

# 茗間情小組建議食譜

## 西芹雲耳炒魚球(四人份量)

### 材料(連份量)

材料	份量
西芹	六兩
雲耳	三兩
魚球	四兩
薑片	2片
蒜頭	2粒

### 調味料

調味料	份量
粗鹽	適量 -按個人口味

### 做法(按次序)

- 1 雲耳浸軟，瀝乾水份，去除硬蒂
- 2 西芹洗好後，撕去筋，打直切半後再切菱形備用
- 3 魚球切件備用
- 4 將西芹、雲耳汆水後撈起
- 5 先落少油將魚球炒香
- 6 再下少油爆香薑及拍扁蒜頭，下西芹及雲耳炒勻，連同魚球再快炒
- 7 再加入少量鹽作調味

### 適合階段

■ 治療前

■ 治療中

☑ 治療後

### 建議原因

- 西芹是含多種維生素、遊離氨基酸等物質，可促進食欲、降血壓、清腸通便、解毒消腫、促進血液循環等功效，並且還有安定作用，有利于安定情緒，消除煩躁。
- 雲耳能潤肺生津、滋陰養胃、益氣和血、補腦強心
- 魚肉相比起其他家禽肉類容易消化吸收。除此之外魚肉還含有高蛋白低脂肪的特點，並且在魚肉中還含有大量的維生素、礦物質等營養物質，這對人體的健康非常的重要。

### 東華三院 香港大學中醫臨床教研中心(東區) 中醫師建議

- 蒜頭含蒜素，具抗氧化功效
- 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，魚含豐富蛋白質，可代替紅肉
- 西芹和雲耳均屬高纖食物，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，進食分量和質地應循序漸進按個人耐受情況而定

### 中醫師建議

- (上面已有解說，故此部份略)
- 脾胃虛寒、腸滑不固者少食

### 煮食小貼士/注意事項

- 血壓偏低者應少食西芹
- 將西芹先放沸水中焯燙(焯水后要馬上過涼)，除了可以使成菜顏色翠綠，還可以減少炒菜的時分，來減少油脂對蔬菜“入侵”的時分

