

茗間情小組建議食譜

炒三鮮(四人份量)

材料(連份量)

材料	份量
鮮蘆筍	四兩
鮮百合	四兩
鮮腐竹	四兩
薑片	2片

調味料

調味料	份量
粗鹽	適量 -按個人口味



做法(按次序)

- 1 將各材料洗滌，蘆筍切段待用
- 2 將適量水煮沸後放入蘆筍氽水，將熟時轉慢火，然後取出
- 3 落少油，放薑片，爆炒蘆筍及百合，最後再加入腐竹快炒
- 4 加入少量鹽作調味，然後上碟

適合階段

■ 治療前

■ 治療中

✓ 治療後

建議原因

- 蘆筍亦是維他命A及E的來源，其中維他命E更是修護身體組織，包括腦細胞的主要成份之一，而兩者皆有抗氧化的功用。同時，亦有蘆筍抗癌的說法，是一種健康的食材。
- 材料新鮮，小炒有風味，既健康又好味
- 不同顏色的食材，吸收不同的營養

東區醫院營養師建議

- 世界癌症研究基金會建議限制紅肉的攝取為每星期少於500克，腐竹屬豆製品含蛋白質，可代替紅肉
- 蘆筍屬高纖食物，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，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

- 蘆筍味苦、甘、微寒。入肺經，能清熱生津、利水通淋、抗癌。
- 百合味甘性平，具有滋陰清熱、養心安神、益氣補中、潤肺止咳、補腦抗衰之作用
- 三味材料性味偏涼，加薑可中和其涼性，更適合大部分人服用；另腐竹屬豆製品，較難消化，脾胃虛弱胃脹者不宜多吃

煮食小貼士/注意事項

- 蘆筍有益，但亦不宜過量進食蘆筍