



香港防癌會

THE HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

Since 1963

| 中醫防癌養生 |

四季湯
水食療



四季養生

「養」即保養、調養、培養、補養、護養之意，是在於順應四季的自然變化。人與大自然相互協調，調理氣血，人的身體得到適當的保養；「生」，就是生命、生存、生長之意。是指人有良好的生活質量，健康的身體，生命充滿活力。

養生是通過養精神、調飲食、練形體(運動)、慎房事、適寒溫等各種方法去實現的，是一種綜合性的強身益壽活動。

中醫認為人與大自然是相互協調的，所謂「天人合一」，人與大自然的關係密切，因此在四季不同的季節，要保養身體，飲食、情志、起居等，也應配合當時季節的天時變化。



1. 春天

- ◆ 中醫認為，按自然界屬性，春屬木，與肝相應。肝的生理特點主疏泄，惡抑鬱而喜調達。所以，應選擇一些柔肝養肝，疏肝理氣的食品，例如枸杞子、大棗、豆豉、薑、蔥等。
- ◆ 因着順應肝的屬性，在精神方面，不要令情緒抑鬱，要樂觀豁達，生活愉快。
- ◆ 春季常用煲湯材料：蓮子、百合、淮山、芡實、木耳、枸杞子、薯仔、紅蘿蔔、菠菜等。



枸杞子柔肝養肝

2. 夏天

- ◆ 中醫認為「心主神明」，意思是人的精神活動由心主管。夏天氣溫升高，人們容易煩躁不安，易發脾氣。所以，夏天要做好精神養生，自我調節，平抑怒氣、保持心境開朗。
- ◆ 此時多心火旺，易心煩氣躁，故食療應着重去心火，解暑熱。
- ◆ 宜進食：蓮子、薏米、淮山、山楂、綠豆、蓮藕、番茄、木耳、枸杞子、杏仁、羅漢果、雪梨、楊梅、枇杷及黃瓜、冬瓜、絲瓜等瓜類。



薏米清熱利濕、消腫排膿

3. 秋天

- ◆ 秋天氣候乾燥，天氣漸涼，在五行中屬金，五臟中肺也屬金。此時人體肺部易受燥邪侵害，出現口咽鼻燥、乾咳少痰、皮膚乾燥痕癢、大便乾結等表現。因此秋天重於滋肺陰、潤肺燥。
- ◆ 此時天氣既乾燥又漸冷，稍有不慎，易受涼而患感冒、咳嗽。
- ◆ 宜多食芝麻、蜂蜜、枇杷、雪梨、雪耳、百合、馬蹄、蓮藕、菠菜、薏米、淮山、蘿蔔、香菇、豆類及奶品等。



百合滋肺陰

4. 冬天

- ◆ 冬天氣候乾燥，天氣寒冷，在五行中屬水，五臟中與腎相應。此時陽氣相對不足，易受寒邪入侵。因此冬天重於溫補腎陽，驅散寒邪。
- ◆ 此時「陰盛陽衰」，因此，冬天常曬太陽，能壯人體的陽氣，並有溫通經絡的作用。
- ◆ 冬天進補：不嫌濕熱、不嫌滋膩、只嫌寒涼。
- ◆ 宜食雞、鴨、鵝、牛、淮山、核桃、蓮子、杞子、元肉、芡實、紅棗、芝麻、薏米、淮山、海參等。



冬天宜吃元肉

春天湯水篇

以下湯水，四人份量（重量：500克約1斤，30克約1兩）

玉竹杞子煲雞湯：養陰潤燥，調補五臟

【材料】 雞 1 隻，**瘦肉** 250克，**玉竹**、**淮山** 各 50克，
枸杞子(杞子) 30克，**去核黑棗或紅棗(大棗)** 10粒，
生薑 3片

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，雞去皮去頭斬件；淮山、枸杞子及大棗先用清水浸30分鐘；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。



玉竹養陰生津

海底椰湯：潤肺健脾，止咳化痰

【材料】 **海底椰** 3個，**紅蘿蔔**、**粟米** 各 1根，
南北杏 各 15克，**瘦肉** 500克

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，海底椰、紅蘿蔔及粟米切開；南北杏先用清水浸30分鐘；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。



海底椰止咳化痰

白果腐竹煲豬肚：健脾養胃，潤肺益腎

【材料】 **白果(銀杏)** 100克，**腐竹** 50克，**豬肚** 1個，
豬脊骨 250克，**瘦肉** 250克，**生薑** 3片

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，白果去硬殼及衣，然後破開；豬脊骨、瘦肉切件出水。
2. 豬肚洗淨，加入適量鹽抓洗10分鐘，再以生薑3片及滾水煮5分鐘，撈出後切片。
3. 再燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲2個小時，下鹽調味即可。



白果腐竹煲豬肚湯

薑蔥魚頭豆腐湯：祛風散寒，健腦健脾

【材料】 **大魚頭** 1個，**長形豆腐** 1磚，**瘦肉** 250克，
蔥 5根，**生薑** 3片

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，魚頭去鱗去鰓切開；蔥切去蔥鬚，取蔥白切段；瘦肉切片。
2. 鍋中加油煎魚頭及豆腐至表面微黃，移入湯鍋，加入瘦肉、生薑及清水，用中火煲30分鐘，再加入蔥白，待湯煮滾，改慢火再煲30分鐘，下鹽調味即可。



魚頭豆腐湯祛風散寒

胡椒豬肚湯：溫中開胃，下氣消痰

【材料】豬肚1個，胡椒 20粒，瘦肉 250克，蔥 5根，生薑 3片

- 【做法】
1. 所有材料洗淨，蔥切去蔥鬚，取蔥白切段；瘦肉切片。
 2. 豬肚洗淨，加入適量鹽抓洗10分鐘，再以生薑3片及滾水煮5分鐘，撈出後切片。
 3. 再燒開水，下所有材料，水滾用中火煲1個半小時，下鹽調味即可。



胡椒豬肚湯溫中開胃

馬蹄百合豬骨湯：清肺化痰，清心安神

【材料】馬蹄 10粒，新鮮百合 3個，南北杏 各15克，豬脊骨 500克

- 【做法】
1. 所有材料洗淨，馬蹄去皮切粒；南北杏先用清水浸30分鐘；新鮮百合洗淨剝瓣；豬脊骨切件出水。
 2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾後改慢火煲1個半小時，新鮮百合於湯煲好前10分鐘才放入，下鹽調味即可。



南北杏清肺化痰

西洋菜排骨湯：健脾益氣，清熱化痰

【材料】豬排骨 500克，西洋菜 500克，南北杏 各 15克，蜜棗 3粒

- 【做法】
1. 所有材料洗淨，西洋菜洗淨，摘下鬚根；南北杏先用清水浸30分鐘；豬排骨切件出水。
 2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



西洋菜排骨湯健脾益氣

鮮淮山紅蘿蔔湯：健脾益氣，養胃生津

【材料】新鮮淮山 半根，紅蘿蔔、合掌瓜 各1個，冬菇 3朵，(白背)木耳 2朵，瘦肉 500克

- 【做法】
1. 所有材料洗淨，淮山及紅蘿蔔切段；合掌瓜去核切件；冬菇浸軟去蒂；木耳以水泡發，去蒂洗淨切小份；瘦肉切件出水。
 2. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



新鮮淮山健脾益氣

花生麥米粥：溫內補血，益氣養顏

【材料】花生、麥米 各 100克，去核黑棗或紅棗(大棗) 10粒

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，花生、麥米用水浸軟。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲1個小時。



花生溫內補血

淮山栗子烏雞湯：健脾益氣，滋陰補腎

【材料】淮山 50克，枸杞子 30克，栗子 20粒，烏雞 1隻

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，烏雞去皮去頭切件；淮山及杞子先用清水浸30分鐘；栗子去殼及衣。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲2個小時，下鹽調味即可。



栗子健脾補腎

紫菜湯：健脾化痰，清熱利尿

【材料】紫菜乾 30克，鯪魚肉 250克，生薑 3片

- 【做法】 1. 紫菜乾用溫水泡發洗淨。
2. 燒開水，下生薑及鯪魚肉(續小份下)，水滾再下紫菜乾，用慢火煲半小時，下鹽調味即可。



紫菜化痰

南瓜湯：溫中平喘，潤肺潤腸

【材料】南瓜 250克，南北杏 各15克，瘦肉 250克

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，南瓜去皮去籽切塊；南北杏用水浸30分鐘；瘦肉切片。
2. 再燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾後用慢火煲1小時，下鹽調味即可。



南瓜潤腸

鮮蔬百合湯：健脾益氣，潤肺養顏

【材料】紅蘿蔔、粟米 各1根，新鮮百合 2個，
(白背)木耳 3朵，瘦肉 500克

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，粟米及紅蘿蔔切段；新鮮百合洗淨剝瓣；木耳以水泡發，去蒂洗淨切件；瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲1個半小時，新鮮百合於湯煲好前10分鐘才放入，下鹽調味即可。



紅蘿蔔粟米湯

蓮子百合豬心湯：健脾益胃，補心安神

【材料】蓮子、乾百合 各50克，龍眼肉 30克，
豬心 1個，瘦肉 250克

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，蓮子用水浸30分鐘；瘦肉、豬心出水切片。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



蓮子補心安神

八寶粥：健脾益氣

【材料】糯米 150克，紅豆 100克，
蓮子、松子、花生、葡萄乾、紅棗、龍眼肉 各50克

- 【做法】 1. 糯米洗淨，浸泡12小時，撈出放入電飯煲，加1杯清水煮熟。
2. 紅豆、蓮子、花生洗淨，用水浸30分鐘後放入鍋中，加清水煮至熟軟。
3. 再加入糯米粥及松子、紅棗、龍眼肉煮至濃稠狀，最後加入葡萄乾及白糖，攪拌均勻，續煮15分鐘便可。



紅棗益氣

豆腐豆苗清湯：清熱利尿，益氣和中

【材料】長形豆腐 1磚，豆苗 250克，瘦肉 250克，生薑 3片

- 【做法】 1. 將所有材料洗淨，豆腐切條；瘦肉絞碎；豆苗摘除老梗。
2. 燒開水，下豆腐、瘦肉及生薑，水滾用慢火煲20分鐘後，加入豆苗至滾熟，下鹽調味即可。



豆苗清熱利尿

夏天湯水篇

清補兩湯：健脾益氣，清熱利濕

【材料】 生、熟薏苡仁(薏米)、沙參、玉竹、淮山、蓮子、乾百合 各30克，瘦肉 500克

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，生熟薏米、蓮子及淮山先用清水浸30分鐘；瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



薏米清熱利濕

木瓜養顏湯：滋陰潤肺，化痰通便

【材料】 木瓜 250克，紅蘿蔔、粟米 各1根，南北杏 各15克，雪耳 2朵，瘦肉 500克

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，木瓜、紅蘿蔔、粟米切件；雪耳以水泡發，去蒂分小份；南北杏用水浸30分鐘；瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



木瓜養顏

生菜魚球湯：補益氣血，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，鯪魚肉絞碎；生菜、陳皮及生薑切絲；馬蹄切粒。
2. 鯪魚肉與馬蹄加入鹽、糖、胡椒粉及生粉拌勻，打成魚球。
3. 燒開水，下魚球、陳皮及生薑，水滾用慢火煲20分鐘後，加入生菜至滾熟，下鹽調味即可。



生菜魚球湯

桑寄生蛋茶：調補肝腎，養心安神

【材料】 桑寄生 50克，蓮子、乾百合 各30克，雞蛋 4隻，片糖 適量

- 【做法】 1. 桑寄生、蓮子洗淨，用水浸30分鐘；雞蛋煮熟去殼。
2. 燒開水，下蓮子及乾百合(連浸水)，水滾用慢火煲20分鐘後，加入桑寄生及雞蛋後，再煮30分鐘，最後下片糖調味即可。



桑寄生蛋茶養心安神

豆苗魚片湯：健胃益氣，清熱利尿

【材料】 豆苗 250克，鯪魚肉 250克，生薑 3片，蔥 5根

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，鯪魚肉切片，蔥切段。
2. 燒開水，先下生薑及魚片，水滾後下其他材料同煮，再滾熟下鹽調味即可。



魚片健胃益氣

蓮藕豬骨湯：健脾開胃，益氣益髓

【材料】 蓮藕 250克，綠豆 50克，瘦肉 250克，豬脊骨 250克

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，蓮藕切件；綠豆用水浸軟；豬脊骨、瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲2個小時，下鹽調味即可。



蓮藕豬骨湯益氣益髓

祛濕湯：健脾益氣，清熱祛濕

【材料】 赤小豆、白扁豆 各50克，荷葉 1張，冬瓜 250克，瘦肉 500克

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，赤小豆及白扁豆用水浸軟；荷葉分小份；冬瓜連皮、去核後切件；瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



扁豆清熱祛濕

絲瓜蓮子甜湯：補脾和胃，清熱化痰

【材料】 絲瓜 2條，蓮子 30克，去核紅棗或黑棗(大棗) 10粒，枸杞子 30克，冰糖 適量

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，絲瓜切粒；蓮子及大棗用水浸軟。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲1小時，加入冰糖調味即可。



絲瓜清熱化痰

腐竹白果甜湯：養胃潤肺，益腎固精

【材料】腐竹 50克，白果 80克，雞蛋 4隻，冰糖 適量

【做法】1. 所有材料洗淨，白果去硬殼及衣，然後破開；雞蛋煮熟去殼。

2. 燒開水，下腐竹及白果，水滾用慢火煲1個小時後，加入雞蛋及冰糖，再煮10分鐘即可。



腐竹白果甜湯老少咸宜

赤豆南瓜粥：健脾益氣，除濕解毒

【材料】赤小豆 50克，南瓜 100克，大米 150克

【做法】1. 所有材料洗淨，紅豆用水浸軟；南瓜去皮去核，切小片。

2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，同煮為粥，下鹽調味即可。



赤小豆除濕

百合木瓜綠豆湯：清心安神，除濕和胃

【材料】乾百合 50克，木瓜 500克，綠豆 100克，

瘦肉 500克，陳皮 1塊

【做法】1. 所有材料洗淨，綠豆用水浸軟；木瓜去皮、去核後切塊；瘦肉切件出水。

2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



綠豆清熱解毒

荷葉冬瓜粥：健脾益氣，解暑利濕

【材料】荷葉 1張，冬瓜 250克，大米 100克，瘦肉 250克

【做法】1. 所有材料洗淨，冬瓜去皮去核切粒；瘦肉切粒。

2. 荷葉先煲30分鐘，成湯去渣。

3. 將其他材料放入荷葉湯，同煮為粥，下鹽調味即可。



冬瓜解暑利濕

簡便西瓜盅：清熱解暑，除煩止渴

【材料】西瓜 1個，葡萄乾 1小盒，桃肉 2個，車厘茄 10粒

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，西瓜在1/6處削蓋，挖出瓜肉、切粒；桃肉切粒；車厘茄切半。
2. 將以上材料放入西瓜內，最後加上葡萄乾。



西瓜清熱解暑

鮮菇豆腐湯：清熱解毒，益氣和中

【材料】水豆腐 2磚，鮮蘑菇 100克，瘦肉 250克，生薑 3片

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，豆腐、鮮蘑菇切粒；瘦肉切片。
2. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲半個小時，下鹽調味即可。



蘑菇抗癌

紫菜蘿蔔湯：消食導滯，清熱化痰

【材料】紫菜乾 100克，白蘿蔔 1根，蝦米 適量，瘦肉 250克

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，白蘿蔔去皮切絲；紫菜及蝦米用水浸軟；瘦肉切片。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲半個小時，下鹽調味即可。



白蘿蔔消食導滯

紅蘿蔔番茄薯仔湯：健脾益氣，強健筋骨

【材料】紅蘿蔔 1根，番茄、薯仔 各2個，
瘦肉 250克，生薑 3片塊

- 【做法】 1. 所有材料洗淨及切粒。
2. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲半個小時，下鹽調味即可。



紅蘿蔔番茄薯仔湯開胃

紅豆花生糙米粥：健脾益氣，潤肺和胃

【材料】紅豆 100克，花生 50克，糙米 150克，片糖 適量

【做法】1. 所有材料洗淨，紅豆、花生及糙米用水浸軟。

2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲至紅豆及花生熟軟，下片糖調味即可。



紅豆含纖維質

冬瓜粒湯：消暑利濕，健脾益胃

【材料】冬瓜 250克，長形豆腐 1磚，

鮮冬菇 3朵，瘦肉 250克

【做法】1. 所有材料洗淨，冬瓜去皮去核切粒；鮮冬菇去蒂切粒；瘦肉切片。

2. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲1個小時，下鹽調味即可。



冬瓜粒湯消暑利濕

消暑祛濕湯：清熱解暑，健脾化濕

【材料】西瓜 250克，白扁豆 100克，

生、熟薏米 各30克，瘦肉 500克

【做法】1. 所有材料洗淨，西瓜肉切塊；白扁豆及薏米用水浸軟；瘦肉切件出水。

2. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



西瓜清熱解暑

西瓜皮瘦肉粥：健脾益氣，清熱解渴

【材料】西瓜皮 150克，大米 200克，生薑 3片，瘦肉 250克

【做法】1. 所有材料洗淨，西瓜皮去掉綠色部份，切塊；瘦肉切片。

2. 先將米煮成白粥，然後下其他材料，水滾用慢火煲20分鐘，下鹽調味即可。



大米

秋天湯水篇

雪梨蘋果瘦肉湯：健脾益胃，潤肺化痰

【材料】雪梨、蘋果 各 2個，南北杏 各30克，
瘦肉 500克，生薑 3片

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，雪梨、蘋果切開去芯去核；南北杏用水浸30分鐘；瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾後用慢火煲2個小時，下鹽調味即可。



雪梨潤肺化痰

三色養榮湯：潤肺養胃，強健筋骨

【材料】絲瓜、粟米、紅蘿蔔 各1根，
黑木耳(雲耳) 3朵，牛腱 500克

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，牛腱切塊出水；絲瓜、紅蘿蔔及粟米切件；雲耳以水泡發去蒂。
2. 先將牛腱加水煮30分。
3. 再燒開水，下所有材料，水滾後用慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



雲耳含豐富纖維

蓮藕鯪魚豬骨湯：滋陰潤燥，健脾開胃

【材料】蓮藕 500克，鯪魚乾 1隻，眉豆 50克，
瘦肉 250克，豬脊骨 250克

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，蓮藕切件；鯪魚乾及眉豆以水浸軟；豬脊骨、瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲2個小時，下鹽調味即可。



蓮藕鯪魚豬骨湯

雙菇雙耳湯：健脾益氣，滋陰潤肺

【材料】冬菇 5朵，蘑菇 100克，瘦肉 500克，
雪耳、黑木耳(雲耳) 各30克，生薑 3片

- 【做法】 1. 將所有材料洗淨，冬菇去蒂浸軟切片；雪耳、雲耳以水泡發，去蒂洗淨切件；瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料，水滾後用慢火煲1個小時，下鹽調味即可。



冬菇防癌

沙參玉竹烏雞湯：益氣養陰，調補五臟

【材料】 北沙參、玉竹、淮山 各50克，枸杞子 30克，
龍眼肉(元肉) 適量，烏雞 1隻，瘦肉 250克

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，淮山、杞子及元肉用清水浸30分鐘；烏雞去皮去頭斬塊；瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾後用慢火煲2個小時，下鹽調味即可。



烏雞湯益氣養陰

雪耳木瓜糖水：滋陰潤燥，健脾潤腸

【材料】 木瓜 500克，雪耳 30克，南北杏 各15克，冰糖 適量

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，木瓜切皮去核、切件；雪耳以水泡發，去蒂洗淨分小份；南北杏先用清水浸30分鐘。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾後用慢火煲1個小時，下冰糖調味即可。



雪耳木瓜滋陰潤燥

節瓜乾瑤柱豬骨湯：健脾益氣，滋陰潤燥

【材料】 節瓜 500克，乾瑤柱 10粒，眉豆 50克，
瘦肉 250克，豬脊骨 250克

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，節瓜切件；乾瑤柱及眉豆用水浸軟；豬脊骨、瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲2個小時，下鹽調味即可。



瑤柱滋陰

海參蠔豉豬骨湯：健脾益氣，滋陰補腎

【材料】 海參 1條，乾蠔豉 10隻，枸杞子 30克，
龍眼肉(元肉) 適量，瘦肉 250克，豬脊骨 250克

- 【做法】 1. 將所有材料洗淨，海參用水浸泡切斜塊；乾蠔豉用水浸軟；豬脊骨、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小時，下鹽調味即可。



蠔豉滋陰補腎

花生鳳爪湯：健脾益氣，強筋潤燥

【材料】 花生、眉豆 各50克，雞腳 15隻，
冬菇 5朵，瘦肉 500克

- 【做法】 1. 將所有材料洗淨，冬菇及眉豆以水泡發，冬菇去蒂浸軟切片；瘦肉切件出水。
2. 燒開水，雞腳出水後，以冷水洗淨。
3. 再燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾後改慢火煲2小時，下鹽調味即可。



鳳爪強筋潤燥

百合蓮藕湯：健脾補虛，生津潤燥

【材料】 乾百合 50克，馬蹄 10粒，蓮藕 500克，
瘦肉 250克，豬脊骨 250克

- 【做法】 1. 將所有材料洗淨，蓮藕切件；馬蹄切粒；豬脊骨、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。



馬蹄生津潤燥

柚皮蓮子湯：健脾補虛，降氣止咳

【材料】 柚皮 半個，蓮子、熟薏苡仁(薏米) 各50克，
瘦肉 500克

- 【做法】 1. 將所有材料洗淨，柚皮浸軟，瀝乾水份後切件；蓮子及熟薏米用水浸軟；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。



柚皮降氣止咳

蕃薯糖水：健脾益氣，潤腸通便

【材料】 蕃薯 2個，南瓜 250克，乾百合 50克，
生薑 3片，冰糖 適量

- 【做法】 1. 將所有材料洗淨，蕃薯去皮切件；南瓜去皮去核切件。
2. 蕃薯、生薑放入煲內，適量水煮滾後，煲半小時。
3. 再加入南瓜煲10分鐘，下冰糖調味即可。



蕃薯糖水潤腸通便

栗子健脾湯：健脾補虛，養心安神

【材料】 栗子 15粒，生、熟薏米、元肉 各30克，
蓮子、淮山 各50克，瘦肉 500克

- 【做法】 1. 將所有材料洗淨，栗子去殼及衣；瘦肉切件出水；其他材料以水浸軟。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



栗子健脾補虛

鮮菇魚頭湯：提神補氣，生津潤燥

【材料】 大魚頭 1個，水豆腐 2磚，鮮冬菇 5朵，生薑 3片

- 【做法】 1. 將所有材料洗淨，魚頭去鱗去鰓切開；豆腐切塊；冬菇去蒂切塊。
2. 以少量油把薑及魚頭稍煎，再加入清水，水滾後下其他材料。
3. 再滾後，改慢火煲半個小時至湯色奶白，下鹽調味即可。



鮮菇魚頭湯提神補氣

紅蘿蔔南瓜湯：健脾益氣，潤腸通便

【材料】 紅蘿蔔 1根，南瓜 250克，
南北杏 各15克，瘦肉 500克

- 【做法】 1. 將所有材料洗淨，紅蘿蔔去皮切件；南瓜去皮去核切件；南北杏用水浸30分鐘；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。



紅蘿蔔含抗氧化營養素

百合燉雪梨：潤肺養顏，化痰止咳(1人份量)

【材料】 雪梨 1個，百合、南杏 各15克，無花果 3粒

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，雪梨去芯；無花果切粒。
2. 燒開水，將所有材料放入燉盅內，加水至覆蓋所有材料，用慢火隔水燉1個半小時即可。



無花果化痰止咳

冬天湯水篇

合桃大棗鮮雞湯：調補五臟

【材料】 雞 1隻，瘦肉 250克，合桃 50克，
去核黑棗或紅棗(大棗) 15粒，杞子 30克

【做法】 1. 所有材料洗淨，雞去頭去皮切件；瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲2個半小時，
下鹽調味即可。



黑棗補血補腎

合桃牛肉湯：健脾補腎，強筋壯骨

【材料】 帶筋牛肉 500克，合桃 100克，
杞子、淮山、龍眼肉(元肉) 各 30克，生薑 3片

【做法】 1. 所有材料洗淨，牛肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲2個小時，
下鹽調味即可。



合桃補腎

螺片煲雞湯：滋陰補腎，健脾補血

【材料】 螺片 4片，淮山 50克，枸杞子 30克，
去核黑棗或紅棗(大棗) 10粒，雞 1隻

【做法】 1. 所有材料洗淨，螺片、淮山及杞子用水浸軟；雞去頭去皮切件。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲2個半小時，下鹽調味即可。



螺片滋陰

芝麻糊：補益虛損，烏髮潤腸 (1人份量)

【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。



黑芝麻烏髮潤腸

薑汁燉奶：益氣養血，散寒和胃 (1人份量)

【材料】 牛奶 250毫升，蛋白 1隻，生薑汁 半茶匙，
砂糖 適量

【做法】 1. 先將蛋白打勻，後將所有材料放入燉盅內攪勻。
2. 隔水用慢火燉1個半小時，即可食用。



薑汁燉奶散寒和胃

紅豆沙：健脾益腎，滋陰補血

【材料】 紅豆 100克，蓮子、乾百合、紅腰豆 各50克，
片糖 適量

【做法】 1. 所有材料洗淨，紅豆、蓮子及紅腰豆用水浸軟。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲1個半小時，下片糖調味即可。



紅豆沙滋陰補血

合桃露：補益肝腎，烏髮潤腸 (1人份量)

【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。



合桃露烏髮潤腸

補血菠菜湯：補血健脾，養肝明目

【材料】 豬肝、瘦肉 各150克，菠菜 250克，蔥 1根，
生薑 3片

【做法】 1. 所有材料洗淨，豬肝及瘦肉切薄片；菠菜去根，切成小段。
2. 燒開水，水滾放入瘦肉及生薑用中火煲20分鐘。
3. 再下其他材料，水滾至豬肝煮熟，下鹽調味即可。



菠菜明目

雙豆魚頭湯：健脾益氣，明目補腦

【材料】大魚頭 1個，黃豆、黑豆 各 30克，
生薑 3片，蔥 2根

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，魚頭去鱗去鰓切開；黃豆及黑豆用水浸軟；蔥切段。
2. 以少量油把薑蔥及魚頭稍煎，再加入清水，水滾後下其他材料。
3. 再滾後，改慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



黃豆明目補腦

淮山燉豬骨湯：健脾補虛，寧心安神

【材料】豬脊骨 500克，淮山 50克，
蓮子、枸杞子、元肉 各30克，生薑 3片

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，豬脊骨斬件出水；淮山、蓮子及杞子以水浸30分鐘。
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，用慢火隔水燉2個小時，下鹽調味即可。



蓮子寧心安神

木瓜鳳爪湯：補益氣血，強筋潤燥

【材料】木瓜 250克，花生 50克，雞腳 10隻，
眉豆 30克，瘦肉 250克

- 【做法】 1. 將所有材料洗淨，木瓜切皮去核、切件；花生及眉豆用水浸軟；瘦肉切件出水。
2. 燒開水，雞腳出水後，以冷水沖洗。
3. 再燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾後用慢火煲2個小時，下鹽調味即可。



木瓜鳳爪湯強筋潤燥

蓮藕髮菜湯：健脾益氣，養髮潤腸

【材料】蓮藕 500克，髮菜 20克，眉豆 30克，
豬脊骨 250克，瘦肉 250克

- 【做法】 1. 將所有材料洗淨，髮菜用水浸泡3分鐘，去除雜質；蓮藕去皮切片；豬脊骨、瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲2個小時，下鹽調味即可。



蓮藕健脾開胃

海參花膠湯：健脾益氣，滋陰補腎

【材料】 花膠 50克，海參 2條，去核黑棗或紅棗(大棗) 10粒，枸杞子、元肉 各 30克，豬脊骨 250克，瘦肉 250克

- 【做法】 1. 將所有材料洗淨，花膠用水浸軟；海參用水浸泡切斜塊；豬脊骨、瘦肉切件出水。
2. 花膠、海參先加薑蔥煮20分鐘。
3. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲2個小時，下鹽調味即可。



花膠滋陰補腎

芋頭黑糯米粥：健脾益氣

【材料】 芋頭 250克，黑糯米 150克，椰汁 1罐，片糖 適量

- 【做法】 1. 將所有材料洗淨，芋頭去皮切粒；黑糯米浸泡2個小時。
2. 燒開水，下芋頭及黑糯米，水滾用慢火煲1個小時。
3. 再加椰汁攪拌均勻，最後加入片糖調味即可。



芋頭健脾益氣

淮山栗子燉雞湯：健脾養胃，補腎強筋

【材料】 淮山、枸杞子 各30克，栗子 20粒，雞 1隻，去核黑棗或紅棗(大棗) 10粒，瘦肉 250克

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，栗子去殼去衣；雞去頭去皮切件；瘦肉切件出水。
2. 將所有材料放入燉盅內，隔水用慢火燉2個半小時，下鹽調味即可。



淮山健脾

淮山牛肉湯：健脾益氣，強筋壯骨

【材料】 牛腱 500克，新鮮淮山 半根，紅蘿蔔 1根，生薑 3片

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，淮山及紅蘿蔔切件；牛肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲2個小時，下鹽調味即可。



牛肉強筋壯骨

茶樹菇烏雞湯：健脾益氣，滋陰補腎

【材料】 茶樹菇 100克，枸杞子 30克，烏雞 1隻，
去核黑棗或紅棗(大棗) 10粒，瘦肉 250克

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，茶樹菇浸泡水10分鐘；烏雞去頭去皮切件；瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲2個半小時，下鹽調味即可。



茶樹菇滋陰

蓮藕黑豆湯：滋陰潤燥，補腎益髓

【材料】 豬脊骨 500克，蓮藕 250克，黑豆 50克，
去核黑棗/紅棗(大棗) 10粒

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，豬脊骨斬件出水；蓮藕去皮切片；黑豆用水浸軟。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲2個小時，下鹽調味即可。



黑豆補腎

竹筴煲雞湯：健脾益氣，潤肺養顏

【材料】 竹筴 50克，冬菇 5朵，雞 1隻，瘦肉 250克，
生薑 3片

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，竹筴用水浸軟；冬菇浸軟去蒂；雞去皮去頭切件；瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲2個半小時，下鹽調味即可。



竹筴潤肺養顏

簡便佛跳牆：健脾益氣，滋陰補腎

【材料】 海參 2條，花膠 50克，金華火腿 100克，
菜膽 150克，鮮人參 1條，冬菇 5朵，雞 1隻

- 【做法】 1. 所有材料洗淨，花膠用水浸軟，用生薑3片，葱3條出水；冬菇浸軟去蒂；雞去皮去頭切件；海參切斜塊；金華火腿、菜膽切件。
2. 所有材料放入燉盅內，加入適量水份，隔水燉3個小時，下鹽調味即可。



花膠滋陰

癌症患者飲食宜與忌

1. 均衡飲食

- ◆ 癌症患者的飲食，最重要是均衡，食量恰當。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，便可以吸收不同的營養，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。

2. 避免進食

- ◆ 油膩、辛辣、刺激之品：麻辣火鍋、濃茶、咖啡等
- ◆ 經煎炸之食品：蝦片、薯條、油炸鬼等
- ◆ 經醃製食品：臘腸、臘肉、鹹魚等
- ◆ 動物性脂肪及皮：雞皮、豬皮、肥豬肉等
- ◆ 發霉或腐壞食物



癌症病人避免食油膩食物

3. 改變飲食習慣中的不良嗜好

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



濃茶少飲為妙

4. 宜多吃之食品

- ◆ 含豐富蛋白質、維他命之食物：新鮮水果、蔬菜、穀類、豆類等
- ◆ 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、茄子、番茄、薯仔、百合、冬瓜、絲瓜、苦瓜、菠菜、紅菜頭等
- ◆ 十字花菜類：西蘭花、椰菜花、白菜、包心菜、芥蘭等
- ◆ 其他：羅漢果、無花果、馬蹄、雪耳、瑤柱、紫菜、海帶、番薯、烏梅、山楂、薏苡仁、蓮子、蜂蜜、豆漿等等



芥蘭也屬十字科類蔬菜

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疇廣泛的「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

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** **2950 8326**
(服務香港及離島區) (服務九龍及新界區)

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



病人茶聚 互助互勉



承蒙

香港註冊中醫師及香港註冊護士

林道儀中醫師

撰寫

Ali TSE

借出第一頁圖片

香港防癌會

謹此致謝

2017年3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