



武漢肺炎令大家人心惶惶，
疫症當前，更加要吸收足夠的營養，增強免疫力。
除了戴口罩及常洗手，
吃得其所，也能增強抵抗力，上足彈藥，
對抗細菌及病毒的入侵。今次集合多位營養師、
中醫師及食譜作家的抗疫食譜，
略盡一點綿力，和大家一起同心抗疫！

15 個養生食譜

營養師 · 中醫

全城抗疫！

在細閱食譜前，不妨由註冊營養師 Gloria 講解以下6種營養素，只要從含有相關營養素的食材著手，適當份量就可以增強抵抗力。

6大抗疫營養素



Nutri Life 營養顧問中心註冊營養師 Gloria Tse
(FB: 註冊營養師 Gloria- Nutri Life)
澳洲註冊營養師及體適能運動教練，為 Nutri Life 營養顧問中心創辦人。經常在 Facebook 與大眾分享減肥食譜、零食和外出飲食選擇。反對節食，堅持減磅是吃得飽肚吃得開心。

1. 奧米加脂肪酸 (Omega-3 fatty acids)

能幫助製造其中一種白血球(phagocytes)，有助身體吞噬細菌，亦能幫助鞏固細胞膜，阻擋外來細菌感染。



〔三文魚〕

一個星期食2次，每次約手掌心份量，已經可以滿足一個星期所需，同時含維他命D、維他命B6及蛋白質，有助維持免疫力。



〔合桃〕

含豐富α-亞麻酸，可在體內轉化成EPA及DHA，但脂肪較高，美國心臟協會建議每日攝取量約43克，約6粒的份量。

2. 鋅 (Zinc)

研究指鋅可以減少感冒次數、縮短感冒和症狀持續的日子。有初步研究指若小童、老人家缺乏鋅，患上肺炎的風險會比較大。主要因為缺乏鋅會令T細胞白血球的數量下降、巨噬細胞和中性白細胞的活躍度下降。



〔蠔〕

蠔含有豐富鋅質，100克已經可以滿足一日所需，膽固醇及卡路里都較低，三高人士也可安心食用。

3. 鐵 (Iron)

有助製造紅血球，保持血液循環；亦有助製造淋巴細胞(lymphocytes)，維持免疫系統的運作。



〔豬脷〕

豬脷的鐵質是牛肉的6倍，進食110克（約手心大小）就已經可以滿足女性全日所需，亦含豐富維他命A和維他命B雜，可增強免疫力。



〔木耳〕

鐵質含量最高的蔬菜，有豐富植物性鐵質，不過吸收率較低，建議進食木耳後，吃一個高維他命C水果配合吸收。

4. 維他命D (Vitamin D)

世界衛生組織建議，兒童要攝取足夠維他命D，以減低呼吸道感染機會和嚴重程度，包括肺炎、肺結核等疾病。2017年一項研究報告，綜合了25項研究，對象為11,321名0至95歲的人士，結果發現，吸收足夠維他命D的測試者，可減少患上急性呼吸道感染機會12%，尤其是本身血液內維他命D水平較低的人士。



〔大啡菇/蘑菇〕

市面上有些大啡菇照射過紫外光，將當中的麥角固醇轉化成維他命D2。一日食一隻大啡菇或一碗蘑菇就已吸收每日所需！



〔鯖魚〕

一件鯖魚含有可供一日所需的維他命D。若一個星期食2次，每次約手掌心份量，就同時能滿足一星期所需要的奧米加三脂肪酸。

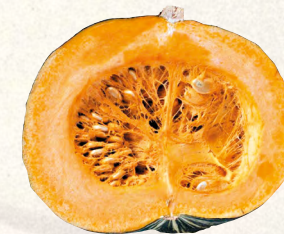
5. 胡蘿蔔素 (Carotene)

幫助上呼吸道黏膜分泌，令細菌難以入侵。維持口腔、呼吸道、胃部及腸道的健康。有抗氧化作用，幫助增加體內白血球(T細胞)的數量。



〔黃番薯〕

比紫番薯含更多胡蘿蔔素，建議避免焗或水煮，因番薯中部份鉀質、水溶性維他命、胡蘿蔔素會在水中流失，焗的方法最好，而且在無水狀況下會有「焦糖作用」，變得香甜美味。



〔南瓜〕

含豐富類胡蘿蔔素，可在身體內轉化為維他命A。進食一杯南瓜已可滿足成年人每天需要，加油烹調可以增加吸收率。但進食過多胡蘿蔔素會令皮膚變黃，不要每天都吃。

6. 維他命C (Vitamin C)

有很強的抗氧化能力，可抵抗身體內的自由基，同時有助增加體內的白血球數量。有多份研究指出，每天攝取200毫克以上維他命C，高風險人士如長者、運動員、長期吸煙人士等可縮短感冒時間至50%。另有初步研究指出，攝取足夠維他命C可減低患肺炎風險至80%。



〔奇異果〕

綠色奇異果比香橙多1倍維他命C，金奇異果更高3倍！每日吃一個綠色或黃金奇異果，已滿足全日所需，亦含葉酸、維他命E、抗氧化營養素，有助增強免疫力。



〔士多啤梨〕

比香橙的維他命C多1倍，一碗士多啤梨已滿足成人每天需要，以一碗12粒中型士多啤梨計，熱量只有48卡路里，低卡高纖。

註冊營養師 Gloria 食譜

紙包牛油 檸檬三文魚 (1人份量)



功效：一個星期吃2次，可滿足一個星期所需要的奧米加三脂肪酸，幫助製造白血球。三文魚同時含有維他命D、維他命B6及蛋白質，有助維持免疫力。

材料：三文魚扒120克、幼蘆筍100克、薯仔1個、牛油5克、檸檬2片、鹽1/4茶匙、黑椒1/4茶匙

做法：①預熱焗爐至180℃。
②三文魚扒洗淨，用抹手紙抹乾，撒上鹽和黑椒調味。
③蘆筍、薯仔洗淨，薯仔切薄片。
④在烘焙紙的中央順序放上薯仔片、蘆筍、三文魚扒、牛油和檸檬片。
⑤把烘焙紙上下四端向中間對摺，可以用釘書機把接口釘好。
⑥放入焗爐，烤焗10至15分鐘，取出即成。



留意每片三文魚扒厚度不同，3厘米厚的三文魚扒焗約15分鐘便有7成熟。



用烘焙紙包著，簡單方便不易乾。

忌廉南瓜湯 (4人份量)



功效：紅蘿蔔和南瓜的胡蘿蔔素極高，有助增加體內白血球(T細胞)的數量，亦能幫助上呼吸道黏膜分泌，令細菌難以入侵。胡蘿蔔素屬脂溶性維他命，用油煮更易被吸收。

材料：南瓜2碗(320克)、洋蔥1碗(180克)、紅蘿蔔1/2碗(100克)、橄欖油2茶匙、清雞湯1碗、水1碗、低脂忌廉80毫升

做法：①南瓜洗淨，去皮切粒。
②洋蔥去皮，切粒。
③紅蘿蔔去皮，洗淨切薄片。
④燒熱易潔鍋，下油，加入洋蔥，慢火炒香至軟身。加入南瓜、紅蘿蔔炒香，倒入清雞湯和水，中細火煮8分鐘至南瓜、紅蘿蔔軟身，熄火。
⑤倒入攪拌機中，攪拌至滑身。
⑥把南瓜湯倒回易潔鍋，加熱，加入低脂忌廉拌勻即成。



將蔬菜切得愈細粒，烹調所需時間愈短。



南瓜放入微波爐叮2分鐘變軟，可更易切粒，同時省卻烹調時間。

羽衣甘藍 蘋果奇異果 (1人份量)



功效：羽衣甘藍比西蘭花鐵質高一倍，可惜當中的植物性鐵質吸收率較低。此食譜中特地配合奇異果，當中維他命C有助增加鐵質吸收。

材料：羽衣甘藍2碗、中型蘋果1個、青奇異果1個、水250毫升、薑2片

做法：①羽衣甘藍洗淨。
②蘋果洗淨，去芯切塊。
③青奇異果去皮切塊。
④全部材料一起放入攪拌器攪拌，倒出即成。



羽衣甘藍屬深綠色十字花科蔬菜，含有多種抗氧化營養素和胡蘿蔔素，可增強免疫力。



青奇異果比香橙的維他命C高1倍以上，有助抵抗身體內的自由基，同時增加體內白血球數量。

木耳蘋果紅棗 陳皮瘦肉湯 (4人份量)



功效：促進血液循環，增強身體免疫力，減低患上炎症的機會。

材料：木耳2塊、蘋果2個、紅棗8粒、陳皮1塊、豬肉300克、水8碗(約2升)、薑2片、鹽1/4茶匙

做法：①木耳浸軟切片。蘋果去芯，連皮切件。紅棗洗淨去核。陳皮浸軟。
②豬肉洗淨，預先用滾水汆水3-4分鐘。
③將全部材料放入煲內，加水煲約45分鐘，可連湯料吃。



黑木耳的鐵質比菠菜約高一倍，有助身體製造紅血球，保持血液循環；亦有助維持免疫系統的運作。



薑含有薑醇類，是一種抗氧化劑，能抵擋自由基對身體的侵害，減少身體發炎情況。



鳴謝：《79個簡易護膚食譜》(香港皇冠出版社)，作者：註冊營養師Gloria (Facebook：註冊營養師Gloria - Nutri Life)



鳴謝：《瘦身，也要補身·60個低卡食譜》(香港皇冠出版社)，作者：註冊營養師Gloria及何慧潔中醫師

中醫師 何慧潔 抗疫貼士



何慧潔中醫師

香港浸會大學中醫學碩士、中醫學學士及生物醫學理學士。
鳴謝：《瘦身，也要補身·60個低卡食譜》（香港皇冠出版社）、
作者：註冊營養師 Gloria 及何慧潔中醫師

醫師的話

武漢肺炎傳染性很高，可稱為瘟疫、疫病，在中醫角度中這是疫癘之氣，無論是男女老幼，身體健壯與否，稍一接觸這病毒就會生病。首要是做好個人衛生措施，戴口罩、勤洗手，少去人口密集的地方，不要吃野味等。

此病毒傳染性高，但似乎對老人家、長期病患者有較大影響，會出現較嚴重或危急的症狀。中醫認為「正氣傳來，邪不可干」，做好自身的正氣能力，減少發病機會，就算發病，如正氣夠，症狀亦不至危急。

健康小貼士

1. 注意生活作息，早睡早起，建議午夜12時前睡覺。
2. 飲食清淡，避免易上火的煎炸食物，令喉嚨乾涸；避免油膩或生冷食物，令痰濕更易積聚體內，病毒便有機可乘。
3. 飲食均衡，盡量吃多元化的食物，吸收不同的礦物質、維生素、營養素，可增強正氣，有助抗病。
4. 「適寒溫」，因應天氣適當加減衣衫，因人體受寒時會大大削弱抵抗力，尤其是後背部、後頸及前咽喉位置，一定要充足保暖。
5. 適量曬太陽，在公園散步，如公園太多人，亦可在家中作簡單拉筋或原地踏步等簡單運動。



桑菊茶 (2-3人份量)



功效：清熱疏風，清肺利咽，每星期飲用1-2次。虛寒體質，手腳冰冷或風寒外感，怕冷，多夜間咳嗽，痰白痰多者不宜。

材料：桑葉10克、菊花15克、羅漢果1/2個、清水2公升

做法：① 桑葉、菊花及羅漢果洗淨。
② 鍋內加入以上材料及2公升清水。
③ 大火煮滾後，轉細火煲40分鐘即可。



菊花性味辛、甘、苦，微寒，臨床上常用於治療風熱引起的咳嗽、咽乾及眼乾。



羅漢果性味甘、涼，可清熱潤肺，滑腸通便，用於肺火燥咳，咽痛失音，腸燥便秘。

淮山太子參健肺湯 (3-4人份量)



功效：太子參益氣健脾、生津潤肺，用於脾虛體倦，氣陰不足，自汗口渴，肺燥咳嗽。此湯水健脾潤肺，可增強正氣，每星期可飲用1-2次，留意感冒未清忌用。

材料：淮山30克、太子參30克、百合20克、蓮子40克、無花果3-5個、瘦肉300克、清水12碗（約3公升）

做法：① 瘦肉汆水，其他材料洗淨浸泡1小時，備用。
② 放以上材料於鍋內，加入清水12碗（約3公升），先以大火煮滾。
③ 轉小火煲2小時，加鹽調味後即可飲用。



無花果性味甘平，可潤肺止咳、清熱潤腸，用於咳嗽氣喘，咽喉腫痛，便秘，痔瘡出血。



太子參性味甘，微苦，平。又名孩兒參，寓意有人參補氣之功，功效之稍弱者，但不若人參之溫燥，小孩都可食用。

番薯奶蜂蜜合桃 (1人份量)



功效：可補中益氣，滋腎通便，增強人體抗病力，同時含高纖維和適量優質脂肪，有助排便，令身體有效排毒。蜂蜜性味甘平，有補中益氣，滑腸通便的作用。留意番薯富纖維，蜂蜜難消化，脾胃虛弱易腹瀉者不宜多食。

材料：番薯160克、蜂蜜2茶匙、烤焗無鹽合桃3粒、脫脂奶250毫升

做法：① 番薯蒸熟，去皮。
② 全部材料一起放入攪拌器攪拌，倒出即成。



合桃性溫、味甘，有補腎、固精強腰、溫肺定喘等功效，對體虛咳嗽者有一定食療功效。



番薯性味甘平，可補益脾胃，令身體壯健有力氣，可改善免疫力，抵禦寒冷、改善面色等。



註冊營養師 Thomas 食譜



尚營坊高級營養師
Thomas Lee
著作有《營養師的500卡
滋味廚房》等多本暢銷減
肥食譜，現為《am730廚
神》專欄作家，20年經驗
體重控制專家。



鳴謝：尚營坊營養師撰寫之食譜
《營養師的500卡滋味廚房》

營養師的話

2020年頭，香港迎來疫症的威脅，大家忙於準備各種衛生防疫用品之餘，同時亦應加強自身免疫力，才能有效對抗疫症，從營養角度上，要均衡飲食，加上每日能夠吸取足夠提升免疫系統之營養素，方為上策！以下介紹4個增強免疫力食譜，希望大家能享受美食之餘，更能提升自身免疫力來迎接這場硬仗。

三杯雞 (2人份量)



功效：優質蛋白質是製造白血球的主要材料，所以每日必須進食優質蛋白質才能提升免疫力，這個食譜就選用了雞肉作為蛋白質之來源，每份約202卡路里。

材料：雞扒(去皮)1塊(240克)、乾蔥頭3個、羅勒葉3棵、薑4片、蒜頭2瓣、洋葱1/3個、紹興酒1茶匙、老抽1茶匙、糖1茶匙、油1茶匙、水1/3碗

醃料：胡椒粉1/3茶匙、生粉1茶匙、生抽1茶匙

做法：①雞扒去脂肪，洗淨瀝乾，切件後用醃料醃好。
②乾蔥頭去皮切半。羅勒葉洗淨瀝乾。薑去皮，洗淨切片。蒜頭去皮切片。洋葱去皮切條。
③燒熱易潔鑊，下油，炒香乾蔥頭、蒜片和薑片後，加入雞件，煎至金黃。
④加入紹興酒及洋葱，蓋上鑊蓋煮至雞件熟透。
⑤加入老抽、糖、羅勒葉及1/3碗水，炒至乾身，上碟即成。



炒香乾蔥頭、蒜片和薑片後，才加入雞件。



雞件煎至金黃即可下紹興酒及洋葱。

豬腩瘦肉枸杞湯 (2人份量)



功效：維他命A可增強免疫系統，能提升上呼吸道黏膜細胞之健康，這食譜使用含豐富維他命A及鐵質的豬腩，有補血及防脫髮之作用。記得飲湯之餘，要連豬潤一起吃呀！

材料：豬腩200克、瘦肉200克、枸杞10棵、薑4片、米酒1茶匙、油1茶匙

瘦肉醃料：生粉1茶匙、胡椒粉1/3茶匙、生抽1茶匙

做法：①豬腩洗淨，瀝乾切片，下米酒拌勻。
②瘦肉洗淨，瀝乾切片，用瘦肉醃料醃好。
③枸杞浸透洗淨，摘葉瀝乾。薑去皮，洗淨切片。
④燒熱易潔鑊，下油，炒香薑片，加入豬腩片及瘦肉片，加入米酒略炒，放入枸杞和水，滾15分鐘即成。



豬腩切片後，下米酒拌勻。



最後加入枸杞和水，滾15分鐘即成。

韓式煎蛋餅 (2人份量)



功效：雞蛋含豐富蛋白質及各種維他命，有效提升免疫系統發揮，炒蛋或蒸水蛋外，不妨試這個微辣開胃的韓式煎蛋餅，每份約220卡路里

材料：魷魚1隻、韭菜3棵、韓式醬油(或餃子汁)2湯匙、葱1棵、雞蛋3隻、鹽1/3茶匙、麵粉2湯匙、韓式辣醬2茶匙、糖1/2茶匙、胡椒粉1/2茶匙、米酒1茶匙、油1茶匙

做法：①魷魚洗淨去骨，切走魷魚嘴，下米酒醃好。
②韭菜洗淨，切段。
③葱去根洗淨，瀝乾切粒，加入韓式醬油做成醬汁。
④雞蛋拌勻，加入鹽、麵粉、韓式辣醬和糖，拌勻成蛋麵糊，再放入韭菜。
⑤燒熱易潔鑊，下油，放入魷魚，加入胡椒粉炒至收乾水份，倒入蛋麵糊，轉細火並蓋上鑊蓋，至蛋餅成形，反轉再煎另一面，至蛋餅熟透，上碟即成。可伴以醬汁食用。



魷魚骨及魷魚嘴較硬，記得要切走才炒。



蛋麵糊加入韭菜更清甜。

薯蓉焗蠔 (2人份量)



功效：大部分海產均含有鋅這種微元素，可提升免疫系統。蠔含有大量鋅，不妨多用來做料理。每份薯蓉焗蠔約有160卡路里

材料：薯仔2個、低脂忌廉50毫升、黑椒粉1/3茶匙、鹽1/2茶匙、煙火腿2片、蒜頭1瓣、急凍蠔4隻、芝士碎2湯匙、牛油1茶匙、胡椒粉1/3茶匙

做法：①薯仔灼熟，去皮後壓成蓉，加入低脂忌廉、黑椒粉和鹽，拌勻成薯蓉。
②煙火腿切碎。蒜頭去皮，剝成蓉。
③煲滾水，將急凍蠔灼熟，取出瀝乾，灑上胡椒粉。
④燒熱易潔鑊，下牛油，炒香蒜蓉，加入煙火腿碎，炒香後盛起。
⑤預熱焗爐至180℃。
⑥依次序加入薯蓉、蠔和煙火腿碎於焗盤中，表面放上芝士碎，放入焗爐焗10分鐘至芝士溶化及表面金黃即成。



蠔灼熟後，要先瀝乾，才好灑上胡椒粉。



焗前先將煙火腿碎炒香，成品會更香口惹味。

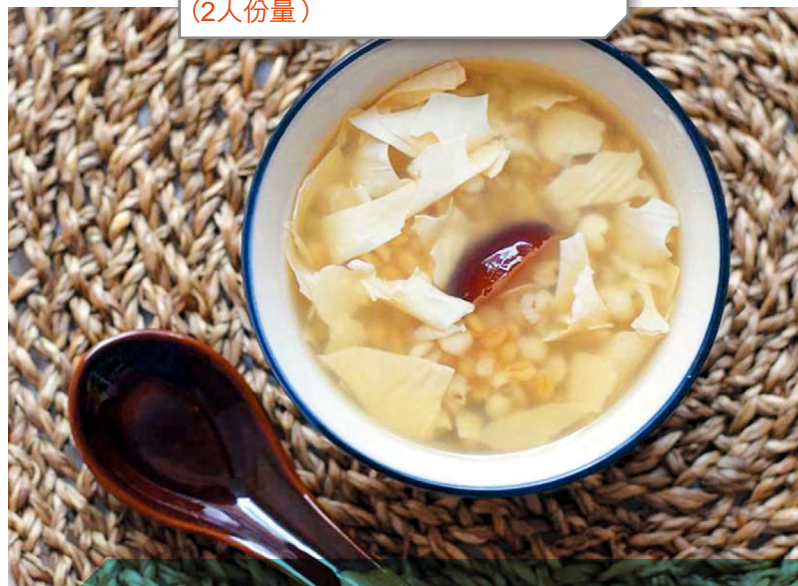
人氣食譜作者Hilda食譜



Hilda 梁雅琳

前香港小姐、香港媒體人氣料理主廚、電視節目主持人、食譜書作者，現為飲食集團品牌推廣及產品研發。個人節目及著作包括《是日B餐》、《品味靚湯》、《回家做個新派煮女人》等。

腐竹麥米紅棗糖水 (2人份量)



功效：麥米養生益腎、健脾潤燥，比薏米更高纖維。

材料：腐竹20克、麥米50克、薏米30克、紅棗3粒、冰糖30克、水5杯

做法：① 麥米和薏米洗淨，浸水2小時。
② 紅棗切半去核。
③ 煲內注入水，加麥米、薏米和紅棗煮滾，下腐竹後轉小火煲2小時，加入冰糖拌煮至完全溶化即成。



集麥米、薏米於一身，纖維量夠晒多。



最後加入冰糖略為調味即可。

檸檬薄荷蜂蜜 熱飲方便冰粒 (2人份量)



功效：薄荷提神醒腦，蜂蜜潤喉，檸檬有豐富維他命C。冷藏成「方便冰粒」，自製「維他命熱飲」，可增加抵抗力！有需要時就取幾粒，注入熱水攪勻即可飲用，方便就如即沖飲品，而且成份天然，大人小朋友都可以飲用

材料：檸檬1個、蜂蜜3湯匙、薄荷適量、暖水250毫升

做法：① 檸檬切半，取汁備用。
② 蜂蜜加入暖水中混合，下檸檬汁拌勻。
③ 檸檬蜂蜜水倒入冰格中，放入薄荷葉，放入冰櫃冷藏即成。
④ 飲用時以250毫升熱水混合3粒冰塊即可。

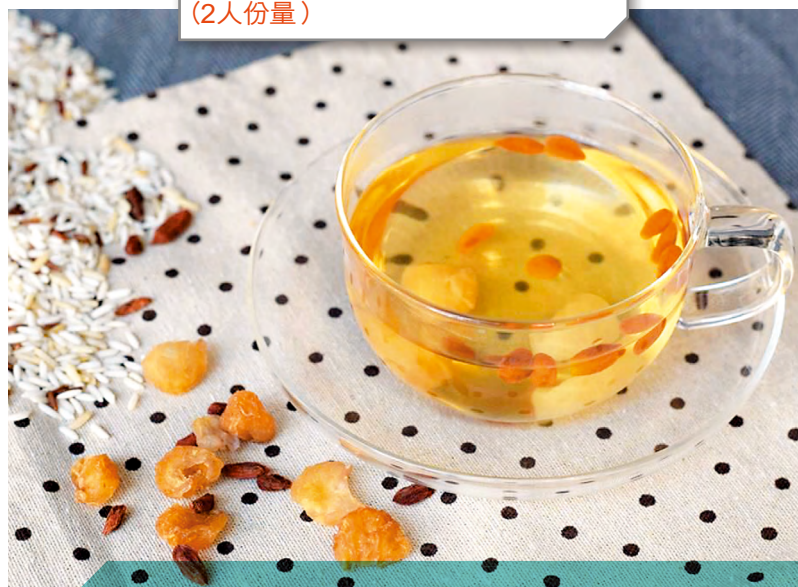


倒入冰格，放入冰櫃冷藏即成。



建議每次使用250毫升熱水混合3粒冰塊飲用。

杞子桂圓炒米茶 (2人份量)



功效：炒米茶可健脾，有助祛濕、祛水腫。

材料：三色米100克、杞子1茶匙、桂圓5克、熱水500毫升

做法：① 白鑊放入三色米炒香，盛起，取1 1/2湯匙放入茶包袋內。
② 保潔壺內放入杞子和桂圓，放入三色米茶包袋，注入熱水。
③ 加蓋後靜置1小時，取出茶包，完成。



可以預先炒好三色米，放入茶包袋內隨時沖水飲。



簡單加入杞子、桂圓沖水即成，在Office都可做到。

蘋果雪梨鮑魚骨湯 (2人份量)



功效：補濕潤肺，椰果清潤生津，加上清甜的蔬果，能舒緩喉嚨的乾渴感。

材料：雪梨1個、蘋果1個、粟米1條、甘筍1條、椰果60克、鮑魚骨（豬的腮骨）240克、蜜棗1粒、水8杯

做法：① 雪梨去皮、去籽切件；蘋果去籽切件。
② 粟米切件；甘筍去皮切件；椰果去皮切半。
③ 煲內注入適量水煮滾，下鮑魚骨汆水，盛起。
④ 所有材料放入煲內煮滾，轉中火煮2小時即成。



材料簡單，以蔬果為主。



水滾後切記要轉中火再煮2小時。