

茗間情小組建議食譜

鮮百合雲耳四季豆炒肉片(四人份量)

材料(連份量)

材料	份量
鮮百合	2個
雲耳	三兩
四季豆	一斤
肉片	五兩
蒜頭	2粒

調味料

調味料	份量
鹽	1/8茶匙(可按個人口味)
生油	1茶匙
糖	1/8茶匙(可按個人口味)
生抽	1/2茶匙
料理酒	1/2茶匙
鷹粟粉	1/2茶匙

做法(按次序)

- ① 用溫水將乾雲耳浸泡至軟身，約20-30分鐘；洗淨，除去硬莖
- ② 肉片洗淨後切片，加入醃料醃至少20分鐘
- ③ 洗淨鮮百合：將每瓣分離，除去呈啡或黑色部份後，盛起。四季豆去筋切段，滾水撈起待用
- ④ 落少油加蒜頭炒香，先落放入雲耳略兜，加入1/2茶匙鹽及少許清水，兜勻，放上碟上備用
- ⑤ 再落四季豆炒勻，之後再落鮮百合，加少量鹽、糖作調味兜勻，放上碟上備用
- ⑥ 繼續用原鑊，加入1茶匙生油，中火，放入肉片，放平於鑊中靜止略煎，約20-30秒後，將肉片略兜，加入3-4湯匙清水，蓋好煮至肉片全熟
- ⑦ 在肉汁收乾前，放入所有材料，包括炒過之雲耳、四季豆、百合拌勻快炒，上碟

適合階段

■ 治療前 ■ 治療中 ▣ 治療後

建議原因

- 雲耳能潤肺生津、滋陰養胃、益氣和血、補腦強心
- 四季豆中的膳食纖維大部分都是非水溶性，有助促進腸胃蠕動，消除便秘
- 有豐富口感，加上爆香肉片炒，色彩豐富，能引起食欲

東區醫院營養師建議

- 蒜頭含蒜素，具抗氧化功效
- 雲耳和四季豆屬高纖食物，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

- 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
- 四季豆性甘、淡、微溫，歸脾、胃經，化濕而不燥烈，健脾而不滯膩，為脾虛濕停常用之品；有調和臟腑、安養精神、益氣健脾、消暑化濕和利水消腫的功效

煮食小貼士/注意事項

- 挑選四季豆要選擇豆莢表面細膩翠綠，感覺滋潤，且豆粒不會突出、豆莢易折斷者，且四季豆容易乾燥，要裝在保鮮袋中，放入冰箱冷藏室保存

