



銘琪 健康 食譜

5



營養充沛，滋養身心



—— 15道註冊營養師設計的養生美饌，與您一同展開防癌和抗癌歷程，為您的身心注入力量！



A spiral-bound notebook is the central focus, lying on a light-colored surface. The notebook's cover is white with a teal-colored rounded rectangle in the center containing the title. The notebook is surrounded by various food-related illustrations: a yellow leafy branch, a green leaf, a yellow flower, a green leaf, a yellow fork, a green leaf, a yellow spoon, a green leaf, and a yellow leaf. The background features a grey cloth and fresh ingredients like rosemary, basil, and tomatoes.

銘琪 健康 食譜

5

用愛滋養生命的力量

15 道營養師精心設計的養生美饌

五位同路人的動人故事

重要提示：

此小冊子旨在提供一般教育及參考資訊給予公眾人士，而非醫學意見。病人的飲食餐單是會依據病情或治療方案而有所更改。使用者如有任何醫療及食療問題，請以諮詢醫護或註冊營養師的意見為依歸。

目錄



- 6 - 7 序
- 8 - 9 營養師話你知：防癌和抗癌飲食小貼士
- 10 - 11 營養師建議：高熱量和高蛋白質餐單
- 12 - 15 銘琪癌症關顧中心服務簡介
- 18 - 19 燕玲婆婆與鄒伯伯的故事 - 璀璨的翡翠鴛鴦在銘琪續寫「鑽石婚」的愛之歌



前菜小食

- 20 - 21 牛油果鮮蝦雲吞杯
- 22 - 23 韓式魷魚蔬菜煎餅
- 24 - 25 芝士牛肉墨西哥蛋餅
- 26 - 27 豉油雞腩
- 28 - 29 Liza 的故事 - 肥肥公主與貼身三護衛



粉麵

- 30 - 31 雜菜蝦仁拌蕎麥麵
- 32 - 33 雞肉喇沙米線
- 34 - 35 台式素肉燥拌枝豆麵
- 36 - 37 大雄的故事 - 抗癌麵包師傅以「包」傳愛

主菜

- 38 - 39 盆滿砵滿南瓜盅
40 - 41 瑤柱蒸水蛋

湯品

- 42 - 43 豆腐海帶酸辣湯
44 - 45 蘑菇蜆肉燕麥粥

46 - 47 Alex 的故事 - 抗癌5年堅強爸爸：唔想咁快輸

甜品

- 48 - 49 香芋紫米露
50 - 51 肉桂卷
52 - 53 鮮果法式多士
54 - 55 黑芝麻香蕉燕麥班戟

56 - 57 欣欣的故事 - 憑藉愛的力量 走出乳癌陰霾



序

用愛滋養生命的力量

記得有一位患上口腔癌的康復者跟我分享，治療後出現的副作用令他無法像常人般進食，更失去味覺，過著食之無味的生活，令熱愛美食的他再也感受不到過往生活的樂趣，從而變得鬱鬱寡歡。

當癌症治療的副作用影響患者的食慾和進食份量，除了會導致營養不良、肌肉流失、免疫力減弱等，生活質素和情緒狀態也會隨之下降。「該吃什麼?」、「不該吃什麼?」、「這食物會否引致癌症?」、「治療令人吃不下，怎辦?」都是我們常聽到癌症患者及他們的親友經常會問的問題。如何吃得健康、吃得正確、避免癌症復發，亦是他們渴望得到的答案。癌症雖然令患者及整個家庭的生活帶來翻天覆地的轉變，但我們仍能於抗癌路上共同創造出不一樣的色香味，不讓癌症奪去生命中的歡樂。

銘琪癌症關顧中心（銘琪中心）的理念就是希望能為癌症患者及其家屬提供情感支持和實際幫助。中心的環境設施及服務，帶出飲食和營養對癌症患者的重要性。開放式廚房與餐桌是銘琪中心的核心，患者可以隨意使用

並與同路人於分享的過程中建立友誼和互相支持。同時，我們的註冊營養師會為患者及照顧者提供一對一營養諮詢，每星期舉辦烹飪示範及營養講座，更會為大家預備「銘琪健康食譜」，旨在為癌症患者於飲食當中，再次感受到生命的美好。

不經不覺，銘琪中心已經為大家製作了五冊健康食譜。每一本食譜的製作，就像為家人準備一頓豐富的晚餐，需要投放大量的時間和心力。不過，當大廚看到家人愉快地享用美食，所有的付出也覺值得。這也是我們製作「銘琪健康食譜」的原動力，希望能夠幫助患者、康復者及其家人簡簡單單即可在家煮出健康又美味的食物。

我們要特別感謝浸會大學傳理公關主修的師生和校友們，安排學生親身到中心與我們的使用者進行採訪，為他們寫下感動人心的故事，紀錄於這本食譜內，讓大家享受美食同時感受銘琪中心的愛與關懷。最後，更要鳴謝「香港賽馬會慈善信託基金」的贊助，使第五冊食譜得以順利出版。

曾玉珍
銘琪中心主管



掃描以下二維碼可以查閱《銘琪健康食譜》第一至四冊的內容。



《銘琪健康食譜 1》



《銘琪健康食譜 2》



《銘琪健康食譜 3》



《銘琪健康食譜 4》

營養師話你知：防癌和抗癌飲食小貼士

癌症亦稱為惡性腫瘤，癌細胞是不正常及無限制地生長的細胞，它能擴散到身體各部位，影響患者其他器官的正常功能，甚至導致死亡。跟據香港癌症資料統計中心最新統計數字顯示，本港5大常見癌症依次序為肺癌、乳腺癌、大腸癌、前列腺癌及肝癌。

家族史和遺傳因素會增加患上某些癌症的風險，而且癌症的風險亦會隨著年齡的增長而逐漸攀升。世界衛生組織估計，約3分之1的癌症死亡是由5種主要但可改變或避免的行為和飲食風險因素所致，包括肥胖、缺乏體能活動、蔬菜和水果的進食量不足、吸煙和飲酒。目前已有廣泛研究探討肥

胖對健康的影響，肥胖會增加患上一些慢性疾病的風險，包括高血壓、心臟病、高膽固醇、糖尿病、腦血管病、骨關節炎和部分癌症，如乳癌、前列腺癌、結腸直腸癌及子宮內膜癌。

肥胖的主要成因在於攝取的熱量大於消耗的熱量，例如身體的新陳代謝功能、日常活動和運動量。因此，多餘的熱量（如經常進食含高脂肪或高糖分的食物，以及攝取太少蔬果等高纖的食物）會以脂肪形式儲存，導致體重增加。如果能遵循均衡飲食和健康的生活方式，將有助於降低患上癌症和心血管疾病的風險。

預防癌症和癌症復發的健康飲食和生活方式指南

- 1 限制酒精飲品攝取，並且切勿吸煙
- 2 保持理想的體重
- 3 經常進行適量運動，避免久坐的習慣
- 4 攝取不同種類的全穀物類、蔬菜、水果和豆類
- 5 適量攝取紅肉：每星期進食少於約13兩（以煮熟計），例如豬、牛和羊肉
- 6 減少或避免攝取加工肉製品和醃製食品
- 7 減少或避免攝取高鹽分、高脂、高糖或低膳食纖維的超加工食品或飲品
- 8 避免進食燒焦、腐爛或發霉的食品
- 9 不應依賴營養補充劑來防癌
- 10 嘗試不同方法來協助放鬆心情、減低焦慮和改善睡眠質素的方法，例如進行瑜珈、靜觀、芳香療法、按摩等



總括而言，保持健康的飲食和生活方式可以降低患癌和癌症復發的風險。

更多詳細資訊可參考世界癌症研究基金會（WCRF）和香港衛生防護中心的官方指引

在日常生活中應保持健康均衡的飲食，適量及多元化進食各類食物，而不需要避免進食加工食品。較為重要的是考慮食物的營養價值，而非單單考慮食品的加工程度。

請掃描右方二維碼查閱超加工食品的例子和善用營養標籤選擇“三低”的食物。



飲食迷思

癌症患者對自己的飲食往往會倍加顧慮，網上充斥着各式各樣的飲食偏方和謬誤，不少癌症病人盲目遵從欠缺科學根據的飲食準則。部分癌症患者擔心「不戒口地進食」會助長癌細胞生長，把蝦、蟹、牛、鵝、雞、奶、含糖等食物列入禁食名單。癌症患者絕不應該刻意減少進食或盲目地過度

戒口。此舉不但無助控制病情，還可能引致體重、肌肉量及抵抗力下降，導致難以承受治療副作用，甚至需要暫緩或中斷治療，影響抗癌療效。關於戒家禽、牛奶、黃豆和糖的說法已在《銘琪健康食譜 1-4》中為大家詳細拆解。

如何在治療期間避免營養不良？

- 1 毋須刻意戒口或進食極度清淡的食物
- 2 少量多餐：每日進食早午晚三餐之外，在餐與餐之間加入一些營養豐富的小食或營養補充飲品，以確保吸收足夠的營養
- 3 優先進食高熱量、高蛋白質的食物，如肉、魚、海鮮、蛋、奶類、豆類、穀物類及果仁和種子類
- 4 適量攝取含不飽和脂肪及奧米加3脂肪酸的食物，如牛油果、堅果種子類、植物油（如芥花籽油、橄欖油、花生油、牛油果油、粟米油、芝麻油、米糠油等）和油脂較多的魚類（如三文魚、黃花魚、銀鱈魚、紅衫魚、盲鱸、鱸魚、沙甸魚及鯖魚等）
- 5 口腔黏膜發炎和疼痛時，建議把食物調節成合適的質地，方便進食
- 6 輕度運動或飯前散步有助於增加食慾
- 7 盡量保持心情愉快和選擇自己喜愛的食物，有助於促進食慾
- 8 正在進行化療的患者身體免疫力較弱，要徹底煮熟食物，應避免進食生或未煮熟的食物，如軟芝士、肉/肝醬、預製沙律、生吃的海產（如刺身及生蠔）和未完全熟透的蛋等

更多詳細資訊，歡迎向銘琪中心的註冊營養師查詢，一起找出最適合自己的飲食和健康生活方式。

- https://www.cancer.gov.hk/tc/hong_kong_cancer/overview_of_cancer_statistics_in_hong_kong.html
- <https://www.chp.gov.hk/tc/static/90042.html>
- <https://www.chp.gov.hk/tc/static/100023.html>
- <https://www.chp.gov.hk/tc/static/90017.html>
- https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/files/HOWTOREAD_C.pdf
- https://www.colonscreen.gov.hk/mobile/tc/public/about_crc/prevention.html
- https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_january_2021_chin.pdf
- https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_213_02.html
- https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_december_2019_chin.pdf
- <https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/cancer-prevention-recommendations/>
- <https://www.chp.gov.hk/tc/static/80029.html>
- <https://www.cancer.org/cancer/survivorship/coping/nutrition/once-treatment-starts.html>
- <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/eatinghints.pdf>



營養師建議：高熱量和高蛋白餐單

.....

	第一天	第二天	第三天
早餐	香菇蝦仁五穀粥	鮮奶麥皮配水果	魚片鮮茄湯糙米粉
小食	鮮果法式多士 P.52 – P.53	牛油果鮮蝦雲吞杯 P.20 – P.21	肉桂卷 P.50 – P.51
午餐	雜菜蝦仁拌蕎麥麵 P.30 – P.31	盆滿钵滿南瓜盅 P.38 – P.39 飯 / 粉 / 麵 / 粥	芝士牛肉墨西哥蛋餅 P.24 – P.25
小食	豉油雞腩 P.26 – P.27 水果	紫薯椰汁糕	黑芝麻香蕉燕麥班戟 P.54 – P.55
晚餐	鮮茄洋蔥燴魚柳 飯 / 粉 / 麵 / 粥	薑燒豬肉片丼飯	瑤柱蒸水蛋 配炒時蔬 P.40 – P.41 飯 / 粉 / 麵 / 粥
湯水	番茄薯仔魚湯	豆腐海帶酸辣湯 P.42 – P.43	淮山薏米合掌瓜湯
糖水	香芋紫米露 P.48 – P.49	薑汁豆腐花 水果	合桃糊

	第四天	第五天	第六天
早餐	牛油果炒蛋配貝果	蘑菇蜆肉燕麥粥 P.44 – P.45	薑黃肉絲炒米
小食	粟米芝士蝦餅	蔬菜芝士焗蛋餅	香煎蓮藕餅
午餐	台式素肉燥拌枝豆麵 P.34 – P.35	雞肉喇沙米線 P.32 – P.33	蘆筍蟹肉燉飯 配焗時蔬
小食	蕃薯配茶葉蛋	水果乳酪	紅火龍香蕉豆奶昔
晚餐	肉醬千層麵 田園沙律	韓式魷魚蔬菜煎餅 P.22 – P.23	日式咖喱牛肉飯 配炒時蔬
湯水	日式洋蔥湯	淮山杞子紅棗雞湯	南瓜粟米腰果湯
糖水	小紅莓朱古力曲奇	紅豆沙	咖啡核桃蛋糕

銘琪癌症關顧中心服務簡介



銘琪癌症關顧中心（銘琪中心）是一所香港註冊的獨立慈善機構，並無政府資助，一直以來全賴有心人士捐款支持。中心位於屯門醫院腫瘤科對面。致力為癌症患者及其照顧者提供專業而多元化的服務，**賦予他們力量，學習如何與癌共存，迎接抗癌路**

上的各種挑戰，甚至乎超越癌症。

中心的所有服務和設施均完全免費，無需預約或轉介，希望讓更多有需要人士得到適切的支援，當中涵蓋以下4大範疇：

① 資訊支援

我們的癌症支援專業團隊包括腫瘤科護士、註冊社工、註冊營養師及臨床心理學家。他們透過一對一諮詢、各類健康講座、工作坊及網上資訊等，協助受癌症影響的人認識正確的癌症資訊、了解如何處理因治療引致的副作用及後遺症的不適，並提供相應的營養建議及其他實用資訊，讓他們能夠尋求最適合自己的抗癌方式。

② 情緒、社交及心理支援

要有效對抗癌症，單靠醫療及資訊並不足夠，患者正面的情緒和積極的心理狀態對癌症治療和康復過程亦起重要作用。因此，我們提供由專業人士或團隊主理的個別諮詢和輔導、不同的癌症支援小組、心理教育課程等，讓有需要的癌症患者及其家人可以在不同的溝渠抒發和分享，並針對性地認識及改善因癌症帶來的身心挑戰。



3 鬆弛治療及壓力管理

中心提供各種鬆弛練習，包括個別及小組形式，參加者可學習相關呼吸技巧及其他鬆弛方法，以幫助自己在緊張、擔憂和其他壓力情況下放鬆心情，更積極面對由癌症所帶來的挑戰。

此外，中心還提供多項藝術治療及身心靈課程，包括音樂治療、香薰治療、靜觀、瑜伽、氣功等。這些課程旨在透過藝術和身心靈的練習，促進身心的平衡和療癒，以改善病者在抗癌和康復路上的身心靈健康。

4 溫馨及舒適的環境

中心的設計由享譽國際的建築師法蘭克·蓋瑞(Frank Gehry)負責，旨在提供為尋找安寧、支持和希望的訪客一個舒適和放鬆的環境。中心的園林設計由創辦人美琪的女兒莉莉·詹克斯(Lily Jencks)主理，營造出清幽雅意的環境，揚溢生氣，讓癌症患者和家人在鬧市中仍能接觸大自然，感受大自然的和諧和生命力，從而獲得生命的靈感、情緒的慰藉和面對挑戰的力量。



「最重要的是不讓死亡的恐懼奪去生命的歡樂。」

一 創辦人 美琪·凱瑟克
(Maggie Keswick Jencks)

中心創辦人美琪·凱瑟克 (Maggie Keswick Jencks) 是一位作家、園林設計師、畫家和兩個孩子的母親。於1988年初，美琪被診斷患上癌症，並在1993年復發。儘管面臨這樣的困境，她仍以樂觀的態度積極面對。在治療期間，美琪體會到癌症患者應該積極參與個人的治療計劃，學習如何重建生活，與癌病共存。

她因此全情投入為患者籌劃支援服務，關顧癌症患者及家人在醫療以外的實際需要。中心秉承創辦人的理念，為癌症患者、其家人及朋友提供如家般溫暖及舒適的環境，讓癌症患者可以暫時放下病人的身分，尋找合適的專業支援服務，助他們積極超越癌症。



捐款支持

銘琪癌症關顧中心

位於香港的銘琪中心為第一所設於英國以外的Maggie's Centre，臨時中心於2008年12月投入服務，而永久中心則於2013年建成及正式啟用，為癌症患者、其照顧者及家人提供資訊、情緒、社交及心理等支援服務。中心所提供多元及專業的服務及設施均屬免費，無需預約或轉介，旨在讓有需要的人士得到適切的支援服務。

- 📍 香港新界屯門青松觀路屯門醫院
- ☎ 2465 6006
- 📞 6625 4225
- ✉ info@maggiescentre.org.hk

- 🕒 開放時間
星期一至五，
早上九時至下午五時
(公眾假期除外)



15道營養師精心設計的
養生美饌



五位同路人的動人故事



璀璨的翡翠鴛鴦在銘琪續寫「鑽石婚」的愛之歌

在結婚周年的命名中，「翡翠婚」標誌著相伴走過55年的鴛鴦。翡翠的鮮綠色，象徵著夫妻間愛情的活力與生機。在銘琪中心，就有一對令人羨慕的翡翠婚夫婦——燕玲婆婆和鄒伯伯。

乳癌難關：從「心」開始的挑戰

「我年歲已高，治療費用又如此高昂，或許放棄治療才是明智之選。」84歲的燕玲婆婆回想當時的心境。乳癌，像是一場與恐懼的戰鬥。儘管燕玲婆婆努力以輕鬆的口吻提起過去，但言語間仍難以掩飾那份難過和無法名狀的恐懼。燕玲婆婆本來細小的腫瘤，卻在短時間內迅速長大至幾公分。這種觸目驚心的變化，讓燕玲婆婆的身心都備受壓力的折磨。

打磨後的翡翠，更加閃耀著光芒

回憶起往事，鄒伯伯眼神中透露出一絲歉意。他提到年輕時經常需要海外出差，與家人相聚的時光總是那麼短暫。得知妻子患癌，他希望能夠彌補過去的遺憾，用更多的陪伴來溫暖燕玲婆婆的心靈。「無論情況如何嚴峻，我都一直陪伴在她身邊，與她共同面對這場生命的考驗。」他深信，只要有愛、有信念，他們就能夠戰勝一切困難，迎來生命的曙光。



遇到銘琪，如「回家」般溫馨的港灣

鄒伯伯感慨地說：「我這輩子最慶幸之事，便是與太太一同踏入銘琪這個溫暖的家園。」在這裡，他們遇見了志同道合的同路人，彼此慰藉，共同前行。熱情洋溢的中心職員總是伸出援手，提供豐富的資源也令他們倍感貼心。從曾經的受助者到如今的回饋者，他們不僅積極參與籌款活動和義工服務，還樂於分享自己的抗癌經驗，為同路人打氣。每當營養師在廚房上課時，他們互相幫助，關心彼此的健康和近況。在溫馨的氛圍中，漸漸連結成為了「一家人」。

陪伴你，直至「翡翠」淬鍊成「鑽石」

採訪結束後，這對翡翠鴛鴦互相攙扶著，滿腔熱誠地帶領著我們遊覽銘琪花園。我們緊跟隨著，耳邊聆聽著他們的故事。花園中各式各樣的植物隨著季節的更迭而輪回變換，歷經嚴寒酷暑迎來春日的暖陽，猶如燕玲婆婆在困境中的堅韌不拔。

如今，他們已攜手走過58個春秋，在銘琪一起奉獻的愛心讓愛情如同鑽石般熠熠生輝。那份深厚的愛情故事仍在續寫，邁向璀璨的「鑽石婚」之路。

牛油果鮮蝦雲吞杯

(3人份量/ 6個雲吞杯)



材料

雲吞皮	12 塊 (掃上少許油)	番茄	1 個 (切粒)
鬆餅/蛋撻模	6 個	紅甜椒	½ 個 (切粒)
蝦	150 克	檸檬汁	1 湯匙
蒜頭	1 瓣 (去皮, 切粒)	黑胡椒粉	1 茶匙
牛油果	1 個 (去皮, 去核)	紅甜椒粉	½ 茶匙
罐頭紅腰豆	100 克 (瀝乾水備用)	鹽	½ 茶匙
低脂蛋黃醬	1 湯匙	芥花籽油	2 茶匙
粟米粒	50 克		



做法

- 1 把 2 塊雲吞皮用交叉的方式放入鬆餅/蛋撻模內形成杯形，放入已預熱至攝氏 180 度的焗爐內焗 10 - 12 分鐘至脆身和金黃色。
- 2 牛油果和紅腰豆壓成蓉，加入番茄一同攪勻成牛油果醬。
- 3 加入蛋黃醬、檸檬汁、鹽、黑胡椒粉和紅甜椒粉，與牛油果醬拌勻。
- 4 蝦加入油、蒜頭、鹽和黑胡椒粉醃 15 分鐘，用中火炒熟後備用。
- 5 於雲吞杯內放入牛油果醬，再加入熟蝦、粟米和紅甜椒粒即成。



營養分析 (每份)

 熱量	414 千卡	 脂肪	22 克	 糖份	3 克
 蛋白質	19 克	 碳水化合物	35 克	 膳食纖維	11.2 克



營養師小貼士

牛油果含豐富的膳食纖維、不飽和脂肪、維他命C及E、葉黃素和玉米黃素，有助於保持心血管健康、降低老年黃斑病變的風險和並具有抗氧化及抗炎功效。紅腰豆含豐富的植物性鐵質（非血紅素鐵），與含有維他命C的食物（如甜椒和番茄等蔬菜）一起食用，可促進吸收。

韓式魷魚蔬菜煎餅

(2人份量)



營養師小貼士

此食譜所使用的食材顏色鮮艷且營養均衡，含有豐富碳水化合物、蛋白質、膳食纖維、維他命A、B12、C、E、β-胡蘿蔔素、鐵質和鋅質等營養素，有助於預防缺鐵性貧血、保持腸道、免疫系統、皮膚黏膜和心血管健康。



營養分析 (每份)

 熱量	493 千卡	 脂肪	17 克	 糖份	5 克
 蛋白質	27 克	 碳水化合物	58 克	 膳食纖維	3.7 克



材料

椰菜	¼ 個 (切絲)
翠玉瓜	½ 條 (切絲)
甘筍	½ 條 (去皮, 切絲)
泡菜	15 克
急凍魷魚	150 克 (解凍, 切粒)
蔥	½ 棵 (切段)
蛋	1 隻 (打散)
鹽	¼ 茶匙
黑胡椒粉	½ 茶匙
中筋麵粉	100 克

泡打粉	1 茶匙
橄欖油	2 茶匙
低鈉雞湯	100 毫升

煎餅汁材料

醋	1 茶匙
豉油	2 茶匙
糖	½ 茶匙
白芝麻	少許
蒜頭	1 瓣 (去皮, 切粒)
紅甜椒粉	少許



做法

- 1 將甘筍、翠玉瓜和椰菜加入少許麵粉撈勻以收乾水份。
- 2 煎餅汁材料放入一個細碗中，混合均勻備用。
- 3 將所有食材放入大碗中拌勻成麵糊備用。
- 4 用中火燒熱油鑊，下油後加入適量的麵糊在鑊中攤平。
- 5 轉小火煎 4 分鐘至表面金黃色後，翻面再煎 4 分鐘。
- 6 撒上白芝麻和配上煎餅汁即成。

芝士牛肉墨西哥蛋餅

(4人份量)



材料

8吋墨西哥餅皮 (全麥)	4 塊
蛋	2 隻 (打散)
瘦免治牛肉碎 (<5%脂肪)	230 克
低脂/脫脂芝士	4 片 (切粒)
罐頭黑豆	200 克 (瀝乾水備用)
紫洋蔥	1 個 (去皮, 切粒)
粟米粒	50 克
番茄	1 個 (切粒)
粟米油	4 茶匙

煎餅汁材料

鹽	½ 茶匙
薑黃粉	½ 茶匙
黑胡椒粉	½ 茶匙
紅甜椒粉	½ 茶匙



做法

- 1 用中火燒熱油鑊，下 2 茶匙油後爆香紫洋蔥。
- 2 加入牛肉碎、番茄和黑豆炒熟後上碟備用。
- 3 在鑊中放入少許油、蛋汁和餅皮，煎熟蛋後可反轉餅皮煎另一面至金黃色。
- 4 在一半的餅皮上加入適量肉、黑豆、芝士、粟米粒、番茄和調味料。
- 5 把餅皮對接，用細火烘烤至芝士融化即成。
- 6 重複以上步驟 3 - 5，直至用完餘下的墨西哥餅皮和餡料。



營養分析 (每份)

🔥 熱量	520 千卡	🥑 脂肪	12 克	🍬 糖份	4 克
🥚 蛋白質	43 克	🌾 碳水化合物	60 克	🌿 膳食纖維	10.8 克



營養師小貼士

黑豆和紫洋蔥含有豐富膳食纖維和花青素，具有降低血糖、血脂和抗氧化的功效。番茄含有豐富茄紅素、維他命A和E，有助於維持前列腺、免疫系統和心血管健康，並具有抗氧化功效。加入適量的食油加熱烹調，可讓番茄釋放更多脂溶性的茄紅素並提高吸收率。

豉油雞髀

(3人份量)



營養師小貼士

飽和脂肪在室溫下是固體狀態，主要來源是動物性脂肪，如肥肉、連皮肉類、牛油、豬油、全脂奶及其製品（如忌廉、淡奶），而植物性飽和脂肪則來自椰子油及棕櫚油。過量攝入飽和脂肪會令人體製造更多壞膽固醇，建議在烹調前或進食前去掉肉上可見的脂肪，並去掉家禽的脂肪表層。



營養分析 (每份)

熱量	414 千卡	脂肪	26 克	糖份	3 克
蛋白質	33 克	碳水化合物	12 克	膳食纖維	2 克



材料

急凍雞腩	3 件 (解凍備用)	粟米油	2 茶匙
鹽	½ 茶匙	白芝麻	1 茶匙

豉油汁材料

蒜頭	3 瓣 (去皮, 切粒)	麻油	1 湯匙
薑片	3 片	減鹽生抽	150 毫升
紅蔥頭	2 個 (去皮, 切粒)	減鹽老抽	50 毫升
花椒	5 粒	水	400 毫升
八角	2 粒	冰糖	10 克



做法

- 1 雞腩加入鹽醃 10 分鐘後沖洗乾淨，用廚房紙印乾水分。
- 2 中火燒熱油鑊，下油後爆香蒜頭、薑、紅蔥頭、花椒和八角。
- 3 加入生抽、老抽、麻油、冰糖和水煮滾後轉細火。
- 4 加入雞腩煮 10 分鐘，反轉雞腩再煮 10 分鐘。
- 5 熄火後蓋上鍋蓋，燜焗 30 分鐘即成。
- 6 用牙簽或筷子刺入雞肉最厚肉的位置，無血水代表已熟透。
- 7 上碟後灑上白芝麻即成。



肥肥公主與貼身三護衛

去年，64歲的Liza抱著平常心與家人一同參與大腸癌篩查，怎料自己確診罹患第3期大腸癌。平日開朗的她，頓時黯然失色，像一個泄氣的氣球。一次，丈夫輝哥和一對子女陪她去見醫生。醫生看見她一臉愁容，便開玩笑地鼓勵她說：「不用擔心，你有『三大護衛』站在你身後啊！」的確，家人無微不至的陪伴和銘琪中心的幫助支撐起Liza康復的信念。

對抗腸癌 過五關斬六將

患癌前，Liza因自己微胖的身型被家人笑說是像一位著名電視女藝人「肥肥」（沈殿霞）。現在，子女慶幸媽媽像她，不然的話都不能抵擋病魔的折磨。Liza在患癌至今體重降了10公斤，她坦然自己抗癌的路崎嶇。起初，她難以接受自己患病。曾因想著許多未了的心願，經歷兩個月的失眠。在化療期間，她一時便秘，一時肚瀉。治療的副作用亦令她感到噁心，缺乏食慾。從前喜歡煎炸快餐食物，現在因身體狀況只能吃得清淡。

貼身三護衛

家中的丈夫輝哥、女兒和兒子擔當起「三護衛」，齊心協力保護「肥肥公主」。輝哥說到，剛得知確診的消息時，家人們都不知所措。他們仨都很擔心她的病情和心情，但幸好機緣巧合下他們透過醫院的小冊子來到了銘琪。



Liza憶述起初次到訪時，她感覺到中心與醫院冷冰冰的感覺截然不同。職員溫暖的安慰和營養師細心的指引，使她很快對中心建立起安全感，慢慢成為銘琪的常客。輝哥和女兒為了陪伴「肥肥公主」到銘琪，上班時間變得彈性。女兒有時候申請「在家工作」，帶著電腦陪母親來到銘琪參與活動。Liza笑說中心的職員和朋友比起自己，與丈夫和女兒更熟絡。在訪問的時候，她看著丈夫說：「真的很多謝他（輝哥）。有時候，我自己很浮躁。但他的容忍度高，能把我照顧得好好。」「肥肥」公主很感激家人們的陪伴。

力量的漣漪

除了家人之外，銘琪亦是幫助Liza康復的重要角色。她康復期間的3、4個月要避免感染而不常外出，而多數出門都是來銘琪。她喜歡參與中心的音樂治療和合唱團，問起課程的內容，她更是滔滔不絕。即使現在她重新回到工作崗位，她仍不時請假到來參與活動。「多謝銘琪！」是她在訪問中多次說出的。Liza感觸自己得到很多的愛護，她說：「銘琪給予我的，我也要給予身邊人。」她在腸癌患者支援小組遇上一個患上第4期腸癌的同路人，想要放棄治療。但Liza都鼓勵她說：「總之一定你不可以放棄，你一定會康復，不論你是幾多期！」。雖然Liza曾因癌症變得沮喪過，但家人和銘琪從旁一步步把她扶起，使她重新得力對抗病魔，甚至以她的經歷影響身邊的同路人。



營養分析 (每份)

 熱量	564 千卡	 脂肪	16 克	 糖份	5 克
 蛋白質	39 克	 碳水化合物	66 克	 膳食纖維	4.5 克



營養師小貼士

蝦是一種低脂和高蛋白質海產，含有豐富維他命B12、硒質、鎂質、鐵質和蝦青素，幫助身體製造紅血球、維持神經和免疫系統健康，並具有抗氧化功效。蕎麥麵和雜菜含豐富的膳食纖維，有助於維持腸道健康和降低血液中的壞膽固醇。

雜菜蝦仁拌蕎麥麵

(2人份量)



材料

急凍蝦仁	200 克 (解凍備用)	水	800 毫升
雞蛋	2 隻 (煎熟，切成蛋絲)	鹽	½ 茶匙
三色甜椒	各半個 (切絲)	黑胡椒粉	½ 茶匙
甘筍	1 條 (去皮，切絲)	花生油	1 湯匙
蒜頭	2 瓣 (去皮，切粒)	日式芝麻醬(卡路里減半)	1 湯匙
蕎麥麵	2 扎		



做法

- 1 蝦仁解凍後，加入少許鹽和黑胡椒粉調味，備用。
- 2 蕎麥麵和水放入鍋中，煮 10 分鐘後取出備用。
- 3 中火燒熱油鑊，下油後爆香蒜頭。
- 4 加入三色甜椒和甘筍翻炒後，加入少許水並加蓋焗數分鐘至軟身。
- 5 加入蝦仁和蕎麥麵炒至所有食材全熟，拌入蛋絲和芝麻醬即成。



營養分析 (每份)

熱量	644 千卡	脂肪	24 克	糖份	6 克
蛋白質	40 克	碳水化合物	67 克	膳食纖維	7 克



材料

雞扒	400 克 (去皮, 切條)	水	300 毫升
粟米仔	100 克 (切粒)	牛油果油	1 湯匙
翠玉瓜	1 條 (切片)	紅咖喱醬	3 湯匙
芽菜	½ 包 (氽水後備用)	低脂椰奶	250 毫升
洋蔥	1 個 (去皮, 切絲)	青檸汁	1 茶匙
蒜頭	3 瓣 (去皮, 切粒)	白胡椒粉	½ 茶匙
薑片	3 片	糖	1 茶匙 (可不加)
米線	2 包	鹽	½ 茶匙
低鈉雞湯	500 毫升	魚露	1 茶匙



做法

- 1 雞扒用少許鹽和白胡椒粉調味, 備用。
- 2 用中火燒熱油鑊, 下油後爆香蒜頭、洋蔥、薑、粟米仔和翠玉瓜。
- 3 加入雞扒煎至表面轉色 (不用煮至全熟)。
- 4 加入紅咖喱醬、椰奶、水、雞湯、芽菜和米線煮至食材熟透及湯身轉濃。
- 5 加少許青檸汁、魚露和糖調味後, 盛出即成。

雞肉喇沙米線

(3人份量)



營養師小貼士

粟米仔和翠玉瓜含有β-胡蘿蔔素能在人體內轉化成維他命A，有助於維持眼睛、皮膚和黏膜健康，以及免疫系統的正常運作。選擇較低脂的椰奶和去皮的雞扒可減少飽和脂肪的攝取，有助於保持心血管健康。此食譜加入青檸汁和魚露，可增加菜餚的風味，並有利於提升食欲。



營養分析 (每份)

🔥 熱量	429 千卡	🥑 脂肪	13 克	🍬 糖份	3 克
🥚 蛋白質	50 克	🌾 碳水化合物	28 克	🍷 膳食纖維	6.7 克



營養師小貼士

植物素肉碎是由植物蛋白質製成的仿肉，是素食人士補充蛋白質的一個選擇。素肉產品一般會添加不同的含鈉調味料及添加劑，以仿製肉的風味、味道及外觀。建議購買食品前查看營養標籤上所列出的鈉及脂肪含量，並選擇含有較少鈉及脂肪的植物肉/素肉產品。

台式素肉燥拌枝豆麵

(2人份量)



材料

植物素肉碎	230 克
大啡菇	2 個 (切片)
紅蔥頭	1 個 (去皮, 切粒)
蒜頭	2 瓣 (去皮, 切粒)
橄欖油	2 茶匙
枝豆闊條麵	150 克
水	800 毫升

拌麵醬汁材料

純花生醬	1 茶匙
糖	1 茶匙
五香粉	½ 茶匙
胡椒粉	½ 茶匙
素蠔油	2 茶匙
水	50 毫升



做法

- 1 枝豆麵和水放入鍋煮 10 分鐘，取出備用。
- 2 拌麵醬汁材料放入一個碗中，混合均勻備用。
- 3 中火燒熱油鑊，下油後爆香紅蔥頭、蒜頭和素肉碎炒至金黃色。
- 4 加入枝豆麵、大啡菇和拌麵醬汁煮至所有食材熟透即成。



抗癌麵包師傅以「包」傳愛

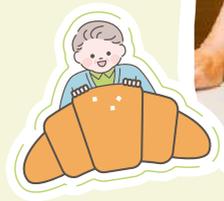
2015年，確診大腸癌第3期、62歲的大雄被轉介到屯門醫院時曾一度心情低落。不過，樂觀的他很快接受了現實，積極接受治療後康復。「我女兒已經長大成人，我沒有任何牽掛。凡事不要勉強，開心舒服最重要。」憑藉多年來在麵包店及冰室工作的經驗，大雄發揮一技之長，擔任銘琪中心的麵包班義教導師。

「包」容：抗癌並非孤單路

當年大雄在候診時看到銘琪的海報，便決定加入這個大家庭。「患癌又不是什麼好事，當然不想跟身邊人說。不想聽到負面聲音，怕影響心情。」他覺得在銘琪大家就像一家人，互相包容，分享心路歷程。有疑問也可以毫無保留地提出並得到專業的回答。平日大家喜歡圍著大圓桌一邊吃一邊閒話家常，使他感到非常親切。他聽從中心職員建議，參加了瑜伽、英文藝術字、太極等興趣班以紓緩情緒。大雄更決定報讀同行者課程，成為剛確診癌症患者的傾訴對象。

「包」圍：香濃的麵包香氣

「他們不知道我的名字，但看到我會叫我『做麵包那個』，這就是我歸屬感的來源。」當時麵包製作班的上一個導師年事已高，機緣巧合下仍在治療期



間的他便接手任教。他很享受義教的過程，大家圍在廚房一起努力和互相欣賞的氛圍讓他動容。大雄透過分享自家製麵包來緩和病友低落情緒。他更研發和改良食譜，例如減糖版的核桃酥，使大家吃得安心又放心。不少同路人在製作時會表示自己做的食品不好看，他都會鼓勵並安慰「雖然不好看但質感還在，能吃就行。」

「包」管沒事：生命重新出發

「既來之，則安之」這便是大雄的快樂抗癌之道，以豁然的心態走出癌症、溫暖他人。大雄製作的每一個麵包，孕育著生命的希望和養分，溫暖著每一顆渴望活下去的心。趁著自己身體還可以，他希望盡力以自身經歷幫助同路人。大雄亦寄語同路人要「樂觀積極面對癌症，不要輕言放棄」。

盆滿砵滿南瓜盅

(4人份量)



材料

日本南瓜	1 大個	蒜頭	4 瓣 (去皮, 切粒)
急凍毛豆仁	200 克 (解凍備用)	低鈉雞湯	1000 毫升
急凍蝦仁	200 克 (解凍備用)	鹽	½ 茶匙
急凍魷魚	200 克 (解凍備用)	黑胡椒粉	1 茶匙
西芹	2 條 (切粒)	薑黃粉	1 茶匙
甘筍	2 條 (去皮, 切粒)	紅甜椒粉	2 茶匙
洋蔥	1 個 (去皮, 切粒)	橄欖油	1 湯匙



做法

- 1 南瓜洗淨，隔水以中火蒸 25 分鐘。
- 2 南瓜蒸好並稍為冷卻後，先切去頂部、挖走南瓜籽和取出南瓜肉備用。
- 3 魷魚和蝦仁，分別用少許鹽和黑胡椒粉調味，備用。
- 4 用中火燒熱油鑊，下油後爆香蒜頭，放入甘筍和西芹炒至金黃色。
- 5 再加入南瓜肉、雞湯、毛豆仁、魷魚、蝦仁和所有調味料，加蓋燉煮 3 - 5 分鐘。
- 6 將已煮熟的食材放回南瓜盅即成。



營養分析 (每份)

 熱量	374 千卡	 脂肪	10 克	 糖份	12 克
 蛋白質	33 克	 碳水化合物	38 克	 膳食纖維	11 克



營養師小貼士

這道菜式含有豐富蛋白質、膳食纖維和維他命 A、B、C、E、鐵質、鋅質和硒質，有助於維持身體肌肉量、腸道、視力、皮膚、心血管、免疫及神經系統健康。毛豆和南瓜屬於高鉀食材，有助於保持身體電解質平衡及降低高血壓患者的血壓。然而，患有高血鉀症的的腎病患者應避免攝取高鉀食物，以降低心臟衰竭風險。

瑤柱蒸水蛋

(2人份量)



材料

雞蛋	3 隻 (打散)	水	300 毫升
紅蔥頭	½ 個 (去皮，切粒)	鹽	¼ 茶匙
蔥花	1 茶匙	低鈉豉油	1 茶匙
瑤柱	4 粒	花生油	2 茶匙



做法

- 1 將瑤柱放入水中浸至軟身後撕成幼絲，浸瑤柱的水留下備用。
- 2 瑤柱絲放入鑊中，隔水用大火蒸約15分鐘。
- 3 在碗中放入浸瑤柱的水、蛋和鹽拌勻，過篩備用。
- 4 把 ½ 份量的瑤柱絲和蛋倒進瓷碟中蓋上錫紙，用中火隔水蒸約 10 分鐘。
- 5 用中火燒熱油鑊，下油後爆香紅蔥頭、蔥花和其餘的瑤柱絲備用。
- 6 10 分鐘後打開鑊蓋，拿走錫紙和鋪上炒過的瑤柱絲。
- 7 蓋上鑊蓋轉細火繼續蒸約 5 分鐘，熄火後加入豉油即成。



營養分析 (每份)

 熱量	231 千卡	 脂肪	15 克	 糖份	0.5 克
 蛋白質	21 克	 碳水化合物	3 克	 膳食纖維	0 克



營養師小貼士

瑤柱含有豐富維他命B12、硒質和鋅質，有助於身體製造紅血球、預防缺鐵性貧血、保持神經系統健康及增強免疫力等功效。蛋黃含有豐富膽鹼 (choline)，有助於改善大腦記憶中心的運作和改善記憶力。

豆腐海帶酸辣湯

(4人份量)



材料

植物素肉碎	230 克
硬豆腐	1 磚 (切粒)
海帶	20 克 (泡水浸軟)
木耳	2 片 (泡水浸軟，切絲)
甘筍	1 條 (去皮，切絲)
金菇	1 包 (切段)
雞蛋	2 隻 (打散)
薑絲	適量
低鈉清雞/蔬菜湯	500 毫升
水	1000 毫升
米糠油	3 茶匙

調味料

減鹽生抽	1 湯匙
麻油	1 茶匙
鹽	½ 茶匙
鎮江香醋	3 湯匙
白胡椒粉	½ 茶匙
蔥花	2 茶匙
粟粉水	粟粉 1 湯匙 和 水 2 湯匙



做法

- 1 素肉碎用鹽和白胡椒粉拌勻，備用。
- 2 用中火燒熱油鑊，下油後爆香薑絲。
- 3 放入素肉碎、甘筍、木耳和金菇炒至金黃色。
- 4 倒進海帶、硬豆腐、蛋、蔬菜湯和水煮滾。
- 5 加入麻油、鎮江香醋、白胡椒粉、生抽和鹽調味。
- 6 加入粟粉水輕推至稠狀像羹的狀態和灑上蔥花即成。



營養分析 (每份)

🔥 熱量	340 千卡	🐟 脂肪	20 克	🍬 糖份	2 克
🥚 蛋白質	27 克	🌾 碳水化合物	13 克	🍷 膳食纖維	4.8 克



營養師小貼士

豆腐含有豐富黃豆蛋白質、鈣質和大豆異黃酮，有助於預防心血管疾病和骨質疏鬆症。有研究發現適量進食(每天一至兩份)黃豆及豆製品(如豆漿、豆腐、豆乾、天貝及鮮腐竹等)的人士患上乳癌、前列腺癌及腸癌的風險較低。



湯品

蘑菇蜆肉燕麥粥

(4人份量)



營養師小貼士

蜆肉含有豐富蛋白質、鐵質和維他命B12，有助於身體製造紅血球、預防缺鐵性貧血、保持神經系統健康及增強免疫力等功效。燕麥含有水溶性膳食纖維（ β -葡聚糖）有助於降低血液中的壞膽固醇，並保持腸道和心血管健康。



營養分析 (每份)

熱量	471 千卡	脂肪	15 克	糖份	4 克
蛋白質	35 克	碳水化合物	49 克	膳食纖維	8.8 克



材料

原片大燕麥片	250 克	麻油	1 茶匙
蘑菇	8 朵 (切片)	薑	2 片 (切絲)
粟米粒	200 克	洋蔥	半個 (去皮, 切粒)
急凍蜆肉	300 克	蒜頭	2 瓣 (去皮, 切粒)
大地魚粉	3 茶匙	青蔥	適量 (切成蔥花, 上碟用)
水	500 毫升	白胡椒粉	1 茶匙
低鈉雞湯	500 毫升	鹽	適量
花生油	1 湯匙		



做法

- 1 用鹽水把蜆肉浸泡至完全解凍，瀝掉水分後用廚房紙將蜆肉印乾。
- 2 用中火燒熱油鑊，下油後爆香薑、洋蔥、蒜頭。
- 3 下蜆肉、蘑菇和粟米粒炒約 3 分鐘。
- 4 加入大地魚粉、水和雞湯，煮至滾起後加入燕麥片。
- 5 期間一直保持攪拌，直至所有食材熟透。
- 6 上碟前灑上麻油、蔥花和白胡椒粉即成。
- 7 湯/水的量可依喜好調整，若想更濃稠一點就減少湯量，想要稀一點就加湯。



抗癌五年 堅強爸爸：唔想咁快輸

53歲的Alex於5年內患上大腸癌並兩度復發，前後接受20多次的化療，抗癌路猶如沼澤，窒礙難行。幸好Alex獲家人和銘琪中心的支持，擁有奮戰癌魔的決心。

身陷沼澤

「不經不覺，已經打了5年的仗。」回想5載的抗癌路，Alex萬般滋味在心頭。這是Alex第2度復發，癌細胞轉移至肺部，但位置太接近神經線而不能動手術。沒有確切的根治方法使Alex像身陷沼澤之中迷惘沮喪。可是，「放棄」二字從沒有浮現在Alex的腦海裏。不甘被癌魔擊敗的他努力運動，生活自律，只為養好身體。縱然他「滿身泥巴」，但鬥志從不減退。

後盾與空投

抗癌路不易走，幸好Alex有強大的後盾 — 家人和銘琪中心。Alex的太太一直默默支持，陪伴他看醫生和化療，不離不棄。兩個女兒是他的「專屬啦啦隊」，給予他心靈慰藉，是他奮鬥的動力來源。

Alex在朋友介紹下認識了銘琪中心。對他而言，銘琪是一個溫暖的地方。不論是臨床心理學家還是社工，都會關懷病友，為他們紓憂解困。銘琪亦有



註冊營養師定期有煮食示範及派發食譜。所謂「民以食為天」，有了飲食的指導，讓Alex的抗癌路輕鬆不少。在銘琪看見同路人積極努力，給予了Alex奮鬥下去的動力。銘琪有如抗癌戰士的空投，為他們提供支援。

沼澤淘金者

沼澤使人難行；癌病使人痛苦。但Alex意外成了淘金者，找到最可貴的寶物——天倫之樂。患病前，Alex醉心工作，無暇與妻女相處。兩度復發後，Alex暫時擱下工作，把重心轉移到治療和休養。此後，Alex成了全職爸爸，每天送兩個女兒回校和準備晚餐。漸漸地，他跟女兒的連結越加深厚。Alex特別提到，治療期間需要更多的蛋白質，所以簡單調味的雞胸肉和三文魚老是常出現在家中的飯桌。Alex道：「一家人聚在一起，吃普通的飯菜，其實已經很幸福。」

在充滿甜酸苦辣的抗癌路上，Alex淘到無價的幸福黃金，收獲共聚天倫的時光，更堅定他勇抗癌魔的決心。



營養分析 (每份)

🔥 熱量	326 千卡	🐟 脂肪	10 克	🍬 糖份	1.5 克
🥚 蛋白質	19 克	🌾 碳水化合物	40 克	💎 膳食纖維	3 克



營養師小貼士

紫米、芋頭和黑米含有豐富碳水化合物和膳食纖維，有助於提供持久的能量和促進腸道健康。這個食譜用了羅漢果糖(天然代糖)代替砂糖，能夠減低熱量和添加糖份攝取，適合正在減重及關注血糖的人士食用。

香芋紫米露

(4人份量)



材料

黑米	80 克
紫米	80 克
水	1.5 公升
芋頭	150 克 (去皮，切粒)
鹽	$\frac{1}{8}$ 茶匙
羅漢果糖	60 克
減脂椰奶	270 毫升
乳清蛋白質粉	60 克



做法

- 1 把黑米和紫米洗淨後，用水浸泡數小時或冷藏浸泡過夜備用。
- 2 把米、芋頭粒和滾水放入大鍋中，加蓋後用中火煮滾。
- 3 轉中細火後煮至米粒開花且變濃稠，期間一直保持攪拌。
- 4 加入減脂椰奶、蛋白質粉、鹽和糖拌勻。
- 5 放入攪拌機內，以中速攪拌至軟滑，可令口感更細滑。



營養分析 (每份)

🔥 熱量	201 千卡	🐟 脂肪	5 克	🍬 糖份	7 克
🥚 蛋白質	5 克	🌾 碳水化合物	34 克	🌿 膳食纖維	1 克



營養師小貼士

牛油的飽和脂肪含量比較植物牛油含量高約4倍。另外，軟植物牛油含較多不飽和脂肪，有助於保持心血管健康。建議在購買軟植物牛油前查看營養標籤上所列出的反式脂肪及飽和脂肪含量，並選擇含量較低的產品。

肉桂卷

(4人份量)



材料

麵包

高筋麵粉	130 克
砂糖	20 克
鹽	¼ 茶匙
酵母	3 克
輕怡軟植物牛油	10 克
蛋液	25 克
脫脂牛奶	50 毫升

肉桂醬

輕怡軟植物牛油	20 克
羅漢果糖	40 克
蛋液	15 克
肉桂粉	4 克

肉桂糖霜

糖霜	1 茶匙
肉桂粉	½ 茶匙



做法

- 1 酵母加入 10 毫升牛奶拌勻。
- 2 牛油把麵粉、牛奶、糖、軟植物牛油、牛奶酵母混合物和蛋液放入大盤中，用手拌勻。
- 3 用麵包機或手搓麵團至乾滑不黏手即可。
- 4 蓋上保鮮紙放在室溫發酵約 40 分鐘左右。
- 5 軟植物牛油加入羅漢果糖、肉桂粉和蛋液攪拌均勻，成肉桂醬備用。
- 6 用麵包棍把麵包壓平成長方形，用匙羹抹上肉桂醬後(預留2cm 位置收口) 捲成長條狀。
- 7 用刀分割成 4 份和將麵糰捲起，放在焗盤上和蓋上錫紙放在室溫發酵 40 分鐘。
- 8 放入已預熱攝氏 180 度的焗爐內焗 15 分鐘，出爐後放涼和灑上肉桂糖霜即成。



營養分析 (每份)

熱量	497 千卡	脂肪	21 克	糖份	17 克
蛋白質	23 克	碳水化合物	54 克	膳食纖維	7 克



材料

全麥麵包	2 片	雲呢拿香油	1 茶匙
香蕉	½ 條 (壓成蓉)	堅果碎	10 克
純花生醬	1 茶匙	蜜糖	1 茶匙
高鈣低糖豆奶 / 脫脂奶	100 毫升	肉桂粉	½ 茶匙
牛油果油	1 茶匙	士多啤梨	兩粒 (切片)
雞蛋	1 隻 (打散)		



做法

- 1 在麵包上塗抹一層花生醬和香蕉蓉。
- 2 放上另一片麵包在香蕉花生醬上，用叉輕壓邊緣。
- 3 在碗中加入蛋、奶、雲呢拿香油及肉桂粉，攪拌攪勻。
- 4 蛋漿倒入容器中，然後把麵包放入蛋漿中並浸泡 1 分鐘。
- 5 用中火燒熱油鑊，加入油和麵包，煎至兩面變成金黃色。
- 6 在法式吐司上灑上堅果碎、肉桂粉、士多啤梨和蜜糖即成。

鮮果法式多士

(1人份量)



營養師小貼士

全麥麵包比白麵包含有較多的膳食纖維，有助於維持腸道健康。在購買食物時，查看營養標籤和選擇營養素含量聲稱為「高纖」的食物（即每 100 克固體食物含有不少於 6 克的膳食纖維；或每 100 克毫升液體食物含有不少於 3 克的膳食纖維）。



營養分析 (每份)

🔥 熱量	532 千卡	🐷 脂肪	20 克	🍬 糖份	16 克
🥚 蛋白質	25 克	🌾 碳水化合物	63 克	💎 膳食纖維	9.5 克



營養師小貼士

香蕉和燕麥含有膳食纖維，有助於降低血脂和保持排便順暢。香蕉含有色氨酸 (tryptophan)，可以刺激大腦製造俗稱「快樂荷爾蒙」血清素 (serotonin)，有利於穩定情緒和改善睡眠品質。黑芝麻粉含有豐富的植物性鐵質，為了增強植物性食物中非血紅素鐵的吸收，建議同時進食含豐富維他命C的食物，如藍莓、番石榴、奇異果和橙等水果。

黑芝麻香蕉燕麥班戟

(2人份量)



材料

熟香蕉	1 條 (去皮)	雲呢拿香油	1 茶匙
脫脂奶	120 毫升	肉桂粉	½ 茶匙
脫脂原味乳酪	1 杯 (150克)	羅漢果糖	10 克
燕麥	100 克	芥花籽油	2 茶匙
黑芝麻粉	20 克	藍莓	60 克
雞蛋	2 隻	糖霜	1 茶匙
泡打粉	2 茶匙	鹽	適量



做法

- 將香蕉、雞蛋、燕麥、奶、泡打粉、糖、黑芝麻粉、雲呢拿香油及鹽加入攪拌機內，以中速攪拌至軟滑。
- 用細火燒熱油鑊，下油後以油掃均勻塗抹全鑊。
- 每次用湯匙取出適量粉漿加入鑊中。
- 當表面出現大氣孔時翻面，班戟翻面後加蓋煎至金黃色，上碟備用。
- 然後重複步驟 3 - 4 至用完所有麵糊。
- 放涼後便可加上乳酪、肉桂粉、藍莓及灑上糖霜即成。



憑藉愛的力量 走出乳癌陰霾

「雖然我叫欣欣，但我的生活從來都不是欣欣向榮。」這是欣欣與我們分享的第一件事。欣欣一直都受到情緒問題的困擾，因此覺得自己並不是個樂觀的人。她的先生曾患肝癌，手術成了植物人，所以她一直都是一位「照顧者」。

但當欣欣得知自己患有乳癌後，她的身份開始轉變，讓她能切身體會到先生的痛苦，她認為這是上天給予她的一份特別「禮物」。

突如其來的噩耗

一次偶然，欣欣罹患乳癌的同學在群組中分享情況，她驚覺自己竟有相似病徵。但適逢疫情期間，她不希望受感染而失去探望先生的機會，便一直拖延，不去醫院做檢查。數月後，欣欣被證實患上乳癌2期。儘管醫生說只要治療就可以康復，但她卻抗拒去接受治療。她坦言：「我不想要多活兩年、5年，甚至10年，我只想離開。」

滴答滴答 與癌症的競賽

她哽咽地回想說：「這或許是上天給予我一個機會，讓我陪伴我先生一起離開。」不過，得悉醫院即將增加及延長探病時間的她，決定要積極進行治療。但不幸地，由於癌細胞擴散至肌肉，她需要再次動手術。儘管在早上進行化療後痛得全身好像要裂開一樣，她仍堅持在下午到醫院照顧先生。



帶來希望的邂逅

在她最無力的時候，銘琪中心的出現猶如灰姑娘中的「仙女教母」，為她帶來希望。欣欣覺得銘琪與其他治療中心不同，她說：「銘琪給我的感覺很舒服，不像醫院般冷冰冰。」而中心職員的熱情幫助及善意溫暖了她的心。儘管她不能每分每秒都在病房裡陪伴先生，但留在銘琪卻讓她感到離先生更近。兩個人雖然相隔兩地，但心仍然緊緊相扣，算是另類的陪伴。

延續生命的強力後盾

在先生離世後，欣欣經歷了一段極度低落的時期。但經銘琪的盧姑娘鼓勵下，她積極參加銘琪舉辦的活動和講座。亦因為對編織的熱愛，一直幫助銘琪編織義乳。欣欣感激地分享道：「銘琪給予我很多的支持，令我的心結得以解開。」她深刻體會到抗癌之路及失去摯愛的痛苦，希望藉着自身經歷幫助到更多人，讓他們能遠離痛苦的折磨。

地址 | 香港新界屯門青松觀路屯門醫院
電話 | 2465 6006 | 6625 4225
電郵 | info@maggiescentre.org.hk
網址 | www.maggiescentre.org.hk



@maggiescentrehongkong



銘琪健康食譜5

出版 | 美琪凱瑟克癌症關顧中心基金有限公司（銘琪癌症關顧中心）
作者 | 銘琪癌症關顧中心 葉睿凌姑娘（註冊營養師）
故事採訪及攝影 | 浸會大學傳理公關主修的師生和校友
食物攝影及造型 | TDK Productions Limited
設計 | TDK Productions Limited
承印 | TDK Productions Limited
印次 | 2025年2月初版
國際書號 | 978-988-79396-6-5

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

任何情況下，捐助機構皆不會對任何人或法律實體因此載內容而作出或沒有作出的任何行為負上任何法律責任。

有著作權·圖文均不得作全部或局部之翻印、仿製或轉載。

2024 © 美琪凱瑟克癌症關顧中心基金有限公司（銘琪癌症關顧中心）



在這段抗癌旅程中，營養的補充至關重要。銘琪中心為您提供多元化和健康的美食選擇，讓您在享受15道由註冊營養師精心設計的養生美饌的同時，攝取均衡的營養，感受來自我們的愛與關懷。



透過五位同路人的動人故事，讓我們一同攜手，為您和您的照顧者提供力量與勇氣。銘琪中心將成為您堅強的後盾，陪伴您在防癌和抗癌的旅程中，勇敢前行。

