

一碗暖湯，一杯涼水

陳啟賢註冊中醫師

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

廣州中醫藥大學醫學博士（中西醫結合臨床）

香港浸會大學中醫學碩士（內科）

香港浸會大學中醫學學士及生物醫學理學士（榮譽）學士

仁濟醫院—香港浸會大學中醫診所暨教研中心（葵青區）

仁濟醫院葵青區中醫診所查詢電話：2370 2216

近日到醫院院牧部講座，向一班熱心關懷病患的探訪義工分享中醫保健知識。他們對食療湯水的话题尤其有興趣，於是整理了近年《抗癌路》中介紹過的食療，選了一些平和及製作簡單容易的食療與義工，並各位讀者重溫分享。

健脾開胃食療

以下食療都有健脾補氣，消食開胃，適合脾胃虛弱，食慾不振的癌症患者食用。

焦三仙蛋白小米粥

材料：焦山楂 12 克、焦麥芽 15 克、焦神曲 15 克、小米 50 克、白米 50 克、雞蛋 1 隻

做法：

1. 水5碗，加入焦山楂、焦麥芽、焦神曲，煎45分鐘，去渣取汁備用；
2. 將小米、白米放入藥汁中，加水適量，煮米成粥；
3. 最後加入蛋白，煮成蛋花，即可食用。

鮮茄蛋白炒薑飯

材料：番茄 2 個、雞蛋 2 隻、生薑 4 片、白米飯 2 碗

做法：

1. 番茄切粒備用；
2. 薑洗淨切絲，落鑊快炒；
3. 加入雞蛋、飯及番茄拌勻快炒即可。

砂陳止嘔粥

材料：砂仁 6 克(布袋包裹)、陳皮 10 克、生薑 3 片、白米適量、蛋白 1 個

做法：

1. 把薑切絲，洗淨陳皮，然後將砂仁、陳皮、薑絲、白米放入鍋中；
2. 加水適量，大火煮沸後，文火煮米成粥；
3. 粥成後加入蛋白，待蛋白熟後即可食用，或加鹽少許作為調味。

健脾蓮子羹

材料：淮山粉 15 克、茯苓粉 15 克、蓮子粉 15 克、雞內金 10 克、麥芽 15 克、山楂 12 克、雞蛋 1 隻、調味少許

做法：

1. 淮山粉、茯苓粉、蓮子粉可在健康食品店購買或自行磨粉；
2. 雞內金、麥芽、山楂煲30分鐘取汁隔渣；
3. 用藥汁調和藥粉至糊狀，然後加雞蛋煮熟，再加適量調味即可食用。

補腎、利水祛濕食療

腰果合桃露

材料：合桃肉 60 克、腰果 60 克、白米 2-3 湯匙(浸 1-2 小時)、水、冰糖少許

做法：

1. 合桃及腰果放入焗爐，焗約10至15分鐘致焗香，放涼；
2. 然後加入水和白米，放入攪拌機內打成幼滑糊狀；
3. 再放入煲內，中火煮熟，邊煮邊攪，按個人口味加入適量冰糖，煮15-20分鐘即可。

功效：適用於腎虛，尿頻人士飲用。

胡桃山藥粥

材料：山藥 100 克、胡桃仁 30 克、粳米 100 克、大棗 6 枚

做法：

1. 將以上食材入鍋，加水煮成粥即可。溫熱服食。

功效：適用於腎陽虛不固，夜尿頻多人士飲用。

粟米鬚水

材料：粟米鬚 60 克

做法：

1. 洗乾淨後煎水飲用。

功效：適合長期水腫患者飲用。

鯉魚煲赤小豆茯苓湯

材料：鯉魚 1 條、赤小豆 15 克、茯苓 30 克、薑 3 片

做法：

1. 鯉魚去內臟，洗乾淨；
2. 加赤小豆、茯苓、薑，不用放鹽，煲成魚湯，飲湯吃魚。

功效：適合長期水腫患者飲用。

淮山芡實白果薏米粥

材料：鮮淮山 30 克、芡實 15 克、白果肉 5 粒、生薏米 30 克、白米 60 克

做法：

1. 淮山去皮切粒、薏米及白米洗乾淨後加水煮沸；
2. 再放入芡實、白果肉及淮山粒，煮至熟透成粥即可。

功效：適合白帶量多女士飲用。注意白果不可多於 10 粒，必須煮熟進食，以免中毒。

赤小豆茵陳煲鯽魚

材料：茵陳 15 克、赤小豆 15 克、蜜棗 2 個、薑 3 片、鯽魚 1 條

做法：

1. 茵陳、赤小豆清洗及浸泡；
2. 鯽魚去腮及內臟，打鱗及清洗乾淨，稍煎兩面至金黃色；
3. 放入所有湯料後加水，大火煮沸後文火煲 1 小時，加少許食鹽即可飲用。

功效：適合肝膽濕熱人士飲用。

補氣養血食療

玉屏風茶

材料：北薷 30 克、防風 10 克、白朮 12 克、黨參 30 克、茯苓 15 克、甘草 6 克

做法：

1. 可煲水代茶飲用或加瘦肉煲湯，清水八碗，煲約2小時。

功效：適合氣虛，免疫力下降的癌症患者飲用。注意外感發熱期間不宜飲用。

補血五紅粥

材料：紅棗(去核)15 克、龍眼肉 15 克、枸杞子 12 克、花生衣 30 克、紅糙米及白米適量

1. 先將上述材料洗乾淨，先用清水 8 碗文火煎煮花生衣 1 小時，去滓取汁待用，同時用清水浸紅糙米 1 小時，使之軟身；
2. 然後加入適量紅糙米、白米、紅棗、龍眼肉、枸杞子，再用花生衣汁煮米成粥。紅糙米和白米的比例可按個人口感及胃腸消化能力調配，喜歡軟熟口感及胃腸功能差者應白米多，紅糙米少。

功效：適合血虛，貧血或血小板下降的癌症患者飲用。

化痰散結食療

中醫認為鹹能軟堅，海產類食材多用於癰癤、淋巴腫大等症狀。

昆布豆腐湯

材料：昆布乾 1 大塊、豆腐 1 磚、瘦肉 2 兩、陳皮 1 片、生薑 1 片

做法：

1. 昆布用水浸軟，放入清水中煮沸成湯；
2. 豆腐切粒，瘦肉剝碎搓成肉丸，陳皮、生薑切絲備用；
3. 將以上備用食材放入昆布湯中再30分鐘即可。

海星海參瘦肉湯

材料：海星 3 隻、海參 2 條、瘦肉二兩、蓮子一兩

做法：

1. 海星先用熱水浸10分鐘，清洗乾淨所有內臟；
2. 海參用熱水泡發後切塊，瘦肉切塊洗淨汙水，蓮子洗淨；
3. 將以上材料加水適量慢火燉煮2小時後飲用。

茶療

淡竹葉甘草茶

材料：淡竹葉 10 克、甘草 10 克

做法：以上兩味加入熱水，焗約 10 分鐘即可飲用。

功效：淡竹葉清心除煩、甘草健脾益氣，適合熱性體質的失眠人士飲用。

酸棗仁桂圓蜜

材料：酸棗仁 15 克、龍眼肉 15 克、蜂蜜少許

做法：以上兩味加熱水，焗約 10 分鐘，待水放涼後，加入 1 茶匙蜂蜜飲用。

功效：酸棗仁養心安神，龍眼肉補心脾，益氣血，加入蜂蜜，味道酸甜開胃，適合脾胃虛弱，氣血不足的失眠人士飲用。

中國文化中「煲湯」是對家人愛的表達。在中東文化，酷熱的沙漠中為口渴之人遞上涼水就是顯出關懷。因此聖經《馬太福音》提到：「無論何人...只把一杯涼水給這小子裡的一個喝...這人不能不得賞賜。」，暖湯也好，涼水也好，希望讀者們關懷周遭的病患，同時希望以上食療建議可以有助您炮製出一碗愛心暖湯。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。若有關於仁濟醫院中醫服務查詢，請致電 2370 2216 查詢或瀏覽仁濟醫院網頁：www.yanchai.org.hk 內中醫服務內容。