

## 第二十二課 病後調理

身體有病，無論大與小，都是身體有「虛弱」之處，使疾病能乘虛而入。迅速復元的話，身體所受的傷害會少一些，若然是久病，身體元氣受損傷的程度加深，所謂「久病必虛」，所以飲食調理，對於彌補身體之元氣尤其重要。

固本培元是調理的重要任務，中西飲食一致的公認，食物便是人體的營養素及動力的來源，所以要注意以下重點：

1. 均衡飲食：各種營養素在體內的互相配合、影響而達致消化、吸收、運用的功能是非常的複雜微妙，只有均衡適量地進食五大類食物，才能確保這些營養素能有效地發揮其功能。
2. 病後身體變得虛弱，臟腑功能效率亦會減低，所以柔軟、切碎、容易消化的食物較為適合；很多病者病後多以稀粥調理，但要注意粥內之蛋白質及熱量是否足夠，否則容易出現進食不足的消瘦，逐漸變成營養不良，影響復原速度。
3. 病後體質亦可能有變，一般出現的虛寒、燥熱、氣虛、血少，均可在選擇食物方面著功夫而作調補，常用的食物有雪耳、百合、黨參、紅棗、淮山、烏雞等，再普通的雪梨、蘋果、木瓜、瘦肉也可以作為調補之用，只要配合體質，配合病情便可。
4. 要注意飲食限制，尤其是有長期病患的，如糖尿病、心臟病、腎病等，食物的選擇及份量均十分重要，個別人士要請教營養師，取得有關資料。

### 食譜介紹：

#### 1. 淮山杞子牛肉羹 - 健眸明目，補養氣血

做法：淮山 4.5 片連同杞子一小撮，放入水中煮脰搗爛，碎牛肉 2 兩，用少許鹽及米酒半茶匙調味，加入淮山及杞子湯中，再放入豆粉獻調成羹，便可食用。

2. 雞湯燴海參 - 補血潤燥，固腎益精

做法：用雞煮湯，去油備用，海參 6-8 兩，用清水浸發好，切片 / 件，放入雞湯中煮脞，用少量鹽調味便可供數次食用。

3. 雪耳百合雪梨湯 - 清熱潤肺，補腎止咳

做法：百合一兩浸透，雪耳 2-3 大朵浸透，雪梨 3 個去皮，所有材料放入水中煮成湯（約四碗），調味後便可飲用。