

茗間情小組建議食譜

猴頭菇松茸紅棗蓮子豬展湯(四人份量)

材料(連份量)

材料	份量
豬展	1份(約半斤)
猴頭菇	3個
姬松茸	4兩
蓮子	1兩
栗子	6粒
生薑	2片
去核紅棗	5粒

調味料

調味料	份量
粗鹽	適量 -按個人口味

做法(按次序)

- 1 先將猴頭菇、姬松茸浸透，猴頭菇可撕碎待用
- 2 蓮子浸片刻待用
- 3 栗子去皮待用
- 4 豬展洗淨，出水待用
- 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

- 現代研究，指姬松茸含有一種強而有力抵抗濾過性病毒的物質，能防止病毒和有害物體進入人體脆弱的組織，其抗癌功效亦甚為顯著。
- 猴頭菇含多糖類物質，已被廣泛用治於胃癌、食道癌、腸癌等，可加強免疫系統。
- 對手術後或癌症化療，放射治療後的病人最為適合。

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
- 菇類、栗子、蓮子和紅棗均屬高纖食物，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

- 姬松茸和猴頭菇性平、味甘。利五臟，助消化；具有健胃，補虛，抗癌，益腎精之功效
- 栗子能養胃健脾，補腎強筋
- 蓮子補脾止瀉，止帶，益腎澀精，養心安神
- 本方性味偏溫，體質偏熱者，可去生薑、紅棗，以蜜棗代之。

煮食小貼士/注意事項

- 煲湯時間以兩小時為合宜
- 此湯水宜一個月二至三次

