

香港特區【立法會選舉委員會】委員 【香港中醫藥管理委員會】中醫組成員、考試小組主席
港區全國人大選舉會議成員 【香港醫院管理局】健康資訊天地顧問 【廣州市名老中醫】何藹謙【主任醫師】授男
【香港中醫師公會】副理事長、教務主任 【福建中醫學院】客座教授 【花千樹出版社】中醫藥保健食療書作者
亞洲電視「下午麼麼茶」中醫嘉賓 香港電台第五台「香江暖流」中醫嘉賓 孕媽媽雜誌專家顧問中醫師

何國璋教授

地址：油麻地 彌敦道 518-520 號 彌敦行 13 樓 C 室 電話：23849490 傳真：23881574

RTHK 02-02-2007

預防腸部癌變的湯水食療

隨著肉類在現代人日常飲食佔據越來越重的比例，胃癌、大腸癌、直腸癌等消化道癌症病變逐漸有年輕化的趨向。若果是慢性腸胃病者，又不加以適當的飲食調理，踏入中老年時更有較大的機會患上消化道癌變。消化道癌變初期症狀與胃炎、腸炎、消化道潰瘍相似，例如腹脹腹痛、噯氣吐酸等徵，嚴重者則有胃出血、血便、柏油狀大便或便秘與腹瀉交錯等症。如果疑似有這些症狀，切記要先就醫治療，然後在根據個人情況請教相熟中醫師運用食療，切勿胡亂自我診治，延誤病情。

（一）雪耳蘋果排骨湯（三至四人份）

材料：雪耳六錢，無花果六粒，蘋果兩個，南杏六錢，豬排骨半斤。

製法：雪耳泡發洗淨，蘋果削皮去核切塊，豬排骨洗淨飛水，其他材料洗淨，加水八碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲約二小時，加鹽調味即可。

功效：清熱潤肺燥，特別適合秋燥便秘者服用。

註釋：雪耳性味甘平，有滋陰潤肺，生津潤腸的功效；無花果性味甘平，有清腸消腫解毒的療效；蘋果性味酸、甘、涼，有生津補脾的功效；南杏性味甘平，有潤肺化痰的功效，諸味特別適合秋冬乾燥時選用。

（二）金針雲耳竹絲雞湯（三至四人份）

材料：雲耳五錢，金針五錢，冬菇五錢，竹絲雞一隻（約一斤），生薑三片，紅棗（去核）三粒，紹酒一匙。

製法：雲耳洗淨泡發，金針、冬菇洗淨備用；烏雞洗淨斬件飛水，與薑片、紹酒加水十二碗先入煲，以大火煲滾轉文火先燉雞一小時，再加入雲耳、金針、冬菇燉至熟爛，加鹽調味即可飲湯吃雲耳、金針。

功效：補中益氣，涼血潤腸，特別適合經常便秘或腹瀉者食用，或是胃癌手術過後調理用。

註釋：雲耳性味甘平，有潤燥補中排毒的功效；金針性味甘涼，有清利濕熱，消滯止痢的功效；冬菇性味甘平，有補氣益胃，化痰理氣的功效；竹絲雞性味甘平，有養陰補腎，補中益氣的功效。

（三）花膠補氣田雞湯（二至三人份）

材料：花膠一兩，枸杞子三錢，黃耆三錢，田雞腿肉三兩，豬瘦肉六兩，鹽、生粉適量。

製法：田雞腿洗淨起肉，用鹽和生粉洗淨備用；豬瘦肉洗淨飛水，魚膠泡發後用薑蔥出水，與其他材料加水八碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲約二小時，加鹽調味即可。

功效：滋陰養血，補腎潤腸。

註釋：花膠性平味甘鹹，有潤肺健脾，補氣活血，補腎益精的功效，花膠中的膠質更有抗消

化道潰瘍的作用，可預防食道癌、胃癌；枸杞子性味甘平，有明目補腎的功效；黃耆性味甘而微溫，有固表補氣的功效。

（四）南瓜薏米湯（二至三人份）

材料：南瓜半斤，生薏米三兩，雞胸肉六兩。

製法：南瓜洗淨削皮切小塊，生薏米洗淨，雞肉洗淨飛水，所有材料加水五碗共入煲，以大火煲滾轉文火煲一至二小時至南瓜、薏米熟爛即可。

功效：利濕排膿，滑腸通便。

註釋：南瓜性味甘溫，入脾胃經，有補中益氣，化痰排膿的功效；生薏米性味甘平，有健脾利濕，清熱解毒的功效，兩味共用不僅特別有預防腸癌的功效。

有效預防腸胃癌變的食物：

（一）南瓜

南瓜性味甘溫，入脾、胃經，有補中益氣，化痰排膿，消炎殺蟲的功效，多用於久咳不癒，骨蒸潮熱及糖尿病等。現代研究證實，南瓜含蛋白質、纖維素、醣類、脂肪、維生素等營養物質，其中的豐富果膠及「甘露醇」，不僅有通便作用，還可吸附腸內有害毒素，例如重金屬、鉛等，防止腸細胞突變，預防大腸癌、結腸癌等，並能抑制致癌物質「亞硝酸胺」的突變作用，增強肝腎細胞的再生能力，但腸胃濕熱的人必須慎食，否則容易胃滿腹脹不適。

（二）無花果

無花果性平味甘，有健脾止瀉、止胃痛、潤腸，以及消腫解毒的功效，主治胃潰瘍疼痛，腸熱便秘、痔瘡出血、癰疽腫毒等症。現代醫學研究也證實，食用無花果有防治腸胃癌變的功效，因為無花果內含有大量的果膠和維生素，經吸水膨脹後，可在腸道內吸附多種化學物質和有害物質，然後排出體外，進而淨化腸道。平日可取無花果一至兩粒嚼食之，但選購時要注意以未經糖醃漬者為佳。