

茗間情小組建議食譜

南瓜冬菇馬蹄蒸肉餅(四人份量)

材料(連份量)

材料	份量
冬菇	5粒
馬蹄	5粒
南瓜	適量(約四份一)
免治豬肉	200克
蔥粒	10克

調味料

調味料	份量
鹽	1茶匙(可按個人口味)
糖	1茶匙(可按個人口味)
胡椒粉	1茶匙(可按個人口味)
豉油	1茶匙(可按個人口味)
粟粉	1茶匙(可按個人口味)

做法(按次序)

- 1 浸軟冬菇及切粒，亦將馬蹄去皮及切粒
- 2 南瓜切薄片，待用
- 3 於豬肉內加入冬菇及馬蹄
- 4 除了蔥外，混合所有醃料向同一個方向攪至起膠
- 5 將南瓜鋪在混合好的豬肉上
- 6 隔水用猛火蒸煮15分鐘直至豬肉全熟
- 7 撒上蔥後，便完成

適合階段

治療前

治療中

治療後

建議原因

- 菜式簡單易做，變化多端，可以融入不同的配搭，多吸引不同的食物營養
- 多重口感，引起食慾

東區醫院營養師建議

- 南瓜含有抗氧化功效的胡蘿蔔素
- 可選瘦肉代替半肥瘦，減少攝取飽和脂肪
- 冬菇屬高纖食物，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

- 南瓜古稱為「補血之妙品」，亦有滋陰、補胃、健脾、防浮腫等作用，對糖尿病人士也是很好的食材，平日可適量混於白飯中當作主食。
- 冬菇性味甘平，有健脾和胃，補氣益腎功效，尤其適合脾胃虛弱、食慾欠佳者，可增強體質。可是冬菇較難消化，浸泡時間需注意，易脹胃氣者不宜多吃。

煮食小貼士/注意事項

- 想要更有咬感，可買半肥瘦的豬肉剁在一起

