

癌症素食【治療後】食譜

示範 / 謝劉富、吳貞惠 攝影 / 邱繼清

蔘汁紫米甜糕

材料：糯米120克、紫米40克、桂圓20克、冰糖20克、蔘鬚適量

作法：

- 1.蔘鬚加入適量冰糖熬汁備用
- 2.將糯米及紫米洗淨，泡入蔘汁中，最後置入電鍋中蒸煮
- 3.將蒸熟後的紫米及糯米拌入桂圓
- 4.置入模型中，待冷卻後倒扣即可



百合豆腐

材料：百合25克、白果20克、蘆筍50克、鮮香菇30克、豆腐200克、香椿醬適量、鹽適量、太白粉適量、油適量

作法：

- 1.蘆筍斜切段，香菇及豆腐切塊狀備用
- 2.將百合、白果、蘆筍及鮮香菇以油拌炒後加入鹽調味，起鍋前勾薄芡擺於盤邊
- 3.熱鍋，將豆腐煎至金黃色後撈起置於盤中央
- 4.將香椿醬淋於豆腐上即可



焗納豆綠花椰

材料：綠花椰菜300克、素火腿80克、納豆80克、起司50克、鹽適量

作法：

- 1.綠花椰菜洗淨切塊，素火腿切丁燙熟備用
- 2.將綠花椰菜及火腿丁置入烤盤中，將納豆及起司鋪在上方
- 3.入烤箱，待烤至起司成金黃色即可



蕉香綠梨

材料：酪梨280克、木瓜275克

醬汁：原味優格100克、沙拉醬30克、香蕉150克

作法：

- 1.酪梨、木瓜去皮、去籽，切成丁
- 2.將香蕉磨成泥加入優格、沙拉醬拌勻
- 3.淋在作法1上即可



營養師的話

對接受癌症治療初癒的癌友來說，如何改善之前錯誤的飲食觀念，包括高油高鹽的烹調方式，甚至攝取過多加工品等，都對身體造成極大負擔，所以從飲食來提昇免疫力，補神益氣，並採用天然粗糙食材，對身體的「環保」是很重要的。

此次食譜中的西洋蔘，具有提昇免疫力的作用，但研究也顯示，若需達療效，必須服用一定份量。紫米補腎氣，百合潤肺，納豆是由黃豆發酵而成，還有豆腐等，都是優質蛋白質食物的來源；而市面上納豆購買不易，可直接選用黑豆、黃豆、毛豆仁等。另外，水果中的木瓜富含酵素，香蕉富含寡糖類，還有優格，都可促進腸胃蠕動、改善便秘效果；天然食材加上多變烹調方式，可使素食變得更美味，更易被癌友接受。

(文 / 劉詩玉 花蓮慈濟醫學中心營養師)