



A BREATH OF HOPE - LIVING WITH LUNG CANCER

「呼吸希望」 肺癌患友烹飪工作坊 食譜



關於「呼吸希望」計劃

「呼吸希望」是一項肺癌關注計劃，獲阿斯利康與香港肺癌學會 (HKLC SG) 聯合支持，目的旨在為肺癌患者提供支援，鼓勵他們積極對抗疾病，為他們送上祝福，重燃呼吸希望。

本項計劃在2017年5月舉辦公眾展覽打響頭炮，以提高公眾對肺癌的瞭解和關注。其後我們舉辦一系列患友活動，包括是次活動，向肺癌患者提供支援和有用資訊。

本項計劃亦設有肺癌教育網站，提供關於肺癌的教育資訊和影片。網站同時載有治療期間和治療後的護理貼士，供肺癌患者和身邊親友參考。

我們會在烹飪工作坊後於網站上載活動花絮、電子版食譜和烹飪示範影片，密切留意！活動詳情及最新消息可瀏覽官方網站：

<http://www.livingwithlungcancer.asia/>

牛油果香蕉杞子鬆餅

配料

- 熟香蕉 3隻
- 牛油果 1個
- 食用杞子 1茶匙
- 蛋 2隻
- 紅棗、浸軟去核瀝乾 1杯
- 水 半杯
- 雲哩拿油 1茶匙
- 麵粉 2杯
- 梳打粉 1茶匙
- 橙皮、磨茸 半個

做法

1. 預熱焗爐**170**攝氏
2. 將香蕉及牛油果用叉放在大碗內壓成茸
3. 用攪拌器將紅棗及水打勻成茸
4. 蛋、雲哩拿油、紅棗茸、橙皮茸、香蕉牛油果醬在大碗內拌勻
5. 加入麵粉、杞子、梳打粉拌勻
6. 麵粉漿平均倒入**12**個鬆餅紙杯托內、倒至**3/4**份滿
7. 放入焗爐焗**18**至**20**分鐘。取出放在鐵架上待涼

蒸檸檬紅棗蛋糕

配料

- 自發粉 140克
- 吉士粉 15克
- 蛋 5隻
- 黃糖 100克
- 紅棗泥 半杯
- 橄欖油 45克
- 檸檬茸 半茶匙
- 檸檬汁 3 茶匙

做法

1. 將自發粉、吉士粉、檸檬茸拌勻
2. 用打蛋器將蛋、糖打至厚忌廉狀
3. 將自發粉混合物分三次加入蛋混合物內、輕手拌勻、再加入橄欖油拌勻
4. 麵粉漿平均倒入12個鬆餅紙杯托內、倒至3/4滿
5. 將1至2茶匙紅棗泥放在蛋糕漿中央
6. 放入蒸籠內、用大火蒸約20 - 30分鐘
7. 熄火、取出待冷

南瓜蟲草花燕麥粥

配料

- 即食燕麥 70克
- 蟲草花浸軟、瀝乾 10克
- 碎豬肉 40克
- 南瓜切粒(已去皮去籽) 半杯
- 水 1/4 杯
- 雞湯 1杯
- 蔥粒 適量
- 鹽及胡椒粉調味 少許

做法

1. 用少許鹽、胡椒粉及麻油醃碎豬肉
2. 煲滾雞湯及水
3. 加入南瓜粒、蟲草花，煮約5分鐘至南瓜軟身
4. 加入碎豬肉煮至全熟
5. 加入即食燕麥多煮3分鐘，加入鹽及胡椒粉調味
6. 離火、倒入碗內，灑上蔥

淮山雜菌豬肉餃

配料

- 鮮淮山 (去皮切碎) 200 克
- 鮮菇shiitake (洗淨切碎) 100克
- 蟲草花 (浸軟、瀝乾 切碎) 30克
- 碎豬肉 半杯
- 鹽 1茶匙
- 豉油 半湯匙
- 紹酒 半茶匙
- 薑茸 半茶匙
- 粟粉 1湯匙
- 蔥粒 半湯匙
- 麻油 半湯匙
- 油 半湯匙
- 上海餃子皮

做法

1. 將碎豬肉、鹽、豉油、紹酒、薑茸、蔥粒及粟粉放在碗內拌勻
2. 加入淮山、鮮菇、蟲草花、麻油及油拌勻
3. 將餡料與餃子皮包成餃子
4. 煲一鍋滾水將餃子煮15分鐘，舀起上碟與醬油或紅醋拌食

紙包牛蒡蒸魚柳

配料

- 牛蒡 (洗淨去皮 切成幼絲) 100 克
- 木耳 (浸軟身切絲) 2 湯匙
- 甘荀絲 2 湯匙
- 紅甜椒 (去籽切絲) 半隻
- 蔥 少許
- 鮮橙皮絲 少許
- 魚柳 兩塊
- 牛油紙 兩塊

調味料

- 日式米醋 半茶匙
- 麻油 少許
- 薑茸 1 茶匙
- 香茅碎 1 茶匙
- 低鹽豉油 1 湯匙

做法

1. 將調味料在碗內拌勻備用
2. 將一塊牛油紙鋪在桌上
3. 將牛蒡、甘荀絲、紅甜椒絲、木耳絲、魚柳、鮮橙皮依次序放在牛油紙上
4. 淋上調味料、蓋上另一塊牛油紙，紙包所有食材
5. 放蒸架在鑊內、大火蒸 5-7 分鐘
6. 上碟、伴白飯吃

鴛鴦牛蒡卷

材料

- 雞柳 6 薄片 約120 克
- 牛柳 6 薄片 約120 克
- 牛蒡 (洗淨去皮切成幼條) 120 克
- 甘荀 (去皮切成幼條) 30 克
- 西芹 (切成幼條) 30 克

醃料

- 蠔油 2 茶匙
- 粟粉 半茶匙
- 麻油 1 茶匙

芡汁

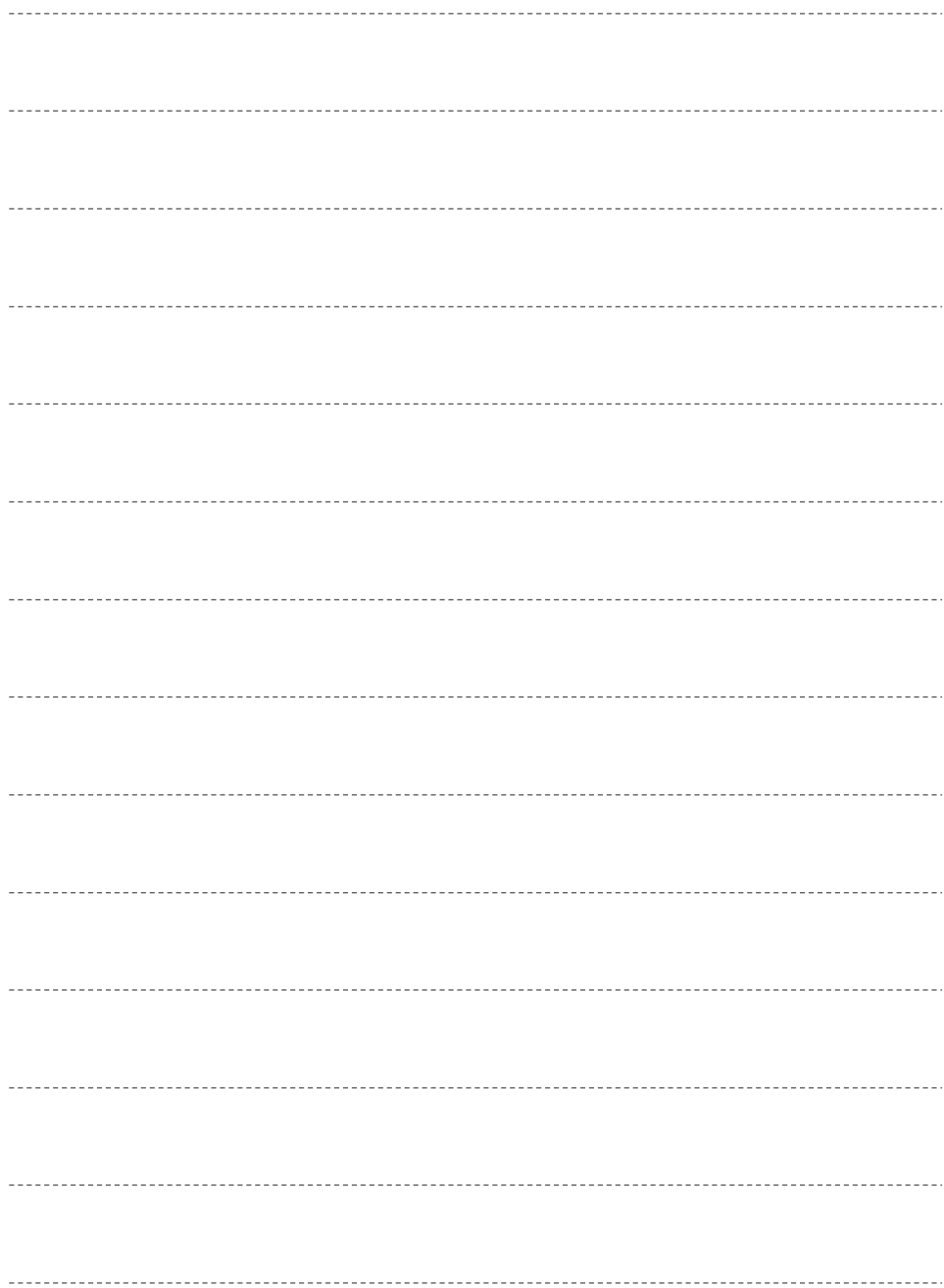
- 糖 1 茶匙
- 粟粉 半茶匙
- 蠔油 2 茶匙
- 水 1 湯匙

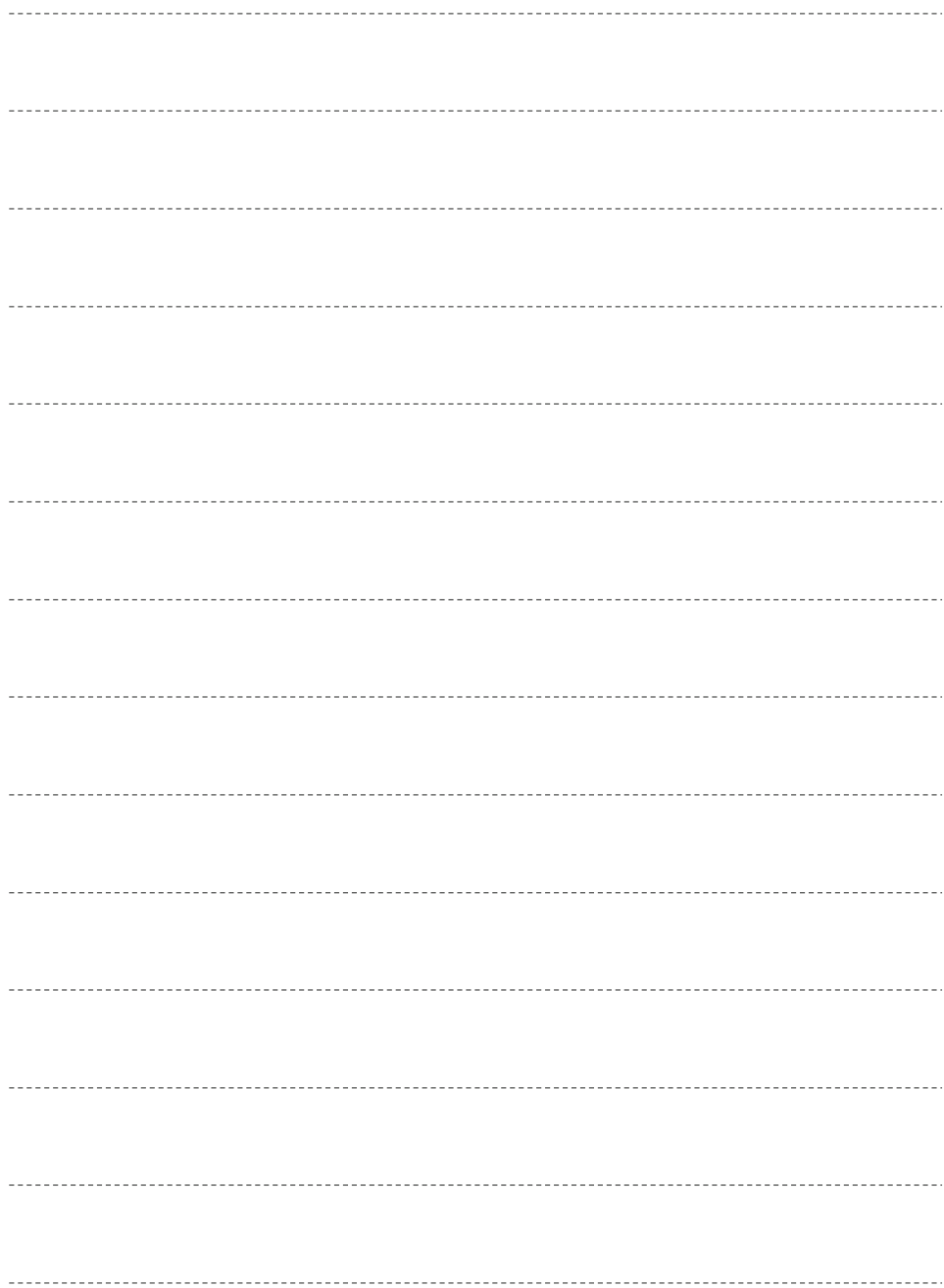
做法

1. 將雞柳及牛柳與醃料拌勻
2. 用雞柳及牛柳將牛蒡，甘荀，西芹捲成條狀
3. 加入 2 湯匙油，將牛蒡卷煎至金黃，拌入芡汁，蓋煮約 2 分鐘至肉類全熟









「呼吸希望」計畫網站：
www.livingwithlungcancer.asia



© 6 Senses Cooking Studio