

癌症素食【治療前】食譜

◆ 示範/謝劉富、吳貞惠 攝影/邱繼清

桂圓粥

材料：圓糯米160克、桂圓肉40克、黑糖60克、奶粉3匙、麥芽糊精40克

調味料：鹽2茶匙

作法：

- 1.將圓糯米洗淨，加入桂圓肉後，再加入水浸泡約一小時。
- 2.將上述材料以大火煮滾，然後改成小火煮至米粒糊化，再加入黑糖，融化後熄火。最後添入奶粉（補充蛋白質）及麥芽糊精（補充醣類），拌勻後即可食用。



翠玉濃湯

材料：毛豆仁200克、磨菇80克、素火腿80克、全脂牛奶240毫升、水200毫升、月桂葉2片、油15克、鮮奶油30毫升

作法：

- 1.毛豆仁煮熟，磨成泥，即成毛豆糊。
- 2.磨菇、素火腿切成小丁，用油炒香。
- 3.加入毛豆糊、牛奶、水及月桂葉，用小火煮滾。
- 4.撈起月桂葉，呈盤，然後加入鮮奶油裝飾即完成。



紅豆薏仁奶凍

材料：紅豆160克、生薏仁120克、冰糖160克、鮮奶240毫升、洋菜適量

作法：

- 1.薏仁、紅豆洗淨泡水約半日，瀝乾備用。薏仁加水煮半軟時，加入紅豆煮熟，再加入糖，待溶解後熄火。
- 2.洋菜加水煮至溶化呈透明狀，再倒入1.攪拌均勻，靜置冷卻後再放入冰箱冷藏即可。



香菇鑲豆腐

材料：豆腐320克、山藥250克、香菇4朵、紅蘿蔔40克、青豆仁85克

調味料：適量的太白粉及鹽

作法：

- 1.山藥洗淨去皮，紅蘿蔔洗淨、去皮、切塊，鮮香菇去蒂、豆腐等洗淨備用。
- 2.豆腐及山藥煮軟再壓成泥狀；紅蘿蔔塊煮軟切成紅蘿蔔末。
- 3.分別在豆腐泥、山藥泥灑上適量的鹽。
- 4.豆腐泥內包裹山藥泥及紅蘿蔔末，接著放上香菇1朵，即可放入蒸箱蒸熟。
- 5.最後灑上青豆仁泥並用太白粉勾芡，呈盤。



營養師的話

癌症飲食是配合病友病情及營養需求的飲食，營養能幫助維持體力，預防體重減輕或減輕過多，避免身體過度破壞，重建正常組織。而良好的營養也能增強抵抗力，減少各種治療可能發生的副作用，及預防營養不良引起併發症，使病友體力足夠、感覺舒適。高熱量、高蛋白為適合癌症病友治療前的飲食原則，此份食譜善用了富含蛋白質的食材，而素食者蛋白質來源即是豆腐、毛豆仁，甚至奶類...等都是可選擇的；但病友常因疾病因素而導致食慾變差，所以照顧者必須多花心思在烹調上，若病友無法接受奶類，可將高蛋白奶粉及麥芽糊精等加入三餐菜餚中，例如此食譜就將之使用於濃湯或粥內，病友只需攝取少量即可獲得足夠的熱量及蛋白質；甚至也可額外增加點心的攝取，如奶凍等，既不需花費太多時間製備，也方便病友攝取養份。其實製備癌症病友餐食，最重要還是需迎合病友需求，病友願意攝取營養並達到足夠熱量，是進行各種治療前的營養支持。(一兩約等於37.5克)

(文/劉詩玉 花蓮慈濟醫學中心營養師)