

白露節氣宜食清淡健脾食品

林道儀博士 香港註冊中醫及香港註冊護士

2016年9月8日

西曆9月7/8日前後，白露是氣溫漸涼，夜晚時草木上可見露水的意思。此時秋涼，氣溫漸降，要注意保暖。宜多吃清淡健脾之食品：薏米、芡實、白果、淮山、節瓜、蕃茄、粟米、百合等。

三款湯水健脾益氣

節瓜乾瑤柱豬骨湯：健脾益氣，滋陰潤燥。材料有節瓜 500 克、乾瑤柱 10 粒、眉豆 50 克、瘦肉 250 克和豬脊骨 250 克。將所有材料洗淨，節瓜切件；乾瑤柱及眉豆用水浸軟；豬脊骨、瘦肉切件出水。燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲 2 個小時，下鹽調味即可。

海參蠔豉豬骨湯：健脾益氣，滋陰補腎。材料有海參 1 條、乾蠔豉 10 隻、枸杞子 30 克、元肉適量、瘦肉 250 克和豬脊骨 250 克。將所有材料洗淨，海參用水浸泡切斜塊；乾蠔豉用水浸軟；豬脊骨、瘦肉切件出水。燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾後改慢火煲 2 小時，下鹽調味即可。

花生鳳爪湯：健脾益氣，強筋潤燥。材料有花生、眉豆 50 克、雞腳 15 隻、冬菇 5 朵和瘦肉 500 克。將所有材料洗淨，冬菇及眉豆以水泡發，冬菇去蒂浸軟切片；瘦肉切件出水。燒開水，雞腳出水後，以冷水洗淨。再燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾後改慢火煲 2 小時，下鹽調味即可。

「攜手同行」癌症家庭支援計劃護士及社工透過電話輔導、外展探訪和地區茶聚，協助應付癌症帶來的種種困難。服務費用全免。歡迎致電 3921-3777 查詢。

香港防癌會 - 賽馬會
「攜手同行」癌症家庭支援計劃

治療 營養 情緒 家庭

攜手面對癌患 同行復康之路

癌症資訊	飲食營養	護理貼士	心理輔導	支援家屬
外展探訪	地區茶聚	義工慰問	社區資源	寧養關懷

服務對象：任何階段癌症病人及家屬