

茗間情小組建議食譜

豬展紅蘿蔔馬蹄粟米湯(四人份量)

材料(連份量)

材料	份量
豬展	1份(約半斤)
新鮮紅蘿蔔	2條
馬蹄	半斤
粟米	2條
生薑	2片
蜜棗	2個

調味料

調味料	份量
粗鹽	適量 -按個人口味

做法(按次序)

- 1 先將豬展洗淨，出水待用
- 2 紅蘿蔔去皮，切片待用
- 3 馬蹄去皮
- 4 粟米洗淨，切段，待用
- 5 4公升水煲滾後，將所有材料放入煲內，大滾後轉用文火煲兩小時
- 6 按個人口味加入鹽作調味

適合階段

治療前

治療中

治療後

建議原因

- 此湯清甜可口，可清熱解渴，降血壓等作用。
- 男女老少均可飲用，性質平和，體質虛弱人士亦合適飲用。

東區醫院營養師建議

- 治療前中後皆可飲用清湯
- 如胃口不佳，湯水宜在餐後飲用
- 進食豬展可提高蛋白質攝取
- 紅蘿蔔和粟米含澱粉質可提供熱量
- 粟米屬高纖食物，不適合以下人士進食：
有迴腸造口，(2)治療前/中，(3)手術後6-8星期內
- 胃部手術後，容易感到易飽，湯水可在兩餐之間或餐前或後一小時飲用；進食分量和質地應循序漸進按個人耐受情況而定

東華三院 香港大學中醫臨床教研中心(東區) 中醫師建議

- 紅蘿蔔健脾，寬中下氣，化滯，清熱解毒
- 馬蹄清熱生津，涼血解毒；粟米能益脾胃，養腎氣，除煩熱
- 二品有利小便作用，夜尿頻多者，晚飯不宜多喝。

煮食小貼士/注意事項

- 加入生薑、蜜棗煲湯，可以去寒、提高人體免疫力
- 煲湯時間以兩小時為合宜
- 按口味可以加入青蘿蔔，有助身體排毒

