

提升免疫力的方法及食療

講者：陳慧琮註冊中醫師

主辦：香港乳癌基金會

日期：2015年7月18日

內容選自《癌症飲食調養指南》及《癌症康復者飲食要訣》二書

明窗出版社 陳慧琮註冊中醫師編著

(一) 扶正培本的食療

1. 蘑菇

- 紅菜頭蘑菇花生水
紅菜頭半斤，蘑菇三兩，花生連衣四兩
- 蘑菇玉米粥
蘑菇一兩，玉米粒五錢，白米一兩

2. 小米

- 卵磷脂小米糙米糊
卵磷脂（顆粒狀）一湯匙，小米一湯匙，糙米一湯匙
- 亞麻子白果小米糊
亞麻子二錢，白果仁三錢，小米一兩

(二) 軟堅散結的食療

1. 海帶

- 海帶瑤柱薯仔瘦肉湯
海帶五錢，瑤柱三粒，薯仔半斤，瘦肉半斤，生薑三片
- 海帶苡米馬蹄猪脊骨湯
海帶五錢，生苡米一兩，馬蹄八粒，猪脊骨一斤，生薑三片

2. 紫菜

- 紫菜冬菇蘿蔔瘦肉湯
紫菜三錢，冬菇絲五錢，蘿蔔絲三兩，瘦肉半斤，生薑二片
- 紫菜草菇豆腐瘦肉湯
紫菜三錢，草菇二兩，豆腐半斤，瘦肉半斤，生薑三片

(三) 清熱解毒的食療

1. 苦瓜

- 苦瓜黃豆排骨湯
苦瓜一斤，黃豆二兩，排骨一斤，生薑三片
- 五青汁
青蘋果，青椒，青瓜，西芹，苦瓜

2. 馬鈴薯

- 馬鈴薯汁
薯仔去皮搾汁 100 cc
- 紅菜頭番茄薯仔紅蘿蔔洋葱湯
紅菜頭半斤，番茄半斤，薯仔半斤，紅蘿蔔半斤，洋葱半斤，珊瑚草五錢，蜜棗三粒，生薑三片

(四) 開胃消化的食療

1. 番茄

- 番茄蛋花湯
番茄三個，雞蛋二隻，麻油一茶匙，糖適量
- 番茄薯仔無花果瘦肉湯
番茄半斤，薯仔半斤，無花果一兩，瘦肉半斤，生薑二片

2. 蘋果

- 紅菜頭蘋果汁
紅菜頭一個（約半斤），蘋果一個
- 山斑魚蘋果南北杏瘦肉湯
山斑魚一斤，蘋果二個，南杏一兩，北杏二錢，瘦肉半斤，生薑三片

(五) 抑制亞硝胺致癌物質合成的食療

1. 羅漢果

- 羅漢果水
羅漢果半個
- 牛鯪魚南北杏羅漢果雪耳瘦肉湯
牛鯪魚一斤，南杏一兩，北杏二錢，羅漢果 1/3 個，雪耳三錢，瘦肉半斤，生薑三片

2. 南瓜

- 番茄南瓜黃豆瘦肉湯
番茄半斤，南瓜四兩，黃豆一兩，瘦肉半斤，陳皮 1/4 個，生薑三片
- 南瓜豆漿露
南瓜三兩，豆漿適量，糖適量