

傷口癒合食譜

示範 / 王靜慧、鄭明珠、范志興、莊雪卿 攝影 / 李進榮

營養師的小叮嚀

在門診或病房中，常常會遇到有些病人有著傷口久久不能痊癒的煩惱。在六大類食物均衡攝取的前提下，留意適量的蛋白質、維生素A、維生素C、鋅、鐵、維他命B2、維他命E等營養素的補充，有助於傷口癒合：

- 蛋白質缺乏的人，會使免疫細胞中的淋巴球數目大量減少，造成身體免疫機能下降。植物性優質蛋白質來源如：豆腐、豆漿等豆製品。
- 維生素A對身體的口腔、肺及胃腸道等的黏膜有保護作用。而這第一道防線可以阻止細菌、病毒入侵身體。植物中富含β胡蘿蔔素的食物，可以在體內轉變為維生素A，例如：蛋黃、胡蘿蔔、南瓜、木瓜、芒果，及各種綠葉蔬菜（油菜、芥蘭、青江菜等）都是良好的來源。
- 鋅，能促進組織細胞再生、減低傷口發炎機會、提升免疫力。植物性食物來源包括：堅果類、南瓜子、葵瓜子、全穀製品、香菇、啤酒酵母粉、黃豆、蛋等。
- 維生素C可以參與體內膠原蛋白的合成，促進傷口癒合的能力。含維生素C的蔬果包括：木瓜、番茄、草莓、柑橘類水果、青椒、花椰菜、綠葉蔬菜等。
- 鐵質能促進血液生成，使傷口附近血管增加代謝能力，亦可協助產生抗體。植物性食物來源如：蛋、菠菜、海帶、芝麻、杏仁、南瓜子。
- 維他命B2即一般所謂核黃素，它是一種橘黃色結晶性粉末，可溶於水但不溶於乙醚等有機溶劑，是形成紅血球、製造抗體的必需營養素。植物性食物來源如：乳酪、雞蛋、牛奶、杏仁、豆類、菠菜、麥芽。
- 維他命E能夠保護多元不飽和脂肪酸、脂肪油溶性物質的氧化。也是一種預防癌症及心臟血管毛病的抗氧化劑。植物性食物來源如：植物油、全麥穀類、胚芽、蛋黃、深色綠葉蔬菜、堅果類食物。

另外，糖尿病患者同時有傷口時，更需控制食物份量，例如水果一天以二到三份為宜，以利血糖控制，避免因血糖過高、傷口不易癒合而增加感染機會喔！

(文 / 花蓮慈濟醫學中心 林玉真、陳燕華營養師)



焗烤起司飯

材料：起司絲6小匙、五穀雜糧米5兩、蕃茄3兩、新鮮香菇1兩、胡蘿蔔1兩、綠花椰菜3兩、豆雞片3兩、橄欖油2小匙、熟腰果2小匙

作法：

1. 將五穀雜糧米洗淨，加入適量水，放入電鍋蒸煮（一杯米配兩杯水）。
2. 將蕃茄、新鮮香菇、胡蘿蔔、綠花椰菜洗淨，切成片狀。
3. 將所有材料先以橄欖油炒香備用。
4. 煮好的五穀雜糧飯平鋪在碗盤，加入先行炒香之蔬菜。接著再平鋪一層起司絲，放入已預熱的烤爐，以200度烤20分鐘，烤至表面呈金黃色後取出。起司飯上灑上熟腰果即成。

營養素	熱量 (卡)	主食類 (份)	豆蛋奶類 (份)	油脂類 (份)	水果 (份)	蔬菜 (份)
一人份	267.5	2	1	1	-	0.5

芙蓉豆腐

材料：嫩豆腐2盒、蛋2顆、青豆仁約1兩、乾香菇半兩、豆干丁3兩、素火腿3兩、荷葉2~3片

調味料：橄欖油2小匙、太白粉水2大匙、香油1小匙、香菇素蠔油少許、鹽少許

作法：

1. 荷葉洗淨鋪在蒸籠內，將生蛋液、嫩豆腐放在荷葉上，以中火蒸20分鐘，蒸熟後連同蒸籠一起取出備用。
2. 青豆仁洗淨，香菇泡軟去蒂切丁，素火腿洗淨切丁。
3. 作法2的材料以橄欖油快炒，加入適量水、鹽、香菇素蠔油悶煮片刻。最後加入太白粉水勾薄芡，加幾滴香油。淋於蒸好的豆腐上即完成。

營養素	熱量 (卡)	主食類 (份)	豆蛋奶類 (份)	油脂類 (份)	水果 (份)	蔬菜 (份)
一人份	201.5	-	3	0.7	-	0.2



奶香南瓜湯

材料：南瓜半斤、鮮奶1/4杯、全麥土司麵包二片、南瓜子2小匙

調味料：奶油2大匙、鹽少許、黑胡椒適量

作法：

1. 先將南瓜洗淨切塊，放入約2000c.c.的水中，中火慢燉。
2. 將全麥土司麵包二片先行切小丁，放入烤箱中烤成小硬塊。
3. 在鍋內將奶油熱融，加進南瓜湯中煮滾。然後加入鹽、黑胡椒調味。
4. 加鮮奶拌勻（小心火候不要太大）。
5. 盛裝時，灑上烤好的全麥土司小丁即完成。

營養素	熱量 (卡)	主食類 (份)	豆蛋奶類 (份)	油脂類 (份)	水果 (份)	蔬菜 (份)
一人份	165.5	1	0.1	2	-	-

鏝香百頁

材料：百頁豆腐4兩、橄欖油(炸油) 4大匙、黑芝麻1小匙、葵花子半小匙、杏仁果5粒、花生醬4小匙

作法：

1. 將黑芝麻、去殼葵花子、杏仁果，用果汁機先行攪打過，拌入花生醬，即為堅果沾醬。
2. 將橄欖油入鍋，油熱後加入切成小塊狀的百頁豆腐，炸至表皮金黃即可撈起，瀝油後佐以堅果沾醬食用。

營養素	熱量 (卡)	主食類 (份)	豆蛋奶類 (份)	油脂類 (份)	水果 (份)	蔬菜 (份)
一人份	179	-	0.8	3	-	-