

# 癌症素食【治療中】食譜

示範 / 謝劉富、吳貞惠 攝影 / 邱繼清

## 淮山芝麻飯

**材料：**紫山藥(紫蕃薯)210克、芝麻32克(黑、白芝麻皆可)、白米240克

**作法：**

- 1.芝麻炒香
- 2.山藥去皮切成小丁
- 3.米加入較多量水，加入山藥煮成軟飯，拌入炒香的芝麻即可



## 藥膳豆腐

**材料：**板豆腐320克、蛋3個、枸杞20克、當歸3片、川芎3片、腰果32克、水500毫升、鹽2匙

**作法：**

- 1.當歸、川芎加入水煮至剩100毫升
- 2.豆腐用細網布瀝去水分
- 3.果汁機中加入蛋、豆腐、腰果、鹽及作法1的湯汁，打勻
- 4.加入枸杞，分成四份
- 5.放入蒸籠用小火蒸熟即可



## 奶焗秋葵

**材料：**秋葵200克、香菇50克、素火腿50克、油 20克、起司絲60克

**醬汁：**麵粉40克、奶油30克、全脂鮮奶240毫升

**作法：**

- 1.鍋中加入奶油用小火炒麵粉，慢慢加入全脂牛奶做成奶油糊
- 2.香菇及素火腿切小丁
- 3.鍋中加入油，將作法3的材料加入炒香
- 4.烤盤中排入秋葵，淋上作法4的材料
- 5.加入作法1的麵糊，灑上起司絲
- 6.放入烤箱，以150度，烤10分鐘即可



## 豆香奶昔

**材料：**全脂鮮奶480克、熟黃豆粉60克、香草冰淇淋300克

**調味料：**適量的太白粉及鹽

**作法：**

將材料放入果汁機打勻即可



## 營養師的話

癌友一旦進入治療階段，不論開刀切除、放射線治療或化學治療，這期間身心之種種不適，最需鼓勵癌友抗癌決心，同時也需要適當營養支持，才能有足夠的體力抗癌。治療中常見症狀為噁心嘔吐、體重減輕、口腔潰爛、口乾、腹瀉、便秘、貧血等，故飲食調製需多費心於變化，以促進食慾，並補充足夠的營養。

食譜中的山藥之黏蛋白具有保護胃黏膜作用，而將含優質蛋白質之豆腐及蛋研磨後再蒸食，確實有助於口腔潰瘍及吞嚥困難癌友，而善加利用起士及奶類，也是增加營養攝取方法之一，甚至可使用溫度較低食材，如冰淇淋，改善口腔傷口因熱食之不適感，而奶昔之濃稠度更適於吞嚥障礙癌友。最重要的是飲食還是應以少量多餐為宜。

(文 / 劉詩玉 花蓮慈濟醫學中心營養師)