

承蒙

香港註冊中醫師及香港註冊護士
林道儀 博士

撰寫

Ali TSE
借出相片

香港防癌會
謹此致謝



掃描QR Code
以查看網上版本

2022 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

非賣品 版權所有 不得翻印



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」

即生命、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。



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。

宜進食：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

★ 中醫認為夏屬火，與心相應；「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。

夏天



薏米清熱利濕、消腫排膿

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、黃瓜、冬瓜、絲瓜等瓜類。

秋天

★ 中醫認為秋屬金，與肺相應。秋天氣候乾燥，天氣漸涼，稍有不慎，容易受涼。

★ 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。

宜進食：

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

★ 中醫認為冬屬水，與腎相應。冬天氣候乾燥，天氣寒冷，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」，冬天的陽光不像其他季節般猛烈，因此冬天常曬太陽不但可以令人溫暖，還有溫通經絡的作用。

★ 冬天進補：不嫌濕熱、不嫌滋膩、只嫌寒涼。

冬天



冬天宜吃元肉

宜進食：

雞、鴨、鵝、牛、淮山、合桃、蓮子、杞子、元肉、芡實、紅棗、芝麻、雲耳、海參等。

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；生薑3片；
枸杞子（杞子）30克；去核黑棗或紅棗（大棗）10粒

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。



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。



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、瘦肉切件汆水。
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。

胡椒豬肚湯：溫胃散寒，健脾消痰

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，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；豬排骨切件汆水。
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；瘦肉切件汆水。
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：溫胃補血，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（分逐小份下），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：溫胃平喘，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；瘦肉切件汆水。
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；
蜜棗3粒；瘦肉250克

做法：

1. 所有材料洗淨，蓮子用水浸30分鐘；瘦肉、豬心汆水切片。
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，調和脾胃

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

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。

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



夏天

湯

水

篇



清補涼湯：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；瘦肉切件汆水。
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；瘦肉切件汆水。
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

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

絲瓜蓮子甜湯：調和脾胃，清熱化痰

材料：絲瓜2條；蓮子30克；枸杞子30克；冰糖適量；
去核紅棗或黑棗（大棗）10粒

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

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、瘦肉切件汆水。
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；瘦肉切件汆水。
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

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

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

百合木瓜綠豆湯：清心安神，除濕調胃

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；瘦肉切件汆水。
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

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，調胃益氣

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

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

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：開胃健脾

材料：紅蘿蔔1根；番茄、薯仔各2個；瘦肉250克；生薑3片

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：健脾補血，調胃益氣

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。



紅豆補血

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；瘦肉切件汆水。
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。



大米健脾

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；瘦肉切件汆水。
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，牛腱切塊汆水；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分鐘。
3. 再燒開水，下所有材料，水滾用慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



雲耳含豐富纖維

蓮藕鱈魚豬骨湯：滋陰潤燥，健脾開胃

材料：蓮藕500克；鱈魚乾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；鱈魚乾及眉豆以水浸軟；豬脊骨、瘦肉切件汆水。
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。



蓮藕鱈魚豬骨湯

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；瘦肉切件汆水。
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；瘦肉切件氹水。
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、瘦肉切件汆水。
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。



蠔豉滋陰補腎

花生雞腳湯：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；瘦肉切件汆水。
2. 燒開水，雞腳汆水後，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。



雞腳強筋潤燥

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、瘦肉切件汆水。
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。



柚皮降氣止咳

番薯糖水：健脾益氣，潤腸通便

材料：番薯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，番薯去皮切件；南瓜去皮去核切件。
2. 番薯、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。



番薯糖水潤腸通便

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；瘦肉切件汆水；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。

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。



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

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

冬天
湯水
篇



木瓜雞腳湯：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；瘦肉切件汆水。
2. 燒開水，雞腳汆水後，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。



木瓜雞腳湯強筋潤燥

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。



黃豆補腦

簡易佛跳牆：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，蔥3條氽水；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，隔水燉3個小時，下鹽調味即可。



花膠滋陰

合桃大棗鮮雞湯：健脾益氣，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；瘦肉切件汆水。
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；生薑3片；
杞子、淮山、龍眼肉（元肉）各30克

做法：

1. 所有材料洗淨，牛肉切件汆水。
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

薑汁燉奶：益氣養血，散寒調胃（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。



薑汁燉奶散寒調胃

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、瘦肉切件汆水。
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。



海參滋陰補腎

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

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

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

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；牛肉切件汆水。
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；瘦肉切件汆水。
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

淮山栗子燉雞湯：健脾益氣，養胃補腎

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；瘦肉切件汆水。
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

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；瘦肉切件汆水。
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

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，豬脊骨斬件汆水；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

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，豬脊骨斬件汆水；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

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、瘦肉切件汆水。
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

癌症患者飲食宜與忌

1. 均衡飲食

均衡飲食對每一位癌症患者十分重要，食量亦需恰當。因為每樣食物所含的營養各有不同，只要能進食種類多元化的食物，便可以吸收不同營養，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，以確保攝取足夠的營養，包括：澱粉質、蛋白質、脂肪、纖維素、維生素和礦物質等。

2. 避免進食之食品

- ◆ 油膩、辛辣、刺激之食品：麻辣火鍋、濃茶、咖啡等
- ◆ 經煎炸之食品：蝦片、薯條、油炸鬼等
- ◆ 經醃製之食品：臘腸、臘肉、鹹魚等
- ◆ 動物性脂肪及皮層：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

- ◆ 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、蓮子等等



芥蘭也屬十字科類蔬菜



香港防癌會

HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

Since 1963

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



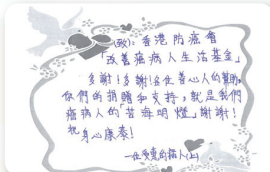
癌症探測及預防



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

香港防癌會賽馬會癌症康復中心承蒙香港賽馬會慈善信託基金資助改建工程，以自負盈虧但非牟利的方式運作，為不同階段的癌症患者、長期病患者及體弱長者提供高質素的私營護養服務，照顧不同程度的護理需要。

本院的住宿環境舒適寧靜，我們的駐院醫生、富經驗的護理團隊、物理治療師、以及其他專職人員共同提供一個「家以外之家」給入住院友，讓他們得到全面的護養服務及身、心、社、靈支援。



服務特色

- 24小時駐院醫生
- 駐院中醫服務 (由浸會大學中醫藥學院主理)
- 護士及專業護理團隊
- 物理治療及復康服務
- 駐院藥劑師及藥房
- 營養師諮詢服務
- 康樂活動
- 心靈關顧

香港防癌會慈善愛心病床計劃

本院推行「慈善愛心病床計劃」，為經濟有困難的癌症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，讓一些手術及治療後需接受康復護理、或是需要短期照顧的癌症病人接受到優質的護養服務。計劃亦讓走到生命最後階段的晚期病患者，得到專業的舒緩護理及寧養照顧服務，讓他們在恬靜的環境下，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





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的支援服務，如：

- 癌症治療資訊、
- 飲食營養資訊、
- 治療副作用的處理、
- 情緒支援等

歡迎致電 3921-3777 查詢。

癌症教育

香港防癌會致力為社會各階層，包括普羅大眾至專業人士，提供最新的癌症資訊和實用的教育計劃。除了有強大的專業團隊包括醫護專家、癌症康復者及資深義工，走入社區與不同群體接觸外，本會亦透過跟世界各地癌症機構交流，了解癌症的趨勢，不斷更新、加強本地癌症的教育工作。希望從以下各種渠道，推廣大眾關注預防和及早察覺癌症的知識：

- 專題講座和展覽
- 癌症教育資源
- 處理公眾查詢
- 支持癌症研究
- 專業人員癌症課程
- 國際研討會
- 與機構或院校合辦活動
- 媒體合作



如閣下欲收取本會舉辦之課程、活動資訊或索取癌症教育小冊子，歡迎致電 3921 3831 查詢或於以下連結留下聯絡資料以便本會職員跟進。 <https://forms.gle/qesC2WH3k4ooBk6k6>



康樂治療服務

本會為轄下癌症康復中心的住院病人及家屬，以及社區癌症患者及其照顧者提供廣泛而多元化的康樂活動及社交支援服務，例如節日派對、戶外活動、治療小組、各類興趣班及義工探訪等。以達至保持患者及其照顧者的心理健康，並促進患者與社會之間的連繫。



心願計劃

「心願計劃」旨在實現癌症患者的晚程心願。透過註冊社工協調和動員資源，讓患者得到完滿的舒懷，充實享受珍貴時刻。

成為義工

本會服務得以順利及有效地推行，一直有賴一眾義工積極的協助和參與。義工團隊由專職工作人員培訓、督導及帶領，服務範圍廣泛，讓成員能各展所長。



“

快來加入成為
香港防癌會義工吧！”

查詢請聯絡3921-3833 /
recreation@hkacs.org.hk

☒ 是！我願意為推動抗癌工作出一分力！

捐款選項 (請在適當方格內加 ☒)

☐ 每月捐款

☐ \$100 ☐ \$500 ☐ \$1,000 ☐ 其他金額\$ _____

☐ 單次捐款

☐ \$100 ☐ \$500 ☐ \$1,000 ☐ 其他金額\$ _____

捐款人資料

姓名 (先生/女士) _____

聯絡電話 _____ 傳真 _____

電郵 _____

地址 _____

凡捐款港幣一百元或以上，可獲發正式收據。如收據抬頭與上述姓名不同，請註明：

捐款方法

☐ 劃線支票 (單次捐款)

支票抬頭請填寫「香港防癌會」，並連同此捐款表格郵寄至香港防癌會

☐ 直接存款 (單次捐款)

「香港防癌會」香港上海滙豐銀行戶口賬號:002-1-141585

並連同此捐款表格傳真或郵寄至香港防癌會

☐ 信用卡 (單次及每月捐款) ☐ VISA  ☐ MASTER 

信用卡號碼 _____ 有效日期 _____ (月 / 年)

持卡人姓名 _____ 持卡人簽署 _____

日期 _____

* 簽署必須與上述信用卡戶口簽名式樣相同，以上資料如有任何修改，請在旁簽署。

* 本人授權香港防癌會由本人之信用卡戶口轉賬上述指定金額作每月捐款。此授權在本人之信用卡有效期過後及獲發新卡後仍繼續生效，直至另行通知。有效日期最少兩個月內有效。(只適用於每月捐款)

注意事項

您所提供的個人資料只供本會與您聯絡，包括發出捐款收據、會員服務及通訊、募捐、意見收集、健康講座及相關的活動，並向您提供最新的癌症資訊等用途。本會不會將您的個人資料提供與任何第三者作與非本會相關的用途，亦不會售賣或轉移您的個人資料予任何第三者。

☐ 本人不同意香港防癌會使用我的個人資料作上述用途

目錄

中醫防癌養生 四季湯水食療

	頁數
四季養生	1
春天湯水篇	4
夏天湯水篇	14
秋天湯水篇	22
冬天湯水篇	32
癌症患者飲食宜與忌	41

癌症預防與 及早探測輔導服務

本計劃自2008年起由香港公益金資助並展開服務。本服務旨在透過宣傳及癌症教育以提昇公眾對癌症預防的關注。透過一系列的活動，針對大眾的癌症風險，提供個人化的健康指導，鼓勵高風險的市民定期檢測，有助及早探出患癌風險。

我們提供以下服務：

- 舉辦健康講座及展覽
- 護士輔導與諮詢
- 健康問卷調查，跟進及評估報告



如閣下欲有意填寫問卷並收取癌症風險評估報告，請掃描QR code

如有任何查詢，歡迎與我們聯絡

電話: 3921 3826

電郵: screening@hkacs.org.hk

網址: <https://www.hkacs.org.hk>



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY

特別鳴謝香港公益金資助，
讓我們能提供免費服務給予香港大眾市民。

