白果20粒，豬肚1個，瘦肉500克，生薑3片

做法：

1. 所有材料洗淨，白果去殼；瘦肉切件汆水。
2. 豬肚洗淨，加入適量鹽擦洗10分鐘，再以生薑及滾水煮5分鐘，撈出後切片。
3. 燒開水，先下白果、豬肚及瘦肉，水滾後改慢火煲1個半小時（期間用湯匙撇走白果衣），再下腐竹煲半小時，最後下鹽調味即可。



青檸鱸魚湯

補益虛損，健脾開胃

材料：

鱸魚1條，青檸1個，紅棗或黑棗5粒，生薑3片，
蔥2根

做法：

1. 所有材料洗淨，鱸魚去鱗與內臟，切塊；紅棗或黑棗去核浸軟；青檸切件；蔥切段。
2. 以少量油及薑蔥，把鱸魚煎至金黃色，再加入清水，水滾後下其他材料。
3. 再滾後，改慢火煲半個小時，下鹽調味即可。



熱檸蜜（1人份量）

開胃生津，潤燥補虛

材料：

檸檬3-4片，蜂蜜適量

做法：

將檸檬片及蜂蜜加入一杯暖水中，混和後服。



舒緩噁心嘔吐

生薑汁（1人份量）

溫胃止嘔

材料：

生薑

服法：

1. 洗淨生薑，去皮切片，進食前含服，或
2. 用2滴生薑汁混入一湯匙開水，進食前飲用。



生薑黑糖茶（1人份量）

溫胃散寒，解毒止嘔

材料：

生薑3片，黑糖適量

做法：

生薑洗淨，加入黑糖，用2碗水煮至1碗水即可。

陳皮水（1人份量）

理氣止嘔

材料：

陳皮1片

做法：

陳皮洗淨去囊，用滾水1杯，焗1小時即可。



陳皮炒米水（1人份量）

理氣健脾，降逆止嘔

材料：

陳皮1片，白米30克

做法：

1. 先將白米以乾鑊炒至焦黃，陳皮洗淨去囊切絲。
2. 用滾水2杯，焗1小時即可。

甘筍汁（1人份量）

健脾益胃

材料：

甘筍2條

做法：

甘筍洗淨，先煮熟，後榨汁。



生薑蔗汁（1人份量）

清熱除煩，調胃止嘔

材料：

鮮蔗1條，生薑1片

做法：

鮮蔗洗淨榨汁1杯，加3滴生薑汁。



紓緩氣多腹脹

陳皮水（1人份量）

理氣止嘔

材料：

陳皮1片

做法：

陳皮洗淨去囊，用滾水1杯，焗1小時即可。



陳皮炒米粥

理氣健脾，降逆止嘔

材料：

陳皮1片，白米50克，瘦肉250克

做法：

1. 先將白米以乾鑊炒至焦黃；陳皮洗淨去囊切絲；瘦肉切片。
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲成粥，下鹽調味即可。

紅蘿蔔薯仔湯

理氣消食

材料：

紅蘿蔔1根，薯仔、瘦肉250克，生薑3片

做法：

1. 將所有材料洗淨，紅蘿蔔及薯仔切件；瘦肉切片。
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲1個小時，下鹽調味即可。



蘿蔔冬菇湯

健脾益氣，消食下氣

材料：

白蘿蔔1根，鮮冬菇3朵，瘦肉250克，生薑3片

做法：

1. 所有材料洗淨，白蘿蔔切件；鮮冬菇切絲；瘦肉切片。
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲1個小時，下鹽調味即可。

麥芽茶（1人份量）

消食導滯

材料：

麥芽30克，片糖適量

做法：

將麥芽洗淨，用4碗水煮至2碗，加入片糖調味即可。



穀芽麥芽山楂水（1人份量）

消食導滯，開胃除脹

材料：

穀芽、麥芽各15克，山楂10克，冰糖適量

做法：

1. 所有材料洗淨，用4碗水煮至2碗。
2. 加入冰糖調味即可。

↻ 紓緩腹瀉 ↻

淮山蓮子芡實湯

健脾止瀉，固腎養心

材料：

淮山、蓮子、芡實各20克，紅棗或黑棗5粒，瘦肉500克

做法：

1. 所有材料洗淨，淮山、蓮子及芡實先浸水30分鐘；紅棗或黑棗去核；瘦肉切件汆水。
2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲2個小時，下鹽調味即可。



淮山蓮子芡實粥

健脾止瀉，固腎養心

材料：

淮山、蓮子、芡實各20克，白米150克

做法：

1. 所有材料洗淨，淮山、蓮子及芡實先浸水30分鐘。
2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲成粥，下鹽調味即可。

淮山蓮子栗子湯

健脾止瀉，補腎養心

材料：

淮山、蓮子各20克，栗子15粒，瘦肉500克

做法：

1. 所有材料洗淨，淮山及蓮子先浸水30分鐘；栗子去殼及衣；瘦肉切件汆水。
2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲2小時，下鹽調味即可。



淮山蓮子栗子粥

健脾止瀉，補腎養心

材料：

淮山、蓮子各20克，紅棗或黑棗5粒，栗子15粒，白米150克

做法：

1. 所有材料洗淨，淮山及蓮子先浸水30分鐘；栗子去殼及衣；紅棗或黑棗去核。
2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲成粥，下鹽調味即可。



淮山白扁豆粥

健脾化濕，養胃止瀉

材料：淮山、白扁豆各20克，白米150克

做法：

1. 所有材料洗淨，淮山及白扁豆先浸水30分鐘。
2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲成粥，下鹽調味即可。

淮山薏米粥

清熱利濕，健脾止瀉

材料：

生、熟薏米各15克，淮山30克，白米150克

做法：

1. 所有材料洗淨，生、熟薏米及淮山先浸水30分鐘。
2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲成粥，下鹽調味即可。



↻ 紓緩便秘（腹瀉不宜） ↻

木瓜雪耳湯

補脾益肺，潤腸通便

材料：

木瓜250克，雪耳2朵，南杏20克，無花果5粒，瘦肉500克

做法：

1. 所有材料洗淨，木瓜切塊；無花果切粒；雪耳以水泡發，去蒂分小份；南杏先浸水30分鐘；瘦肉切件汆水。
2. 燒開水，下木瓜、南杏、無花果及瘦肉（連浸水），水滾後改慢火煲1個半小時。
3. 最後下雪耳，再水滾後煲10分鐘，下鹽調味即可。



莧菜湯

潤腸通便

材料：

莧菜150克，蒜10粒，瘦肉250克

做法：

1. 所有材料洗淨，蒜粒切小片；瘦肉切片。
2. 以少量油及慢火，把蒜片煎香，再加入清水，水滾後放入瘦肉，轉中火煲20分鐘。
3. 再水滾後下莧菜，湯滾菜熟後下鹽調味即可。



南瓜濃湯（1人份量）

健脾益氣，潤腸通便

材料：

南瓜、薯仔各150克

做法：

1. 將所有材料洗淨切片，加水500毫升打成汁狀。
2. 成汁後煮沸即可。



粟米甘筍濃湯（1人份量）

健脾益氣，潤腸通便

材料：

粟米粒150克，甘筍1根

做法：

1. 將甘筍洗淨切粒，粟米粒及甘筍加水500毫升打成汁狀。
2. 成汁後煮沸即可。

黑芝麻糊（1人份量）

健脾益腎，潤腸通便

材料：

黑芝麻30克，白米15克，鮮奶250毫升，白糖適量

做法：

1. 將黑芝麻及白米洗淨，加水磨成糊狀。
2. 磨好後煮沸，加入鮮奶及白糖共煮沸即可。



合桃糊（1人份量）

補腎益腦，潤腸通便

材料：

合桃30克，白米15克，鮮奶250毫升，白糖適量

做法：

1. 將合桃及白米洗淨，加水磨成糊狀。
2. 磨好後煮沸，加入鮮奶及白糖共煮沸即可。



舒緩水腫

生菜魚球湯

清熱調胃，通利小便

材料：

鯪魚肉300克，生菜100克，馬蹄10粒，陳皮1小片，生薑3片

做法：

1. 將所有材料洗淨，鯪魚肉剁碎，陳皮洗淨去囊，與生菜、生薑切絲；馬蹄切粒。
2. 鯪魚肉與馬蹄加入鹽、糖、胡椒粉及生粉拌勻，打成魚球。
3. 燒開水，下魚球、陳皮及生薑，水滾後用慢火煲20分鐘，加入生菜至滾熟，下鹽調味即可。

鯽魚三豆湯

健脾益氣，利水消腫

材料：

鯽魚1條，白扁豆、赤小豆、黑豆各30克，生薑3片，蔥2根

做法：

1. 將所有材料洗淨，鯽魚去鱗去內臟；白扁豆、赤小豆及黑豆先浸水30分鐘。
2. 先以少量油及薑蔥，把鯽魚煎至金黃色。
3. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



薏米粥

清熱利濕，健脾益胃

材料：

生、熟薏米各30克，白米150克

做法：

1. 將所有材料洗淨，生、熟薏米先浸水1小時。
2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲成粥，下鹽調味即可。

多寶粥

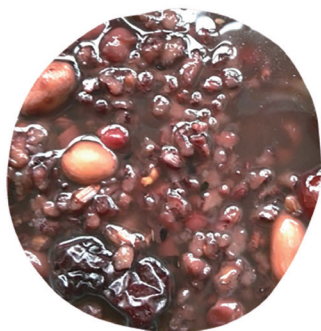
健脾益氣，利水消腫

材料：

白扁豆、黑豆、紅豆、綠豆、生薏米、熟薏米、白米、紅棗、龍眼肉各50克，冰糖適量

做法：

1. 將所有材料洗淨，先將白扁豆、黑豆、紅豆、綠豆、薏米及白米先浸水1小時，連水放入鍋中，加清水煮至熟軟。
2. 加入紅棗、龍眼肉煮至濃稠狀，再加入適量冰糖，攪拌均勻，續煮15分鐘即可。



冬瓜雙豆湯

健脾益氣，利水消腫

材料：

白扁豆、赤小豆各50克，冬瓜連皮250克，瘦肉500克

做法：

1. 將所有材料洗淨，白扁豆及赤小豆先浸水30分鐘，冬瓜連皮切件；瘦肉切件汆水。
2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。

薏米雙豆甜湯

清熱解毒，利尿除濕

材料：

生、熟薏米、赤小豆、黑豆各30克，冰糖適量

做法：

1. 將所有材料洗淨，薏米、赤小豆及黑豆先浸水1小時。
2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲1個半小時，下冰糖調味即可。

❧ 增強免疫力（適用於白細胞減少） ❧

杞子烏雞湯

調補五臟，益氣養血

材料：

淮山、蓮子各30克，杞子、龍眼肉、南杏、北杏各15克，紅棗或黑棗10粒，烏雞1隻，瘦肉250克

做法：

1. 將所有材料洗淨，淮山、蓮子及南北杏先浸水30分鐘；紅棗或黑棗去核；烏雞去頭去皮切件；瘦肉切件汆水。
2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲2個半小時，下鹽調味即可。



注意：貧血及血小板減少者亦可服用；有感冒、發燒不宜

花生栗子大棗湯

補腎健脾，益氣養血

材料：

花生連衣50克，栗子20粒，紅棗或黑棗15粒，雪耳2朵，
瘦肉500克

做法：

1. 將所有材料洗淨，雪耳以水泡發，去蒂分小份；栗子去殼及衣；紅棗或黑棗去核；瘦肉切件汆水。
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲2個小時，下鹽調味即可。

注意：貧血及血小板減少者亦可服用



紅菜頭雪耳瘦肉湯

健脾益氣

材料：

紅菜頭250克，紅蘿蔔2根，雪耳2朵，南杏20克，瘦肉500克

做法：

1. 將所有材料洗淨，紅菜頭及紅蘿蔔切件；雪耳以水泡發，去蒂分小份；瘦肉切件汆水。
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲2個小時，下鹽調味即可。

注意：貧血及血小板減少者亦可服用



雙菇薏米瘦肉湯

健脾益氣，潤燥化痰

材料：

冬菇、蘑菇各50克，熟薏米、淮山各30克，瘦肉500克

做法：

1. 將所有材料洗淨，冬菇去蒂浸軟；薏米及淮山先浸水30分鐘；瘦肉切件汆水。
2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。

淮山紅蘿蔔冬菇湯

健脾益氣，補肺固腎

材料：

新鮮淮山半根，紅蘿蔔1根，冬菇、雲耳各3朵，栗子20粒，瘦肉500克

做法：

1. 將所有材料洗淨，新鮮淮山及紅蘿蔔切段；冬菇去蒂浸軟；雲耳以水泡發，去蒂分小份；栗子去殼及衣；瘦肉切件汆水。
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。

舒緩貧血

大棗圓肉水（1人份量）

補氣益血，養心安神

材料：

紅棗或黑棗15粒，龍眼圓肉15克

做法：

將所有材料洗淨，以4碗水煲至2碗

注意：血小板減少者亦可服用



豬肝粥

健脾益氣，補肝養血

材料：

豬肝150克，瘦肉150克，白米150克，生薑2片

做法：

1. 將所有材料洗淨，豬肝及瘦肉切片。
2. 燒開水，水滾後放入瘦肉及生薑，改慢火煲成粥，再下豬肝至煮熟。

豬肝菠菜湯

健脾益氣，補肝養血

材料：

豬肝100克，菠菜250克，瘦肉250克，生薑3片

做法：

1. 將所有材料洗淨，豬肝及瘦肉切片；菠菜去根，切成小段。
2. 燒開水，水滾後放入瘦肉及生薑，改中火煲20分鐘。
3. 再下其他材料，水滾至豬肝煮熟，下鹽調味即可。



牛肉茶

補氣養血，強筋壯骨

材料：牛肉250克，陳皮1片，生薑2片

做法：

1. 將所有材料洗淨，陳皮洗淨去囊，與牛肉、生薑一起剁碎。
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲30分鐘，下鹽調味即可。



蓮子百合紅豆粥

養心安神，健脾益腎

材料：

蓮子、紅豆各50克，百合30克，紅棗或黑棗8粒，白米150克，冰糖適量

做法：

1. 所有材料洗淨，紅棗或黑棗去核。
2. 蓮子及紅豆先浸水1小時，連水放入鍋中，加清水煮至熟軟。
3. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲成粥，下冰糖調味即可。



❧ 紓緩血小板減少 ❧

海參大棗瘦肉湯

補腎益精，健脾養血

材料：

海參50克，紅棗或黑棗10粒，瘦肉500克，生薑3片，
蔥2根

做法：

1. 將所有材料洗淨，海參浸泡後切斜塊，用生薑及蔥氹水；紅棗或黑棗去核；瘦肉切件氹水。
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲2個小時，下鹽調味即可。

注意：血細胞減少及貧血者亦可服用



花膠大棗瘦肉湯

滋陰補血，健脾止血

材料：

花膠50克，紅棗或黑棗10粒，淮山30克，瘦肉500克，生薑3片，蔥3條

做法：

1. 將所有材料洗淨，花膠用水浸軟，以生薑及蔥氹水；紅棗或黑棗去核；瘦肉切件氹水。
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲2個小時，下鹽調味即可。

注意：血細胞減少及貧血者亦可服用



豬骨蓮藕湯

補腎益精，健脾止血

材料：

豬脊骨500克，蓮藕150克，花生連衣50克，紅棗或黑棗10粒，生薑2片

做法：

1. 將所有材料洗淨，蓮藕去皮切片；紅棗或黑棗去核；豬脊骨斬件汆水。
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲2個小時，下鹽調味即可。



花生蓮子圓肉湯

補腎益精，健脾補血

材料：

蓮子、淮山、花生連衣各50克，杞子、龍眼肉（圓肉）各20克，瘦肉500克

做法：

1. 將所有材料洗淨，蓮子、淮山及花生先浸水30分鐘；瘦肉切件汆水。
2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲2個小時，下鹽調味即可。

花生衣水（1人份量）

止血

材料：

花生衣50克，紅棗或黑棗6粒

做法：

1. 花生衣挑去雜質後略清洗，紅棗或黑棗洗淨去核切粒。
2. 所有材料用3碗水先浸30分鐘，再連浸水以大火煲至滾，然後改慢火煲至1碗水。



香港防癌會賽馬會癌症康復中心是以自負盈虧形式運作的護養院。中心致力為需要全面照顧的病人，包括癌症患者、長者及長期病患者，提供長期護理、復康護理、紓緩護理及暫托照顧。中心有駐院醫生診症、並設有物理治療、藥房服務、中醫診症及治療、康樂活動等，務求全面照顧病人的「身、心、社、靈」需要。

了解更多



服務 · 在此

人情味 · 也在此



駐院醫生及
註冊護士護理



駐院中醫服務



物理治療
及復康服務



足病診療



駐院藥劑師
及藥房



註冊營養師
諮詢服務



心靈關顧
及康樂活動



言語治療

免費派發 癌症教育小冊子 歡迎各界贊助捐印

防癌會一直有製作各種關於癌症預防、治療、復康護理等教育小冊子。掃描以下的二維碼，可尋找最適合您的癌症資訊。



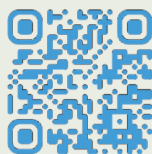
癌症是香港疾病的頭號殺手，受癌症影響的家庭多不勝數。

香港防癌會是旨在服務大眾的非牟利機構，一直以來全賴公眾及企業捐款支持，讓服務可繼續運作，並制定更多抗癌新措施。我們的慈善服務涵蓋住院服務，藥物資助，以及幫助晚期患者圓滿心願等。

面對癌症，我們會與您同行，一起心存希望走過抗癌之路。

您可以捐款出一分力

 AlipayHK



 八達通
Octopus



 PayMe  HSBC



識別碼(FPS ID)
「169421021」
請將成功交易紀錄截圖

 繳費靈

香港防癌會
商戶編號

「6016」

支票捐款
抬頭請寫
「香港防癌會」

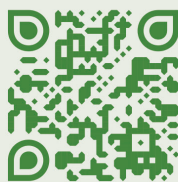
捐款戶口
香港上海匯豐銀行
002-1-141585

衷心感謝您的支持

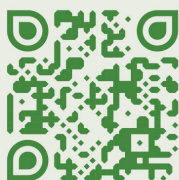
慈善項目



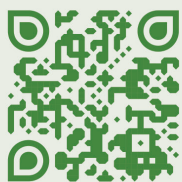
「何鴻超教授紀念助醫計劃」
為癌症患者提供藥物資助。



「慈善愛心病床計劃」
為合資格的癌症患者提供低收入
甚至免費的住院服務。



「心願計劃」
為晚期的癌症病患者達成願望。





服務對象

中心的服務適合年滿18歲，並有以下需要的人：



需要長期或短期護理照顧的病患者



正接受康復治療的癌症、中風或腦部受損等病人



紓緩護理及寧養服務的晚期癌症或非癌症病患者



賽馬會 攜手同行

癌症患者支援計劃



賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃向癌患者及其家人提供免費支援服務：

- 護理資訊
- 營養貼士
- 情緒輔導
- 實務支援
- 自強課程

統籌機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

夥伴機構



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre



馮麗氏何妙齡打素慈善基金會
ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION



香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. LADY MACLEHOSE CENTRE
香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady Maclehoose Centre

銘琪
maggie's
癌症照顧中心
Cancer Caring Centre



承蒙

香港註冊中醫師及香港註冊護士
林道儀博士

註冊營養師
鍾素珊博士

前東區醫院營養部部門經理
李陳麗裳女士

前大埔醫院註冊營養師
邱嘉欣小姐

提供資料

香港防癌會

謹此致謝



掃描QR Code
以查看網上版本
2024年2月



地址: 香港黃竹坑南朗山道三十號
電話: (852) 3921 3821
傳真: (852) 3921 3822
電郵: public@hkacs.org.hk
網址: www.hkacs.org.hk

非賣品 版權所有 不得翻印