



以中西醫角度指導病人飲食

# 營養

增強病人對治療的承受力以促進復原



香港防癌會

HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY  
Since 1963

## 治療如何影響病人的營養吸收

接受放射治療的病人，經過數星期的療程後，會出現的副作用包括噁心、食慾不振、味覺改變、口腔潰爛、唾腺受損等，以導致口乾舌燥及吞嚥困難，此外，牙齒受損亦可能影響咀嚼的功能，減少進食量。若照射腹部，則易導致腸道受損，因腸黏膜細胞對放射線十分敏感，可能造成腸道組織水腫、蠕動減弱、腹瀉或潰瘍的發生。



至於化學藥物治療，大部份藥物均可能引起腸胃不適的症狀，因而減少食物的攝取量，並造成體液及電解質的不平衡，使病者的體重下降。可能發生的副作用包括口腔黏膜發炎、食道炎、胃炎、噁心、嘔吐、味覺異常、食慾減退、腹瀉、便秘或抑制免疫反應等。



因此，化學治療影響進食、消化與吸收，對於病者的營養狀況有相當大的傷害性。

## 如何改善病人的營養狀況

病人最好在治療前開始裝備自己，儲備足夠的營養，將身體狀況改善到最好，準備接受治療，切忌臨急抱佛腳。

### 營養治療的目的

- 補充身體所需。
- 避免體重遽減。
- 增強對治療的承受力，有助復原。

### 治療的原則

- 補充熱量。
- 增加蛋白質。
- 維持均衡飲食。



### 補充熱量

- 提供熱量的食物有澱粉質類食品、肉類、水果、奶及其代替品。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。
- 病者不應在治療期間刻意減肥。
- 熱量低的食物如清湯、清水、茶、咖啡和蔬菜，只能提供飽肚的感覺，不能滿足熱量需求，可酌量減少。



甜品可補充熱量

### 增加蛋白質

- 病人接受治療期間，蛋白質需求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。

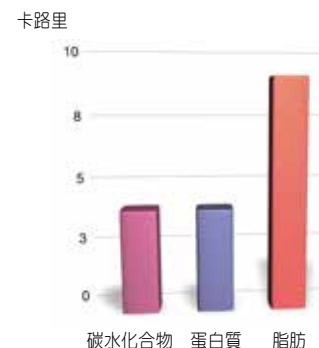
### 以下食物的蛋白質含量相符

|                                                                                                    |                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>4片瘦肉        | <br>1隻雞腿(去皮/膏) | <br>1隻雞蛋(大)   | <br>1/3條紅衫魚  |
| <br>4隻熟蝦(中)(去頭) | <br>4隻帶子(中)    | <br>1片火腿      | <br>4平湯匙熟黃豆  |
| <br>1磚水豆腐      | <br>1條枝竹(乾)   | <br>1杯豆漿或脫脂奶 | <br>1片半低脂芝士 |

### 維持飲食均衡

- 每天的食譜應包括五穀類、肉類、蔬菜、水果和奶類食品
- 若進食不足夠，身體會消耗體內的脂肪及分解肌肉組織，以彌補熱量的不足，病人體重可能因而驟減，會削弱康復能力。

### 每克食物提供的熱量



## 如何紓緩治療期間的不適

### 食慾不振、噁心、嘔吐

- 應少食多餐，飲品如湯、茶、奶等宜在兩餐之間，以吸吮方式慢慢飲用。
- 烹調方式注重色、香、味的調配
- 鼓勵在用餐前有適度的活動，或食用少量開胃食物、飲料，如酸梅湯、果汁、酸菜等。
- 冷熱食物不宜同時進食，易刺激嘔吐。
- 將食物濃縮，在粥、麥皮、湯加入蛋、豆腐、豆、肉糊。
- 在用餐時，應保持愉快的心情及輕鬆的環境，如播放柔和的音樂，並在親人陪伴下進食等。若病者感覺疲勞，可稍作休息，待舒適後再進食。
- 最好避免由病者自己烹煮食物。
- 可考慮用低脂、酸味或鹹味較強的食物，可刺激食慾。
- 醫生處方的止嘔藥可以改善噁心的不適。



以色、香、味來促進食慾

### 味覺改變/苦味

- 由於病者對苦味、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。
- 紅肉可產生苦澀，可改用白雞肉、魚、海產、蛋等。
- 避免用苦味重的食物（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。
- 常嗽口，多喝茶水、果汁除去口腔異味。



酸味食物可刺激食慾

### 口乾

- 要減少食乾、硬及粗糙的食物。
- 進食較軟及濕潤的食物，可以選擇多汁的餸菜。
- 含啜果汁糖、西瓜粒有助刺激口水分泌，飲品如檸檬蜜、菊花茶、蔗汁、石榴汁等，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。
- 嘗試泡製一些比較生津清熱的飲品和湯水來解渴。



西瓜粒可刺激口水分泌

以下是一些例子：



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粉麵代飯。選擇較軟的餸菜如魚、蛋、豆腐。
- 情況較嚴重時，須要稀釋食物或進食流質，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，兩餐之間，加添營養飲品。



用攪拌機將肉粥打成流質

- 將食物軟化至稔、濕、潤、滑、爽的狀態，如湯粉麵、湯飯、碎肉粥、肉蓉等。
- 常漱口以保持口腔清潔及溼潤。

### 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）、肥膩食物（如豬骨湯）。飲食宜清淡，如節瓜瘦肉湯也是不錯的選擇。
- 應選用低纖維的食物，如白麵包、粉麵、肉類、海產類、蛋類、瓜類、果汁等。
- 食物如白粥水有止瀉作用，可適量進食。
- 避免咖啡、奶、味道過濃或過甜和肥膩的食物。



西米有止瀉作用

### 便秘

- 多飲水，每天最好能飲7至8杯水份，其中包括湯水、清茶等。
- 多吃高纖維食物：水果、西梅(新鮮)，橙，蔬菜，配菜如冬菇、金針、雲耳，芝麻糊，蕃薯粥。
- 少量多餐，仔細咀嚼食物(因腸臟收窄)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，可告知醫生，他會處方輕瀉劑或介紹一些可靠的成藥。



冬菇高纖又抗癌

## 常遇到的疑難

問：病人需要戒口嗎？很多人都說蝦、蟹和蛋性毒，吃了會加深腫瘤的毒性，這種說法是真的嗎？可以吃雞嗎？

答：最緊要不偏吃，飲食均衡，盡量攝取充足的營養。有些癌病患者忌吃雞，認為會加速癌細胞的生長尤其是注射了賀爾蒙的雞隻，其實目前沒有確實證據支持以上論點。雞是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。



雞肉含豐富蛋白質，去皮更健康

有些癌病患者亦忌吃蛋。雞蛋、蝦、蟹亦是蛋白質豐富的食物，只要本身沒有敏感反應便可進食。蝦、蟹等海產食物，有些人吃了會出現皮膚敏感或其他不適，但這是因人而異的。除此之外，進食蝦、蟹並無不良後果，更不會加深腫瘤的毒性，病人可放心享用。

問：如何將食物軟化，方便病人進食？又因為病人胃口不好，每次只能進食少量食物，家人怎樣做才可確定病人有足夠的營養？

答：將飯軟化的程序是：飯 → 軟飯 → 粥 → 粥水，營養方面，兩至三碗粥等如一碗飯，而二十碗粥水才等如一碗飯。

經常用粥或粥水代替飯是不夠營養的。可以粉麵、線麵、雲吞皮、粉絲、麥皮、嬰兒麥粉、薯蓉或西米代替。



可用粉絲代替粥

將肉軟化的程序是：肉 → 炆稔 → 剉碎 → 肉糊，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。另外也可考慮用魚蛋、豆腐、腐竹、豆蓉代替肉類。

將瓜菜軟化的程序是：瓜菜 → 煮稔 → 瓜蓉 → 雜菜汁。

將水果軟化的程序是：水果 → 燉稔 → 果蓉 → 果汁。新鮮的可選用西瓜、木瓜、芒果、啤梨、蕉。燉煮的可選用雪梨、木瓜、蘋果。果汁方面可考慮西瓜汁、木瓜汁、蔗汁。

若將食物濃縮，可令食物原本的營養提高，病人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、腐竹湯。
- 湯、豆湯、羹湯、忌廉湯 — 加入蛋花、豆腐、肉糊。
- 水、飲品、糖水 — 加入蜜糖、營養粉、糖粉。
- 營養奶 — 加入麥精飲品沖劑、果蓉如蕉。

另外，也可考慮用營養奶或蛋白粉補充。選用營養飲品應向營養師諮詢。



燉雪梨容易入口

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，是否能使身體快些復元？

答：維他命丸：若食慾不振，進食份量不足，可服用多種維他命丸補充營養，但服食大劑量單一維他命補充劑，不但未必能發揮效用，可能還會造成反效果。最緊要，飲食均衡，反而要多吃蔬菜和水果，有研究顯示可以減低患上多種癌症的風險。選用維他命補充劑應諮詢醫生或營養師。



參茸補品  
不是唯一的強身食物

燉品和湯水熱量和蛋白質含量偏低，不能作補充能量的需要，過量飲用亦影響攝取熱量及營養豐富食物的胃口。病人服用任何中藥或成藥，最好知會主診醫生，聽取他的意見。事實上，病人只需保持均衡的飲食，不吸煙，不酗酒，同樣可以從普通的食物裏攝取足夠的營養。

問：病人應該進食什麼老火湯？

答：耗用數小時清製的傳統老火湯蘊含了家人對病者的愛心和關懷，但由於大部份營養仍留在湯渣中，若只飲湯水不吃渣，營養是不足夠的。家人可嘗試羹類濃湯，並加進營養配方，讓病者吸收更多營養。

以下是一些家常湯水可作選擇：



飲湯不吃渣未必夠營養



西洋菜煲魚湯



金銀菜瘦肉湯



紅蘿蔔馬蹄瘦肉湯

## 高營養 簡易食譜

以下介紹2款高營養小食，都是用營養奶製成。營養奶是一種高蛋白質和熱量的飲品、更可提供均衡的營養，胃口不好時，亦可選用營養奶作補充。

### 三色啫喱糖 (30粒)

| 材料： 營養奶層 (麥精) |     |    | 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   | 1-1/2 | 湯匙 |
| 麥精粉           | 3   | 湯匙 | 砂糖    | 8     | 湯匙 |
| 雲呢拿香油         | 1/4 | 茶匙 | 水     | 1-1/2 | 杯  |
| 熱水            | 1/2 | 杯  |       |       |    |

- 做法：
1. 魚膠粉用1/2杯熱水攪勻備用。
  2. 將營養奶、麥精粉、魚膠粉漿放進大湯碗中加入香油打勻。
  3. 將奶漿倒進長方形盆中 (30 cm x 20 cm)，放入雪櫃冷藏1小時。
  4. 重複以上程序做出不同的味道。
  5. 將啫喱糖切成不同形狀。



特色：如平時飲營養奶太單調，可用來製作糖果。

|      |       |        |      |        |
|------|-------|--------|------|--------|
| 營養   | 碳水化合物 | 8.3 克  | 鈉質   | 33 毫克  |
| 成份：  | 蛋白質   | 2.2 克  | 鉀質   | 39 毫克  |
| (每份) | 脂肪質   | 1 克    | 維他命C | 4.6 毫克 |
|      | 總熱量   | 52 卡路里 |      |        |

### 愛心軟糖 (24粒)

|     |      |          |      |        |
|-----|------|----------|------|--------|
| 材料： | 營養奶  | 7-1/2 湯匙 | 魚膠粉  | 5 茶匙   |
|     | 純正糖粉 | 1-1/6 量杯 | 杏仁香油 | 1/2 茶匙 |
|     | 清水   | 1-1/2 量杯 | 糯米粉  | 5 湯匙   |

- 做法：
1. 魚膠粉加入100毫升熱水開稀。
  2. 將糖粉、清水放進大湯碗中打3分鐘。
  3. 營養粉加入糖水中，加入魚膠粉漿，杏仁油打勻至企身及轉白色。
  4. 將軟糖切成心形，灑上糯米粉，即可食用。



|      |       |        |      |        |
|------|-------|--------|------|--------|
| 營養   | 碳水化合物 | 10.6 克 | 鈉質   | 15 毫克  |
| 成份：  | 蛋白質   | 1.2 克  | 鉀質   | 26 毫克  |
| (每份) | 脂肪質   | 0.6 克  | 維他命C | 2.5 毫克 |
|      | 總熱量   | 52 卡路里 |      |        |

## 營養補充配方

全面營養飲品，可作代餐或營養補充，任何牌子都是一樣的。

- 每杯營養奶可提供約250多卡路里的熱量，相等於1滿碗飯亦能提供蛋白質及其他微量營養等。
- 可進食米飯的病人，可每天飲用兩杯的營養奶來增加營養和熱量；只能吃粥的病人則要飲用三至四杯；若只能進食流質食物，則需要六至八杯或以上。

選用營養飲品前可諮詢醫生或營養師意見，以選擇適合自己身體狀況的營養飲品。



各種全營養配方

## 為普通餐單加添營養

### 普通早餐



#### 餐蛋即食麵

##### 評語

午餐肉鹽份及脂肪頗高；即食麵用棕櫚油製造，含大量飽和脂肪，而且含鹽份亦不少



#### 白粥、油條

##### 評語

油條脂肪頗高，而白粥只有澱粉質，欠缺其他營養素



#### 豉油王炒麵

##### 評語

豉油王炒麵只有澱粉質，多油，欠缺其他營養素

### 更適合癌症病人的早餐



#### 火腿蓉通粉 + 肉糊\*

##### 營養要素

在粉麵內加入肉糊可增加食物的蛋白質



#### 免治肉粥 + 糖粉、蛋白粉

##### 營養要素

在粥內加入糖粉可提高食物的熱量，加入蛋白粉則可增加食物的蛋白質



#### 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 → 炆穩 → 剁碎 → 肉糊

## 普通午餐



## 叉燒炒蛋

## 評語

叉燒所含的飽和脂肪含量較多



## 鹹蛋蒸肉餅

## 評語

鹹蛋屬於醃製類食物，鹽分含量較高



## 揚州炒飯

## 評語

揚州炒飯的油及鈉含量較高

## 更適合癌症病人的午餐



## 瑤柱碎肉炒蛋 + 肉糊\*

## 營養要素

在餸菜內加入肉糊可增加食物的蛋白質



## 冬菇蒸肉餅 + 蛋白粉

## 營養要素

在餸菜內加入蛋白粉可增加食物的蛋白質



## 粟米蓉班腩飯 + 豆腐

## 營養要素

在餸菜內加入豆腐可增添食物的蛋白質

\*肉糊製造方法: 肉 → 炆稔 → 剁碎 → 肉糊

## 普通下午茶



## 菠蘿油

## 評語

菠蘿油的脂肪含量過高



## 薯片，汽水

## 評語

薯片和汽水屬加工製品，高糖份、高熱量卻沒有營養價值



## 雞脾薯條

## 評語

油炸食物脂肪含量過高

## 更適合癌症病人的下午茶



## 一杯粟米，營養奶 + 糖粉、蛋白粉

## 營養要素

建議病人每天可最少飲用兩杯營養奶來增加營養和熱量，在營養奶內加入糖粉可提高食物的熱量，加入蛋白粉則可增加食物的蛋白質



## 梳打餅，果汁 + 糖粉

## 營養要素

在果汁內加入糖粉可提高食物的熱量



## 鮮果乳酪 + 糖粉、蛋白粉

## 營養要素

鮮果含豐富營養，在乳酪內加入糖粉可提高食物的熱量，加入蛋白粉則可增加食物的蛋白質

## 普通晚餐



甜酸紅燒桂花魚

評語

油炸桂花魚脂肪稍高



沙嗲肥牛粉絲煲

評語

肥牛所含的脂肪稍高，比較肥膩



椒鹽豆腐

評語

椒鹽屬鹽醃食物，鈉含量偏高，不宜攝取過量

\*肉糊製造方法: 肉 → 炆稔 → 剁碎 → 肉糊

## 更適合癌症病人的晚餐



蕃茄紅衫魚 + 豆腐

營養要素

在餸菜內加入豆腐可增加食物的蛋白質



玉子豆腐煲 + 肉糊\*

營養要素

在餸菜內加入肉糊可增加食物的蛋白質



老少平安 + 肉糊\*

營養要素

在餸菜內加入肉糊可增加食物的蛋白質

\*肉糊製造方法: 肉 → 炆稔 → 剁碎 → 肉糊

## 普通湯水



忌廉湯

評語

忌廉湯多以牛油及麵粉煮成，熱量及脂肪量較高



龍蝦湯

評語

龍蝦湯內含的膽固醇較高



南瓜湯

評語

南瓜湯的鉀質含量較多，不宜攝取過多

\*肉糊製造方法: 肉 → 炆稔 → 剁碎 → 肉糊

## 更適合癌症病人的湯水



豆腐魚湯 + 糖粉、蛋白粉

營養要素

在湯水內加入糖粉可提高食物的熱量，加入蛋白粉則可增加食物的蛋白質



眉豆排骨湯 + 糖粉、肉糊\*

營養要素

在湯水內加入糖粉可提高食物的熱量，加入肉糊則可增加食物的蛋白質



竹蔗馬蹄甘筍瘦肉湯 + 糖粉

營養要素

在湯水內加入糖粉可提高食物的熱量

## 中醫飲食指導

### 養生食物療法

患病時，食用適合該病症的食物。即將食物做成湯液，為治療疾病的藥劑。

### 藥食同源

中醫認為食物與藥物一樣，具有特殊的性味功效；要了解各種食物的特性，然後配合疾病的症狀，發揮有效的治療。

## 治療期間飲食宜與忌

### 要有均衡飲食

- 癌症患者的飲食，最重要是均衡，食量要恰當。
- 因為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。

### 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

- 經煎炸之食品：蝦片、薯條、春卷等。
- 經醃製之食品：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。

### 癌症患者應戒口之「發物」

- 泛指辛辣燥熱刺激、肥甘厚味及低級海產類食物（例如：蝦、蟹）。
- 當病者進食這些高脂肪、高蛋白及刺激性食物後，身體對異性蛋白（特別是低級海產類）的過敏，會造成發熱、皮疹或胃腸消化功能紊亂等反應。
- 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，聚濕生痰的食物。
- 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、蕃薯、烏梅、山楂、薏苡仁，雪耳、菇類、蓮子、陳皮、大蒜、生薑等。
- 生果：蘋果、橙、梨、香蕉、柚子、柿子、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、卷心菜、菠菜、西蘭花、紅菜頭等。
- 其他：羅漢果、無花果、百合、竹蔗、馬蹄、海參、紫菜、海帶、蜂蜜等。

## 治療期間中醫食療紓緩不適：□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，雪耳浸水分小份；瘦肉切件出水。  
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。



### 雪梨燉杏仁：清熱生津，潤肺化痰

材料：雪梨1個，南杏30克，無花果3粒

做法：1. 所有材料洗淨，雪梨去芯去核切件；南杏以小量水浸30分鐘；無花果切開。  
2. 燒開水，將所有材料(連浸南杏水)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；瘦肉切件出水。  
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。

### 雪梨杏仁茶：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；南杏浸30分鐘。  
2. 連浸南杏水，用4碗水煮至2碗水，下冰糖調味即可。



### 蜜糖水：清熱解毒，潤燥補虛

服法：• 蜂蜜以適量溫開水沖服；  
• 或緩緩咽下蜂蜜。

注意：腹瀉不宜



### 雪梨 / 蘋果汁：兩者皆能清熱，生津，止渴

功效：• 雪梨功效偏：潤燥  
• 蘋果功效偏：健脾

做法：• 洗淨雪梨 / 蘋果去芯去核，切件榨汁飲用。



## 中醫食療紓緩不適： 咽喉疼痛 / 口腔潰瘍

### 蜂蜜：清熱解毒，潤燥補虛

- 服法：
- 蜂蜜以適量溫開水沖服；
  - 或緩緩咽下蜂蜜；
  - 或用蜂蜜敷在口腔潰瘍處。

注意：腹瀉不宜



### 雪梨汁：清熱潤燥，生津止渴

- 做法：
- 洗淨雪梨，去芯去核，切件榨汁。



### 無花果水：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：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。
  2. 竹蔗及紅蘿蔔切段，適量水份煲1小時。

注意：腹瀉不宜



## 中醫食療紓緩不適：食慾不振

### 酸梅湯：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：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。



### 雪梨合蘋果汁：清熱生津，健脾潤燥

服法：• 洗淨雪梨及蘋果去芯，榨汁飲用。

### 腐竹豬肚湯：補益虛損，健脾養胃

材料：腐竹50克，豬肚1個，瘦肉500克，生薑3片

做法：1. 所有材料洗淨，瘦肉切件出水。  
2. 豬肚洗淨，加入適量鹽擦洗10分鐘，再以生薑3片及滾水煮5分鐘，撈出後切片。  
3. 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。



### 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。



### 熱檸檬：開胃生津，潤燥補虛

材料：檸檬3-4片，蜂蜜適量

服法：• 將檸檬片及蜂蜜加入一杯暖水中，混和後服。



## 中醫食療紓緩不適：噁心嘔吐

### 生薑汁：溫中止嘔

材料：生薑

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



### 生薑黑糖茶：溫中散寒，和胃止嘔

材料：生薑3片，黑糖適量

服法：  
• 生薑洗淨，加入黑糖，用2碗水煮至1碗水即可。



### 陳皮水：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：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：健脾益胃

做法：  
• 甘筍2條，洗淨榨汁。



### 生薑蔗汁：清熱除煩，和胃止嘔

做法：  
• 鮮蔗洗淨榨汁1杯，加2滴生薑汁。



## 中醫食療紓緩不適：氣多腹脹

### 陳皮水：理氣止嘔

材料：陳皮1片

做法：• 陳皮洗淨去囊，用滾水1杯，燉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：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：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。

## 中醫食療紓緩不適：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；瘦肉切件出水。
  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，栗子去殼及衣；瘦肉切件出水。
  2. 燒開水，下所有材料，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，栗子去殼及衣；紅棗或黑棗去核；淮山及蓮子及芡實先浸水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。



### 淮山白扁豆粥：健脾化濕，瀉腸止瀉

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。



## 中醫食療紓緩不適：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，雪耳浸水分小份，瘦肉切件出水。
  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。



### 莧菜湯：潤腸通便

材料：莧菜150克，蒜10粒

- 做法：
1. 所有材料洗淨，蒜粒切小片。
  2. 以少量油及慢火，把蒜片煎香，再加入清水。水滾後下莧菜，湯滾菜熟後下鹽調味即可。



### 南瓜濃湯：補中益氣，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400毫升打成汁狀。
  2. 成汁後煮沸即可。



### 粟米甘筍湯：補中益氣，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，粟米及甘筍加水400毫升打成汁狀。
  2. 成汁後煮沸即可。



### 黑芝麻糊：補肝益腎，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：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。



## 中醫食療紓緩不適：水腫

### 生菜魚球湯：補氣和中，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，生菜、陳皮及生薑切絲；馬蹄切粒。
  2. 鯪魚肉與馬蹄加入鹽、糖、胡椒粉及生粉拌混，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。

### 鯪魚三豆湯：健脾益氣，利水消腫

材料：鯪魚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，鯪魚去鱗去內臟肉；白扁豆、赤小豆及黑豆浸泡30分鐘。
  2. 先以少量油及薑蔥，把鯪魚煎至金黃色。
  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：補中益氣，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。
  2. 燒開水，下所有材料，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

- 做法：
1. 將所有材料洗淨，先將白扁豆、黑豆、紅豆、綠豆、薏米及白米浸泡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，再加入適量白糖，攪拌均勻，續煮15分鐘即可。



### 冬瓜赤小豆湯：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，白扁豆及赤小豆浸泡30分鐘，冬瓜連皮切件；瘦肉切件出水。
  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，薏米赤小豆及黑豆浸泡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。



## 中醫食療紓緩不適：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、龍眼肉各20克，  
南、北杏各15克，烏雞1隻，瘦肉250克

- 做法：
1. 將所有材料洗淨，烏雞去頭去皮切件；瘦肉切件出水。
  2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲2個半小時，下鹽調味即可。



注意：有感冒、發燒不宜  
貧血及血小板減少者亦可服用

### 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，雪耳浸水分小份；栗子去殼及衣；紅棗或黑棗去核；瘦肉切件出水。
  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、紅蘿蔔切件；雪耳浸水分小份；瘦肉切件出水。
  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。



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

材料：冬菇、磨菇各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；瘦肉切件出水。
  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。



### 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；栗子去殼及衣；瘦肉切件出水；冬菇及雲耳去蒂浸軟。
  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。

## 中醫食療紓緩不適：貧血

### 大棗元肉水：補氣益血，養心安神

材料：紅棗或黑棗15粒，龍眼肉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，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50克，紅豆100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，蓮子及紅豆浸泡1小時，連水放入鍋中，加清水煮至熟軟。  
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲成粥，下冰糖調味即可。



## 中醫食療紓緩不適：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

- 做法：
1. 將所有材料洗淨，海參浸泡後切斜塊；瘦肉切件出水。
  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，生薑3片，蔥3條，紅棗或黑棗10粒，淮山30克，瘦肉500克

- 做法：
1. 將所有材料洗淨，花膠用水浸軟，用生薑及蔥出水；瘦肉切件出水。
  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，豬骨斬件出水；蓮藕去皮切片。
  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。



### 花生蓮子元肉湯：補腎益精，健脾補血

材料：蓮子、淮山、花生連衣各50克，杞子、龍眼肉各20克，瘦肉500克

- 做法：
1. 將所有材料洗淨，瘦肉切件出水。
  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。

### 花生衣水：止血

材料：花生衣50克，紅棗或黑棗6粒

- 做法：
1. 花生衣揀去雜質後略清洗，紅棗或黑棗切粒。
  2. 所有材料用3碗水先浸半小時，再連浸水以大火煲至滾，然後改慢火煲至1碗水。



香港防癌會是香港歷史最悠久的非牟利抗癌機構，一直致力推動各項抗癌工作，竭力為香港市民提供相關的多元化服務。除了香港防癌會賽馬會癌症康復中心為癌症病人提供一站式的護理及康復服務外，我們更不斷透過各項癌症教育活動、研究和制定防癌指引等提升大眾對癌症的認識。更為有經濟困難的癌症病人提供直接資助。我們的專業團隊及同路人義工外展支援癌症家庭。義工團隊更定期協助舉辦康樂活動，為癌症病人送上愛心和關懷。

## 我們的工作 Our Work



香港防癌會賽馬會癌症康復中心



香港防癌會麥紹堅伉儷中西醫結合化療中心  
主要臨床合作機構：香港浸會大學中醫藥學院



### 癌症教育



### 癌症研究



### 義工服務



### 癌症探測及預防



### 籌款活動



### 「改善癌病人生活」基金



## 香港防癌會賽馬會癌症康復中心

本會致力提供一所服務範圍廣泛的「家以外之家」予癌病患者，照顧他們在患病期間不同階段及康復的需要；我們特別着重護理服務的質素、對病人家庭的支援，以及病者的康復。

香港防癌會賽馬會癌症康復中心為一所於衛生署註冊私營護理院。康復中心同時提供專業的服務以達致對入住病人的全面照顧，包括駐院醫生診症、物理治療、藥房服務、中醫診症及治療、康樂活動以及「身、心、社、靈」的支援。

## 香港防癌會護養服務

提供長期、短期或暫託護養服務予一般長者及需要長期護理的病患者入住。駐院中西醫服務、專業護理、復康治療、心理支援及康樂活動。



## 香港防癌會慈善愛心病床計劃

香港防癌會賽馬會癌症康復中心於2011年7月起推行「慈善愛心病床計劃」。為經濟有困難的病人支付其入住本中心期間的住宿、膳食、醫療護理、藥物及雜項等費用。癌症病人得到適時的支援，在接受癌症手術、化療或放射治療後得到專業的復康照顧，然後才回家；或讓長期照顧患病摯愛的照顧者，藉着病人使用本中心的暫託服務得以緩解壓力。我們的醫護團隊亦提供專業的舒緩服務予晚期病患者，在優靜的環境下，有尊嚴地渡過餘生。



香港防癌會賽馬會癌症康復中心  
The Hong Kong Anti-Cancer Society  
Jockey Club Cancer Rehabilitation Centre



[www.jccrc.org.hk](http://www.jccrc.org.hk)

查詢

**3921 3888**

地址 香港黃竹坑南朗山道30號

# 香港防癌會 - 賽馬會

## 「攜手同行」癌症家庭支援計劃

香港防癌會在香港賽馬會慈善信託基金的支持和捐助下，與基督教家庭服務中心協作，展開香港防癌會-賽馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃，由註冊護士、社工及同路人義工透過電話輔導、地區支援小組、外展探訪，主動關懷癌症患者及其家人，並提供舒緩治療副作用的貼士、抗癌的營養要訣、心理情緒和身心康復的支援，協助他們走出困局。

**服務費用全免** 歡迎致電查詢：**3921 3777**

請瀏覽計劃網址：<http://whih.cancersupport.org.hk>

### 癌症諮詢 紓解疑慮



### 情緒輔導 心靈關顧



### 外展探訪 社區支援



### 健康飲食 抗癌要訣



### 慈善計劃 紓解壓力



### 病人茶敘 互助互勉



承蒙

香港註冊中醫師及香港註冊護士

林道儀博士

前東區醫院營養部部門經理

李陳麗裳女士

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

2018年9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