



All-round wellness

Pre- / Post-operative healthful recipes

- 手術前要強化身體機能接受挑戰
- 手術後跟隨飲食程序，讓身體逐漸康復
- 採用全天然食材調養體質
- 促進病人吸收營養
- 提升免疫功能，鞏固健康

養護好體質

—— 手術前後飲食自療 ——

芳姐 著



— 手術前後飲食自療 —

養護好體質



All-round wellness
Pre- / Post-operative healthful recipes

作者簡介



芳姐（張佩芳）於香港大學專業進修學院修畢「中醫全科文憑」及修讀中醫全科學士多個課程。自 1996 年起在各大報章及雜誌撰寫食療專欄，作品散見於新晚報、大公報、壹蘋果健康網、加拿大明報周刊「樂在明廚」、及北美洲「品」美食時尚雜誌。

芳姐曾任「中華廚藝學院」健康美食班客座講師，現任僱員再培訓局中心、職訓局中心的陪月班導師，及「靚湯工房」榮譽食療顧問。

為推廣食療心得，芳姐自 2007 年開始在網上撰寫食療雜誌「芳姐保健湯餸」，深獲網民支持和愛戴。近年開始將其心得著作成書，著有《每天一杯養生茶》、《坐月天書》、《每天一杯養生茶 2》、《懷孕天書》、《100 保健湯水・茶飲》、《滋補甜品店》、《女性調補天書》、《強身・治病 孩子飲食全書》、《上班族每天養生法～飲出好體質》。著作迅即再版，成績斐然。

雖然現代醫學昌明，很多疾病都能夠通過手術，甚至「微創」方式進行，減少了風險。但手術無可避免給人體帶來創傷，較大的手術如腹腔手術等更可能會造成病人身體的代謝紊亂、電解質平衡失調、營養不良、貧血、傷口發炎疼痛等，這些手術所帶來的傷害，都會直接影響機體的康復。

病人在手術後，其體質能否儘快恢復，常因個人體質，及因所患疾病的輕重而異，也與術後的調養護理是否恰當有關。因此，外科手術之後，調養至為重要，它直接關係到手術後疾病是否會轉移。因此，合理的調養和護理能讓患者早日康復。

手術後進補對康復進度甚有裨益，而許多人的進補觀念常局限在某些特殊保健品和名貴中藥材上，其實人們所需的營養素，最佳來源其實是天然食物。因此，本書採用的，全是天然食物製成的食療，而不是藥療。湯水、茶飲和小菜等都是性質溫和的，但為謹慎起見，每個食療都註明了飲食宜忌、療效和食材介紹等，方便讀者更易了解。

本書因應各種不同的手術，共設計了 70 多款食療湯水、茶飲及小菜，讓讀者可以按病情需要作出選擇，促進病人對營養的吸收，提升免疫功能，強化體質。同時間，透過有益和美味的飲食調理，令病患者深深感受到家人的愛護和關心，因此大大增強了手術後康復的信心，加快痊癒。

目錄

- 8 手術前後・調理的重要性
- 10 手術前後・飲食的謬誤及建議
- 11 手術後的飲食程序

手術前後・營養素菜湯

- 14 南瓜營養湯
- 16 粉葛赤扁豆大棗湯
- 19 牛蒡排毒湯
- 22 白果腐竹馬蹄黃豆湯
- 24 蓮藕紅蘿蔔花生湯
- 26 海藻豆腐金菇湯
- 28 蘆筍雪耳芙蓉羹
- 31 椰子黃耳杏仁湯
- 34 竹筴金針雪耳湯
- 36 合掌瓜腰果蘑菇湯

手術前後・調養體質濃湯

- 39 青木瓜花生響螺肉湯
- 42 鮮淮山鮮石斛燉海參
- 44 洋葱番茄牛肉湯
- 46 節瓜海藻魚片湯
- 48 蟲草孢子頭花膠燉水鴨湯
- 51 核桃蓮子珍珠肉湯
- 54 豆腐泥鰱魚湯
- 56 墨魚乾紅腰豆鵪鶉湯
- 58 金針菠菜豬肝湯
- 60 蓮子茯神桂圓湯

手術前後・提高抵抗力果汁茶飲

- 62 薏米雙豆飲
- 65 蘋果蔬菜汁
- 68 馬蹄蓮藕甘露飲
- 70 奇異果紅棗茶
- 72 果仁水果奶
- 74 香蕉豆漿
- 76 檸檬百香果飲
- 78 紅棗糙米茶
- 80 四紅茶

手術前後・營養小菜

- 83 醋溜魚塊
- 86 茭白香芹炒雞柳
- 88 豆腐肉丸蒸南瓜
- 90 豆芽豬肉鬆
- 92 合掌瓜炒玉蘭片
- 94 錦繡蛋絲
- 96 五彩甜酸鮮淮山
- 98 素炒豆乾絲
- 100 紅燒花菇海參
- 103 蒸釀節瓜環





手術甦醒後・清流質飲食

- 106 金蕎麥杞子茶
- 108 小麥黑豆安神茶
- 111 蘿蔔陳皮水
- 114 檸檬醒脾湯
- 116 金針紅棗水

手術後・半流質飲食

- 119 銀耳蛋花湯
- 122 紫菜粟米豆腐羹
- 124 瑤柱陳皮粥糊
- 126 菠菜鱸魚濃湯
- 129 藕粉小米粥

手術後・澱粉質主食

- 132 勝瓜草菇魚湯米線
- 134 南瓜葡萄乾飯
- 136 雞茸粟粒麥皮
- 138 瑤柱蛋白薑茸炒飯
- 140 生菜魚丸麵
- 142 圓肉紫米粥
- 144 香菇滑雞粥
- 146 紅菜頭黑豚肉意粉

手術恢復期・滋補強身湯水

- 149 核桃雪耳燉海參
- 152 紅菜頭番茄薯仔瘦肉湯
- 154 猴頭菇燉竹絲雞
- 157 合掌瓜豆腐石崇魚湯
- 160 鮑魚杞子菊花湯
- 163 淮杞花膠燉土雞
- 166 茶樹菇馬蹄甘筍瘦肉湯
- 168 白果百合鷓鴣湯

電療、化療期・飲食調理

- 171 青欖羅漢果水
- 174 竹蔗茅根薏米水
- 176 葡萄藕汁飲
- 178 菜乾蜜棗鴨腎湯
- 180 舞茸冬菇杞子瘦肉湯
- 182 肉絲花膠粥
- 184 白飯魚瑤柱粥
- 186 番茄豆腐魚丸湯

Pre- / Post-op: Healthful vegetarian soups

- 188 Nutritious pumpkin soup
- 188 Kudzu red date soup with small red beans and hyacinth beans
- 189 Burdock detox soup
- 189 Soybean soup with ginkgoes, dried tofu skin and water chestnuts
- 190 Seaweed tofu soup with enokitake mushrooms
- 190 Lotus root soup with carrot and peanuts
- 191 Coconut soup with yellow ear and almonds
- 191 Egg drop soup with asparagus and white fungus
- 192 Bamboo fungus soup with day lily and white fungus
- 192 Button mushroom soup with chayote and cashew nuts

Pre- / Post-op: Healthful soups

- 193 Conch soup with green papaya and peanuts
- 193 Double-steamed sea cucumber soup with fresh yam and Shi Hu
- 194 Beef soup with onion and tomato
- 194 Grass carp soup with Chinese marrow and spirulina
- 195 Double-steamed teal soup with cordyceps spores and fish maw
- 195 Pearl clam soup with walnuts and lotus seeds
- 196 Pond loach soup with tofu
- 196 Quail soup with dried cuttlefish and red kidney beans
- 197 Pork liver soup with day lily flowers and spinach
- 197 Pork rib soup with lotus seed, Fu Shen and dried longans

Pre- / Post-op: Immune boosting tea and juices

- 198 Soybean milk with mung bean and Job's tear puree
- 198 Apple and veggie juice
- 199 Water chestnut, lotus root and pear juice
- 199 Red date and kiwi tea
- 200 Walnut and cashew milk with apple puree
- 200 Banana soymilk
- 201 Honey lemon passionfruit tea
- 201 Red date brown rice tea
- 202 Four-red tea

Pre- / Post-op: Nutritious dishes

- 202 Poached fish fillet in vinegar sauce
- 203 Stir-fried shredded chicken with Chinese celery and water bamboo shoots
- 203 Steamed pumpkin with tofu pork balls
- 204 Stir-fried ground pork with soybean sprouts
- 204 Stir-fried kale stems with chayote
- 205 Steamed Chinese marrow rings stuffed with ground pork
- 205 Shredded omelette with assorted veggies

- 206 Stir-fried fresh yam with five-colour veggies
- 206 Braised sea cucumbers with shiitake mushrooms
- 207 Stir-fried dried tofu with assorted vegetables

Post-op: Liquid diet

- 207 Radish and dried tangerine peel tea
- 208 Wheat groats and black bean tea
- 208 Bitter buckwheat tea with Goji berries
- 208 Red date and day lily tea
- 209 Brown sugar lemonade

Post-op: Semi-solid diet

- 209 Egg drop soup with white fungus
- 210 Tofu thick soup with laver and sweet corn
- 210 Blended congee with dried scallops and dried tangerine peel
- 211 Perch and spinach thick soup
- 211 Millet congee with lotus root starch

Post-op: Starchy staples

- 212 Rice noodles in fish broth with angled luffah and straw mushrooms
- 212 Steamed rice with pumpkin and raisins
- 213 Oatmeal with minced chicken and sweet corn kernels
- 213 Fried rice with dried scallops, egg white and grated ginger
- 214 Fish ball ramen with lettuce
- 214 Black glutinous rice congee with dried longans
- 215 Chicken congee with shiitake mushrooms
- 215 Stir-fried spaghetti with Iberian pork and beetroot
- 216 Lean pork soup with beetroot, tomatoes and potatoes
- 216 Double-steamed sea cucumber soup with walnuts and white fungus
- 217 Scorpionfish soup with chayote and tofu
- 217 Double-steamed silkie chicken soup with monkey-head mushrooms
- 218 Double-steamed chicken soup with Huai Shan and fish maw
- 218 Abalone soup with Goji berries and chrysanthemums
- 219 Partridge soup with ginkgoes and lily bulbs
- 219 Lean pork soup with tea tree mushrooms, water chestnuts and carrot
- 220 Job's tears tea with sugarcane and lalang grass rhizome
- 220 Luo Han Guo tea with green olives
- 221 Lean pork soup with dried Bok Choy, carrot and dried duck gizzards
- 221 Grape and lotus root juice
- 222 Congee with shredded pork and fish maw
- 222 Lean pork soup with mushrooms and Goji berries
- 223 Whitebait congee with dried scallops
- 223 Dace ball soup with tomato and tofu

手術前

由於做任何手術都會造成身體組織損傷，身體因此需要更多熱量和蛋白質來幫助傷口癒合，及修補受傷組織。所以手術前要較平時多吃一些富含蛋白質類的食物和提高身體熱量的食物，如牛奶、雞蛋、豆類、魚類、肉類等。三餐飲食以蛋白質類及五穀類為主，再視乎情況補充適量的新鮮蔬菜、瓜類、水果。口渴時可飲用一些米湯、豆漿及乳製品，除了補充水分，也可同時補充蛋白質與熱量。

新鮮蔬果所含熱量少，且易產生飽足感，若食欲不好，不宜進食太多。手術前要採取高熱量、高蛋白質飲食以確保營養足夠，尤其是對一些患上惡性腫瘤需要電療、化療的病人，高蛋白質飲食可避免體重減輕及體內組織耗損。

對食欲不振的病人，可依其食欲及體能狀況每 2 至 3 小時進食一次，實行少食多餐。攝取高蛋白質及熱量固然重要，但家禽類、豬肉、羊肉等必須去皮、去肥膏，以免吸收過多動物性油脂對健康不利；甜食雖然能提高熱量，但不建議多食；含反式脂肪的蛋糕、點心則應盡量少食。手術前的調養，把身體的狀況調到最佳狀態，更能提高手術的成效。

雖然手術前要補充多些營養，但不建議未經醫生指示下胡亂服用保健產品，因為不少保健產品中各種成分病人未必完全了解，當中亦可能含有一些遏制血小板凝血功能的物質，或行氣活血的中藥材，致令手術期間難以控制出血的情況。

手術後

除了一些局部淺表的手術，大部分手術前都需要禁食。局部淺表手術失血不會太多，這類體積小及位置淺，只需局部麻醉下可施行手術切除，對身體氣血損害較小，只需手術後對傷口照顧得好就可以。手術後亦只需服用一些能促進傷口癒合的食療就成。

創口較大的手術，由於創傷及麻醉用藥的關係，需要留意的事情就會較多。病人表面傷口未癒合之前，以及脾胃功能未完全恢復，不宜給大補氣血的湯水供病人服用。有些胃腸道手術，胃腸蠕動未恢復前，腸道處於低功能狀態，必須禁食。就算可以服食流質或半流質食物，亦需注意飲食要清淡富營養，即使食物煮到很爛，也須等手術後 8 至 10 天，依照醫護人員指示才能酌情給予。

有些病人手術後覺得疼痛和疲倦，因而不思飲食，尤其是很多癌症病人手術後會出現食欲不振，或因手術導致的副作用而無法正常進食，往往要一兩天後才可飲少量飲料，以防脫水。麻醉手術會影響腸道蠕動，補充水分亦要注意只能小口、小口喝水，必須以漸進方式進行。

辛辣食物如大蒜，本來有益，但對心臟病手術者未必好，因大蒜能抑制某些藥物的有效成分，甚至與某些藥物中的成分發生化學反應而產生毒素。對於手術後要服用薄血丸人士，更需遵照醫生指示，少吃維他命 K 的食物。因為維他命 K 與薄血藥有抗衡作用，降低薄血藥之療效。深綠色葉蔬菜如韭菜、芥蘭、莧菜、菠菜、通菜、豆苗、枸杞菜等，多含有量高之維他命 K。此外，動物肝臟、黑木耳、牛油果、木瓜及一些具活血祛瘀作用的中藥材及維他命丸、酒品等亦盡量少用，以免影響薄血藥的療效。

手術後不宜吃油膩、滋補及燥熱的食物，因為身體一開始可能無法適應油膩和滋補的食物，故需避免攝取，以免脾胃無法負荷。待病人手術後情況穩定，沒有併發症發生才開始調補，這樣調養才能事半功倍。

手術前後要考慮的，第一是脾胃運化能力，第二是病情，第三是病患者的體質。手術後的飲食重清淡不肥膩，容易消化，不會妨礙脾胃功能，以使患者有良好消化能力而能早日康復。所以太過肥膩、多油、煎炸、刺激辛熱及生冷寒涼的食物均不宜吃。

有些人平日習慣吃濃味的食物，家人為了讓病人增加食欲，會特意烹調一些濃口味的食物供患者食用，但過甜、過鹹、太酸和辛辣食物易刺激胃腸黏膜，或加重腎臟、肝臟負擔，或引致腹瀉及胃腸氣脹症狀，均不利病情康復，故手術前後飲食宜以清淡為主。

中醫一向認為，筍、蝦蟹、鵝肉、公雞肉、豬頭肉（包括豬頸肉）、牛肉、無鱗魚、芒果、菠蘿等均屬發物，易誘發炎症，故手術後必須禁食發物。有人對這種說法有異議，因為他們說吃了也沒有任何不適，但事實上所謂的「發物」，是對一些本身飲食不節，肥胖濕多，身體四肢容易腫脹，體內積濕熱，易困倦乏力，皮膚長暗瘡濕疹，中醫認為屬「濕熱內蘊」者，這類人吃了發物，體內的濕熱蘊毒便容易發散出來。而事實上，手術後兩週，即使已拆線，這段時間身體抵抗力還是很弱，炎症發生的危險依然存在，故為病情快些康復，這類「發物」還是少食為宜。

有些人說手術前後吃薑，會因過於行氣而令手術出現出血情況，或令傷口長肉芽。其實有大學研究顯示：病人在手術前一小時吃些少薑，術後出現嘔吐的機會，比沒有吃薑的低三成半，原因是薑的止嘔作用可改善因麻醉藥而出現的手術後噁心和嘔吐的後遺症。至於產後煮湯加薑，會令傷口長肉芽，這點其實未有科學驗證，為免病患者心情忐忑不安，建議生薑改用陳皮就可以了。然而像人參、丹參、田七、川芎一類行氣活血的中藥材，並不建議於手術前兩、三天或手術後一週內服食，以免造成手術期間及手術後難以控制的出血情況。

很多病患者會於手術前後服食過多營養品和補品，其實這樣會增加肝臟的負擔，而過量的營養品和補品不但不易被肝臟所分解，還會使肝臟處於超負荷運轉，不利於身體的恢復。其實患者只要注意飲食營養均衡，多採用天然食材，本着清淡易消化吸收的原則作合理調補，自然有利於身體的康復。



手術甦醒後——可以飲的清流質飲食

清流飲食的特點是完全無渣，不產氣、不刺激腸胃道蠕動，以供應水分為主，在室溫或體溫時為清澈液體的流質飲食。例如水、米湯、果汁、蜂蜜水、運動飲料等。

清流質飲食可提供水分、部分電解質及少許熱量，並可減少糞便及渣滓至最少量，以幫助胃腸道功能的恢復，使病患者盡快正常飲食。

手術後——可以進食的半流質飲食

半流質飲食是將固體食物經由剝碎、絞細等方式處理，加入飲料或湯汁，調製成稍加咀嚼即可吞嚥之飲食，如：稀粥、小米粥、蛋花湯、雜菜湯、米湯、軟爛麵條等。

半流質飲食的目的，是使吞嚥或咀嚼固體食物稍有困難的患者，仍能得到足夠的營養。通常適用對象是一些無牙咀嚼、吞嚥稍有困難、胃炎、消化不良、急性熱病期的患者。

半流質飲食宜少量多餐，營養分配均衡，食物的選擇以質地細軟，易消化為原則。過老或有筋的肉類、粗糙的蔬果、堅果、豆類及油炸食物均不宜食用。

手術後——澱粉質主食

手術後病人若無不適，則進展為溫和飲食，以澱粉質為主食，如：米飯、通粉、麵條、米線等三餐為正餐。

澱粉質主食的食材不要經油炸及過硬，配料盡量剁細處理。初進食時盡量採用軟質食物，如豆腐、低纖維之嫩葉及瓜果類，肉類宜先去皮、去肥膏。漸進採用低渣、體積小、易消化、溫和性的食材為主。

電療、化療期的飲食調理

現時治癌三法是外科手術治療、放射治療（即電療）、化學藥物治療，其目的都是消除癌腫。放射治療是用放射性元素蛻變產生電療輻射在治療上的應用，這種治療方法，可抑制和破壞某些癌細胞，使腫塊很快縮小或消失。但由於放射線對癌細胞和正常細胞同時有破壞作用，故在治療癌腫的同時，正常細胞亦會受到一定損害，如照射過的皮膚出現萎縮、變薄和變白、色素沉着和毛細血管擴張；患者或會有頭暈眼花、煩躁疲乏、嗜睡或失眠、血中白細胞總數下降與及血小板減少等全身反應，或噁心嘔吐、食欲減退等腸胃反應。

化學藥物治療，對癌細胞有一定的抑殺作用，但化學治療藥物常因缺乏對癌細胞特異性的選擇作用，而會引起全身性反應，因此，化療藥物的毒性作用和不良反應對機體正常細胞或某系統往往會產生不同程度的損害。如對骨髓細胞、胃腸道黏膜上皮細胞、生殖細胞、毛髮等損害較為明顯。

既然電療、化療對癌症患者有這樣多的損害，因此對癌症患者的支持十分重要，要根據患者的特殊需求提供良好的營養，有利於治療和康復。電療期間因產生放射反應，患者常有頭暈、煩躁、失眠、口苦、噁心或嘔吐等，若兼有小便黃大便秘結、口乾渴飲等情況，乃熱傷肺胃，引致陰虛內熱，飲食調理宜用清肺養胃、滋潤生津等法，可選用甘寒清淡的食物，如雪梨、竹蔗、馬蹄、冬瓜、薏米、綠豆、海藻、雪耳、百合等作調理。

化療期間，往往胃腸反應較為明顯。由於胃腸反應，食欲不振，患者常因此而顯得異常虛弱。飲食方面宜選用高蛋白、高熱量、含豐富維生素而又易於消化吸收的食物如：魚肉、瘦肉、雞胸肉、魚丸、肉丸、海參、花膠、米糊、豆腐、豆漿、雞蛋、雪耳、猴頭菇、木耳、杞子、黑芝麻等；新鮮的蔬菜、瓜果如：蘆筍、番茄、薯仔、紅蘿蔔、菠菜、蓮藕、鮮淮山、合掌瓜、節瓜、苦瓜、青瓜、南瓜、絲瓜、葡萄、藍莓、蘋果、奇異果、香蕉、檸檬、橘橙、百香果等，需適量食用。同時宜少量多餐，以增進食欲，減少不良反應。



南瓜營養湯

Nutritious pumpkin soup

— 手術前後營養素菜湯 —



材料 (2 ~ 3 人量)

南瓜	150 克
洋蔥	1 個
薯仔	1 個
菠菜	100 克
紅腰豆	60 克

調味料

海鹽	1/4 茶匙
----	--------

做法

1. 南瓜、薯仔去皮，洗淨切件；洋蔥去衣，切件；紅腰豆浸洗；菠菜去根，洗淨切段。
2. 燒熱 1 公升水，放入南瓜、洋蔥、薯仔及紅腰豆，煮 1 小時，加入菠菜及調味，再煮 5 分鐘即可連湯料同食。

食療功效

補中益氣、消炎解毒。

飲食宜忌

本品營養豐富，老少皆宜。對手術前或手術後煩躁口渴、高血壓、眼底出血、脾胃虛弱、腸胃失調者有益。一般人士皆可飲用，但洋蔥、菠菜具有抗凝血物質，故手術前 2-3 天及手術後一週不要吃太多洋蔥和菠菜。

認識主料

紅腰豆

紅腰豆是豆類中營養較豐富的一種，有補血、增強免疫力，幫助細胞修補及防衰老等功效；並能降低膽固醇及血糖。一定要煮到夠熟才可食，否則易導致過敏反應。痛風症患者不宜。



南瓜

南瓜能補中益氣、消炎止痛。南瓜含豐富的果膠，有助排走身體有害物質；鮮榨南瓜汁亦能加快腎結石和膀胱結石的溶解。



粉葛赤扁豆大棗湯

Kudzu red date soup with
small red beans and hyacinth beans



【材料（2~3人量）】

粉葛	250 克
赤小豆	30 克
扁豆	30 克
冬菇	4 朵
陳皮	1 塊
紅棗	6 粒

【調味料】

海鹽	1/4 茶匙
----	--------

【做法】

1. 粉葛撕去外皮，洗淨切塊；冬菇浸軟，去蒂；赤小豆、扁豆、陳皮浸洗；紅棗去核。
2. 全部材料放入煲內，用 1.2 公升水煮個半小時，調味即可供服。

食療功效

止渴除煩、疏通血管。

飲食宜忌

本品香濃可口，老少皆宜。適合手術前或手術後肩頸肌肉緊張，心情煩躁、鬱悶氣促、精神不振者服用。一般人士皆可服。

認識主料



粉葛

粉葛能止渴除煩，提高肝細胞再生等能力。粉葛塊頭大，表面凹凸，削皮不易，故最好用小刀壓住表皮頂部，一塊塊撕下來；而縱向破開較橫切省力很多，破開後才細切成塊。



赤小豆

赤小豆能健脾利濕，散瘀，解毒。可用於水腫、腳氣、產後缺乳、腹瀉、小便不利、痔瘡等。赤小豆一般人群可食，因含嘌呤少，且能抑制尿酸，故痛風患者都可以食用。夜尿多者宜少食。



牛蒡排毒湯

Burdock detox soup

—— 手術前後營養素菜湯 ——



材料（2~3人量）

鮮牛蒡	150 克
小香菇	6 朵
紅蘿蔔	60 克
魔芋絲	100 克
菠菜	150 克
素上湯	2 碗

調味料

海鹽	1/4 茶匙
----	--------

做法

1. 牛蒡連皮洗擦乾淨，切片；香菇浸軟，去蒂；紅蘿蔔去皮，切塊；菠菜去根，洗淨切段；
2. 煮滾素上湯及 500 毫升水，加入牛蒡、香菇、紅蘿蔔煮 40 分鐘，最後加入魔芋絲、菠菜，再煮 10 分鐘，調味即可連湯料同食。

認識主料

魔芋

魔芋是蒟蒻芋加工製成。它含有豐富的纖維素，熱量極低，有「胃腸清道夫」之稱。因為魔芋吸水力很強，容易產生飽脹感，也經常被視為減肥食品，適合便秘、高血脂、糖尿病和防治胃癌、腸癌人士食用。但脾胃虛寒者忌食。



牛蒡

牛蒡能清熱解毒，疏風利咽。常用於風熱感冒、咳嗽，咽喉腫痛、瘡癤腫痛、濕疹等症。它更有防癌、抗癌等作用；對高血脂、糖尿病、便秘、老年血管硬化等病症有一定療效。但脾胃虛寒者宜少食。

食療功效

清熱排毒、養血潤腸。

飲食宜忌

這湯有助消脂減肥、排毒養顏。適合肥胖、高血壓、糖尿病及中風人士手術前及手術後飲用。但脾胃虛寒及便溏者忌服。手術前或手術後需服用薄血藥者不宜用菠菜，可用椰菜代替。

Tips

小貼士

可以善用廚餘製作素上湯，例如棄用的冬菇腳、菠菜根、用剩的紅蘿蔔、青瓜等，只要加些提鮮的黃豆、海藻同煮，熬上2小時，就是鮮甜美味的素上湯。



白果腐竹馬蹄黃豆湯

Soybean soup with ginkgoes,
dried tofu skin and water chestnuts

材料（2～3人量）

白果	15粒
腐竹	1張
馬蹄	6粒
黃豆	60克
陳皮	3克

調味料

海鹽	1/4茶匙
----	-------

做法

1. 白果去殼、去衣及去芯；腐竹沖洗；馬蹄去皮，洗淨；黃豆、陳皮浸洗。
2. 將全部材料用1公升水煮滾，改用文火煮45分鐘，調味即可連湯料同食。

認識主料

黃豆

黃豆含卵磷脂，可增強神經機能和活力。同時黃豆能提高精力、降低血脂、預防癌症、提升免疫功能作用。但痛風患者及甲狀腺機能低下患者不宜。



食療功效

健脾開胃、滋陰補腎。

飲食宜忌

本品不寒不燥，營養豐富，容易消化及吸收。對手術前及手術後肺腎虛弱，喘咳多痰者有益。一般人群可食。

白果

白果能斂肺定喘，止帶濁，縮小便。用於痰多喘咳、帶下白濁、遺尿及尿頻。但邪實痰多者不宜食，白果有小毒，不宜多食常食；五歲以下小兒忌食白果。成人每次食用以15粒為限。



Tips

小貼士

白果較易霉變，儲存白果最好的辦法是去殼後放在冰箱的冰格保鮮。

材料（2～3人量）

蓮藕	250 克
紅蘿蔔	1 條
花生	50 克
冬菇	4 朵
生薑	3 片
紅棗	6 粒

調味料

海鹽	1/4 茶匙
----	--------

做法

1. 蓮藕、紅蘿蔔去皮，洗淨切塊；花生、冬菇浸洗，冬菇去蒂；紅棗去核。
2. 燒熱 1 公升水，加入全部材料煮 1 小時，調味即可連湯料同食。

食療功效

補血強身、消除疲勞。

飲食宜忌

本品清甜美味，適合手術前或手術後氣血虛弱、面色蒼白、食欲不振、神疲乏力者服用。但消化不良者不宜多食湯料。



認識主料

蓮藕

蓮藕有七孔和九孔，藕孔越多越脆嫩香甜，七孔藕澱粉含量較高，水分少，糯而不脆，較適宜煮湯。蓮藕忌鐵器，最好用瓦煲、瓷煲或康寧煲來煮湯。



蓮藕紅蘿蔔花生湯

Lotus root soup with carrot and peanuts



手術前後飲食自療
養護好體質

Pre- / Post-operative healthful recipes
All-round wellness

作者

芳姐

Author

Cheung Pui Fong

策劃/編輯

譚麗琴

Project Editor

Catherine Tam

攝影

細權

Photographer

Leung Sai Kuen

美術設計

陳玉菁

Art Design

Ceci Chen

出版者

香港鰂魚涌英皇道1065號
東達中心1305室

電話

傳真

電郵

網址

Publisher

Forms Kitchen

Room 1305, Eastern Centre, 1065 King's Road,
Quarry Bay, Hong Kong.

Tel: 2564 7511

Fax: 2565 5539

Email: info@wanlibk.com

Web Site: <http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號
中華商務印刷大廈3字樓

電話

傳真

電郵

Distributor

SUP Publishing Logistics (HK) Ltd

3/F., C&C Building, 36 Ting Lai Road,

Tai Po, N.T., Hong Kong

Tel: 2150 2100

Fax: 2407 3062

Email: info@suplogistics.com.hk

承印者

Printer

Best motion

出版日期

二零一七年十二月第一次印刷

Publishing Date

First print in December 2017

版權所有 · 不准翻印

All right reserved.

Copyright©2017 Wan Li Book Company Limited

Published in Hong Kong by Forms Kitchen,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6591-7



I wrote this book especially for pre-op and post-op patients for their all-round wellness and to re-establish their vitality and health.

How quickly a patient recovers after a surgical operation depends on his health and the seriousness of his conditions. It also depends on the pre- and post-operative care he receives. Even the diet a patient consumes before and after surgery is crucial to his speed of recovery.

The author Cheung Pui-fong designed more than 70 recipes catering to the specific needs among patients before and after surgical operations, radiotherapy and chemotherapy. They cover soup, teas and dishes made only with natural ingredients. Readers may pick the appropriate recipes according to the patients' conditions, to boost their nutrient uptake and immune response, while strengthening their body in general. The author hopes all patients could receive the best care possible from their family and caretakers. This book serves to soothe their anxiety and give them the confidence to recover quickly.

本書為手術前後的病者編寫，為他們的健康把好關，重塑健康的體魄。

病人在手術後，身體康復的快慢，會因個人體質、所患疾病的輕重而異，也與手術前後的調養護理是否恰當有關。因此，外科手術前後，調養至為重要，合理的調養和護理能關係到病者能否早日康復。

芳姐（張佩芳）因應不同的手術前後以及電療、化療期設計了七十多款以天然食物製成的湯水、茶飲及小菜，讓讀者可以按病情需要作出挑選，促進病人對營養的吸收，提升免疫功能，強化體質，讓患病的親友能得到最好的照顧，免其憂慮，大大增強了手術後康復的信心，加快痊癒。

網上書店



ISBN 978-962-14-6591-7



聯合出版集團



HK\$98.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：食療

9 789621 465917

超閱網
SuperBookCity.com