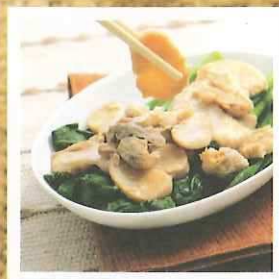


坊間流傳很多癌症飲食的偏方和誤解，以為吃營養豐富的食物會助長癌細胞，又以為絕食可以餓死癌細胞。但各方的專業醫護人員都告訴我們，健康均衡飲食，才是對抗癌症的秘方！試試下廚煮食樂的同時，了解和認識癌症飲食之道，你也可以主動出擊打勝這場仗！



抗癌有方





出版：天灝廣告有限公司 製作：《生活晴報》 電郵：info@twac.com.hk 電話：3104 2099

01

序

張文龍 醫生

癌症除會在發病時折磨患者之外，其治療也會對身體造成一定傷害，例如一般的電療和化療可能會傷及口腔及食道的黏膜層，繼而令患者進食時感到不適；同時，治療也可影響患者的整體食慾，造成體重下降和營養不良。

一些患者對抗癌期的飲食存在一些誤解，例如會在開始治療前先行增加食量來提升體重，為求在治療後也不會變得太瘦弱，也有患者在完成治療後急於服食一些藥材來補身。多項研究顯示前者可能會增加癌症的死亡率，所以不建議採用。後者的做法亦需小心，因為一些具補血功效的藥物（如當歸）及食材（如燕窩）含有某些生長激素，因此有可能存在促進腫瘤生長的風險。

其實在治療前，患者只需要保持正常的飲食習慣，不必刻意多吃；而在接受治療時，則應減少進食過酸、過辣或過硬的食物，以免進一步損害口腔黏膜層，同時須盡力保持充足的營養，尤其注重蛋白質的攝取量，幫助身體復元。適當的運動及足夠的睡眠和休息，再配合均衡的營養，便能使抗癌治療發揮最高療效。

在癌症治療後，縱使患者的食慾都會受到一定影響，但不少個案只屬暫時性。若患者能夠堅持食量及進食合適及足夠的食物，及有需要時用有效的支援治療（如止痛藥或開胃藥等），就可望能夠保持魄力和體質，加快身體康復，重過新生！

固本培元 重過新生



張文龍
臨床腫瘤科專科醫生

食物是 抗癌路上的 良伴



林惠鳳
腫瘤科專科護士

02

序

林惠鳳 姑娘

癌症患者在得知患病的消息時，都難免承受一定打擊；加上隨之而來的一連串治療方案，令身心俱疲，實在不容易應付。

因為工作的關係，本人深深體會到癌症病人在飲食上可謂困難重重：一來要經歷在化療後常會出現的作嘔作悶、口乾、味覺改變、口腔潰爛等副作用；二來也會因憂慮病情而導致食慾下降、疲倦和失眠。這些因素都可能導致患者未能攝取康復所需的營養。從接觸過眾多病友的經驗所得，即使食量不多，病人如在飲食上實行少量多餐、均衡飲食等原則，便可讓病人加快康復。

癌症康復的路途看似困難重重，但患者並非孤單作戰。不論是家人、朋友還是醫療團隊，都會盡力送上支持、關心及幫助，與患者共同克服疾病帶來的挑戰。同時，食物也是癌症康復期間的好伴侶。適當的食物選擇及烹調方法，能令患者吸收更佳營養，改善健康和恢復體力。《食療寶典之抗癌有方》提供了不同食譜及烹調方法等實用資訊，助病人透過食療對抗癌症，恢復健康。

在人生路途上，各人少不免會遇上各種難題。但道路縱然曲折，身邊仍有很多支持和關心你的人，陪伴你好好為生命作戰。希望癌症患者能積極和開朗地面對病患，早日邁步康復大道，重拾正常生活。

03

序

黃思敏 註冊營養師

許多癌症病友得知患上這個惡疾後，均會四出找尋名醫及治療方法，卻往往忽略均衡飲食的重要性。雖然單靠飲食不足以對抗病魔，但均衡營養在這場戰役擔當著重要角色。以下是一些為癌症病友而設的飲食貼士，以供參考，但每種癌症的情況有別，建議病友諮詢註冊營養師。

1. 均衡飲食，少吃多餐

跟隨均衡飲食的原則，進食包括五穀、蛋白質、奶品、蔬菜、水果這五大類食物。如果每次進食份量不多，不妨以少吃多餐的形式，每天吃六餐。

2. 減少進食低熱量的食物

清水、清茶、清湯、蔬菜等食物雖能提供飽肚感覺，但所含的熱量和蛋白質較低，應以高熱量和高蛋白質的飲品和食物代替，飲湯時亦最好吃湯渣的肉類及豆類。

3. 多選擇高熱量及高蛋白的食物

例如植物牛油薯蓉、窩蛋肉碎粥、果占花生醬多士、雪糕、奶昔、果仁、芝麻糊、杏仁蛋白等。

4. 多選較濕潤和軟身的食物

患者在接受治療期間，口腔和喉嚨的黏膜或會受損，因而影響唾液和食道黏液的分泌。建議選擇較濕潤和軟身的食物，如肉碎泡飯、肉醬意粉和魚片粥等，可減低咀嚼吞嚥的困難及所需時間。

5. 考慮選用營養配方

若患者的食慾下降或身體太弱，或需選用營養奶粉來補充，以維持患者的能量及營養需求，但使用前必先諮詢註冊營養師。

癌症 飲食要訣



黃思敏
註冊營養師

序

余翠怡 癌症康復者

我11歲時，被診斷出患上了骨癌，當時可能年紀太小了，都不知道患病的痛苦，還好當時有家人的照顧，在治療的同時，我媽媽亦在飲食上為我準備最好的，以健康及有機為主，為我提供能量與癌症打仗，最後我更打勝仗。

雖然當時為了防止癌細胞擴散，左小腿要進行截肢手術，但我的人生沒有因此變得黯淡，而且是剛好相反。我16歲那年，加入了傷殘人士體育協會，開始游泳，再接觸輪椅劍擊運動，漸漸愛上這個挑戰性高的運動。我深信即使少了一條腿，但我能用我的手，我的腦袋去活出精彩的人生。2004年的雅典殘奧會，我贏得了四面輪椅劍擊金牌，我能告訴大家：我成功了！

癌症病人很多時間因為化療及電療的副作用導致胃口不佳，飲食習慣亦可能大大改變，大部分病人亦認為癌症病人的飲食一定要清淡，甚至什麼調味料也不能放，其實癌症病人的飲食不一定只是「淡而無味」，如果能花點心思在烹調技術和食材之上，簡單的配搭亦可以健康又美味。

追求健康生活除了在生活習慣上做改變外，從飲食入手亦是重點。書中介紹的食譜做法簡單，食材亦大眾化，即使沒有患上癌症的大家亦不妨一試，美味之餘亦健康，大家還等什麼啊？



余翠怡
香港輪椅劍擊運動員

抗癌之路

01

序

- 01 固本培元 重過新生
- 02 食物是抗癌路上的良伴
- 03 癌症飲食要訣
- 04 抗癌之路

主菜篇

- 18 河鮮田園香菇汁
Braised Fish With Vegetables
- 20 黑芝麻淮山杞子百合炒爽丁
Sauteed Pork with Chinese Yam, Lily Bud and Wolfberry
- 22 瑤柱扒豆腐
Tofu with Conpoy Sauce
- 24 金針雲耳蒸肉片
Steamed Sliced Pork with Lily Flower and Black Fungus
- 26 翡翠猴頭菇
Braised Vegetable with Hedgehog Mushroom
- 28 雞內金肉碎蛋花泡蔴菜
Poached Amaranth with Chicken Gizzard
- 30 豆腐漢堡肉
Tofu and Chicken Burger
- 32 拿破倫意大利粉
Spaghetti Napoleon
- 34 醬汁炒麵
Stir Fry Noodle
- 36 蕃茄粟米豬鬃粥
Pork Liver Congee with Corn and Tomato
- 38 蕃薯滑雞粥
Chicken Congee with Sweet Potato
- 40 紅棗薏仁粥
Red Date and Job's Tears Congee

湯水篇

- 06 木瓜雪耳煲牙帶魚
Fish Soup with Papaya and Snow Fungus
- 08 五行蔬菜湯
The Five Element Vegetable Soup
- 10 紅蘿蔔猴頭菇姬松茸豬展湯
Agaricus and Hedgehog Mushroom Soup
- 12 雙果南北杏蜜棗瘦肉湯
Fig, Apple and Almond Soup
- 14 牛蒡杞子花果湯
Burdock, Wolfberry and Fig Soup
- 16 淮杞雪耳海參湯
Sea Cucumber Soup with Chinese Yam, Wolfberry and Snow Fungus

小食／飲料篇

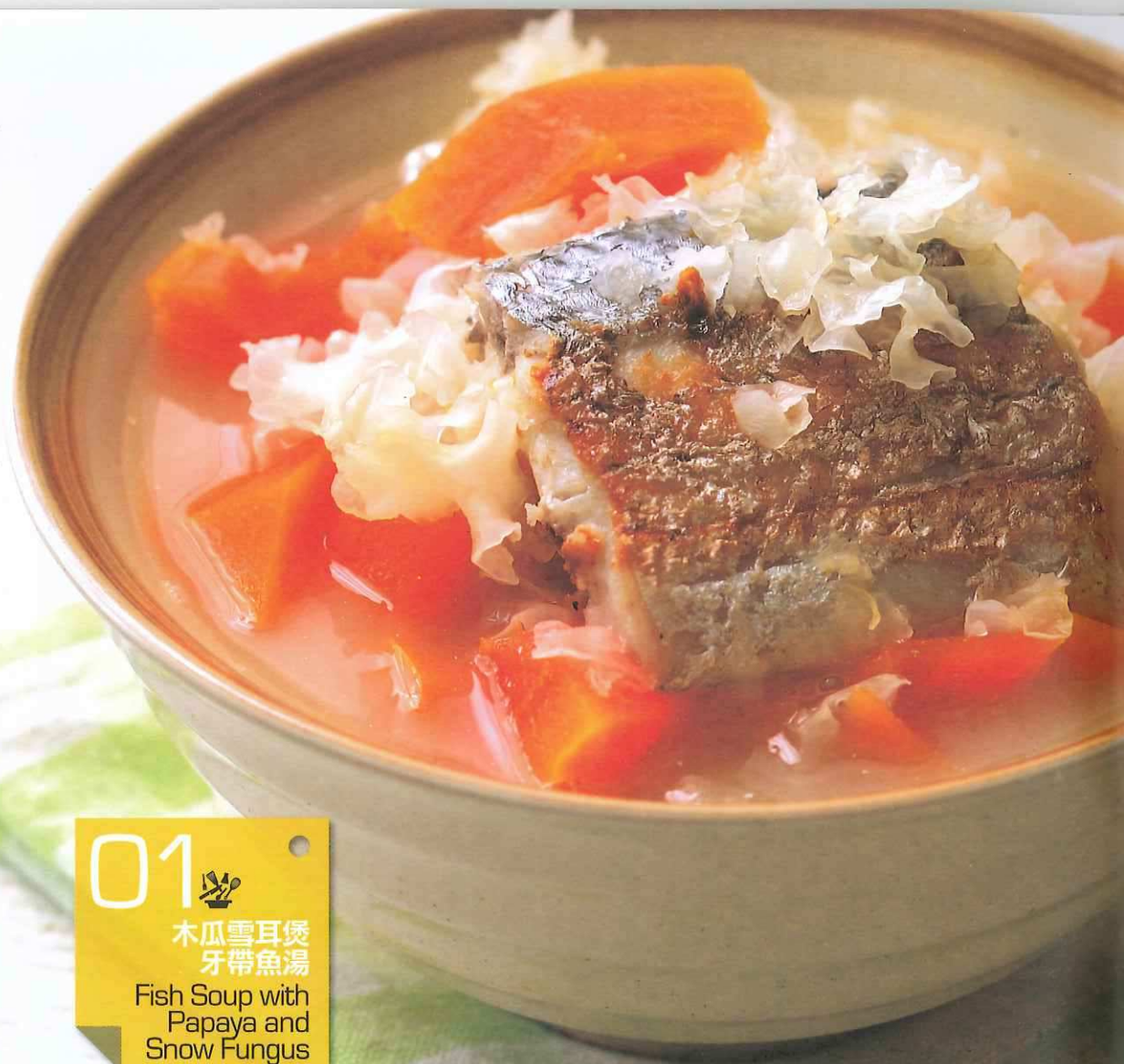
- 42 豆腐乳酪慕絲
Tofu Yogurt Mousse
- 44 蕃薯檸檬煮
Lemon Sweet Potato Slices
- 46 雪耳馬蹄奶凍糕
Snow Fungus and Water Chestnut Pudding
- 48 土茯苓薏米蜜糖飲
Glabrous Greenbrier and Job's Tears Honey Juice
- 50 麥芽山楂茶
Malt Haw Tea

06

目錄 Content

52

- 52 迷思你要知
- 54 抗癌對策



01 木瓜雪耳煲
牙帶魚湯
Fish Soup with
Papaya and
Snow Fungus

● 製法

- 1 木瓜去皮洗淨，去籽，切成塊狀；洗淨雪耳浸水，去蒂，撕成細塊。
- 2 去除牙帶魚內臟，洗淨並保留表層銀白色油脂，切成細段狀。
- 3 用細火輕煎牙帶魚除去腥味。
- 4 將木瓜、牙帶魚加水放入瓦煲內，用大火煲滾後再用慢火煲1.5小時。
- 5 最後加入雪耳煲20分鐘，加入少許鹽調味後即可飲用。

● 材料

牙帶魚..... 400-600克
木瓜..... 1個
雪耳..... 1-2朵
水..... 2500毫升 (10碗)
鹽..... 適量

07

熱量
843
kcal

脂肪
37
克

蛋白質
84
克

鈉鹽
562
毫克

糖
18
毫克

● PROCEDURE

- 1 Wash, peel and seed papaya. Cut into pieces. Wash snow fungus and soak in water until soft. Remove firm parts. Tear into small pieces.
- 2 Remove the internal organs from the belfish. Wash fish properly and cut into thin sections.
- 3 Pan-fry fish over low heat briefly to remove the smells.
- 4 Put papaya, fish and water into a urn. Bring to boil on high heat. Reduce heat to low and simmer for 1.5 hours.
- 5 Add snow fungus and simmer for another 20 minutes. Add salt to taste.

● INGREDIENTS

Belfish..... 400-600g
Papaya..... 1
Snow Fungus..... 1-2
Water..... 2500ml
Salt..... to taste

中醫分析：

科學研究顯示木瓜含木瓜酵素，可防止致癌物亞硝酸胺形成，能預防癌細胞生成，尤其是消化道腫瘤；而牙帶魚亦被發現其含有能治療腫瘤的成分，因此此湯水有防癌作用。

中醫師蔡佩欣



POINT

飲用貼士：不要單單喝湯，建議連吃湯渣，營養價值最高。

攝食困難：口腔潰瘍及有吞嚥困難的病友可嘗試一邊吃湯渣一邊喝湯的進食方式。

無鱗魚與有鱗魚：牙帶魚屬有鱗魚，含較多蛋白質、脂肪和多種微量元素。無鱗魚在中醫角度易產熱，會加重上火、口乾、大便乾燥的症狀，故癌症病患更適宜進食有鱗魚。

營養分析：

此食譜含豐富蛋白質以及多種身體所需的營養素如碘及維他命B雜等。碘是強力的抗氧化營養素，能幫助身體保持良好免疫力。但要緊記，大部份的營養都集中在湯渣中。

註冊營養師黃思敏



02

五行蔬菜湯

The Five Element
Vegetable
Soup

●製法

- 1 將材料洗淨。
- 2 白、紅蘿蔔去皮，切塊；牛蒡切片。
- 3 把水加入煲內，煮沸後加入所有材料，滾開後轉細火煲1小時。加入少許鹽調味後，即可連湯料同食。

●材料

牛蒡	300克
白蘿蔔	600克
紅蘿蔔	300克
鮮冬菇	5片
蘿蔔葉	300克
水	1500毫升 (6碗)
鹽	適量

中醫分析：

白、紅蘿蔔可以刺激胃腸蠕動、順氣，減少糞便滯留腸道，清除體內廢物；蘿蔔葉含大量維他命A及C，有效抗氧化，防止自由基破壞身體細胞，抑制癌細胞生長。

中醫師蔡佩欣



09

●PROCEDURE

- 1 Wash vegetables properly.
- 2 Peel carrot and radish, cut into wedges. Cut burdock into pieces.
- 3 Bring water to boil. Add all vegetables and return to a boil. Simmer for a further 1 hour over low heat. Add salt to taste.

熱量
557
kcal脂肪
4
克蛋白質
16
克鈉鹽
1523
毫克糖
31
克

●INGREDIENTS

Burdock	300g
Radish	600g
Carrot	300g
Chinese Mushroom	5
Radish Leave	300g
Water	1500ml
Salt	to taste



POINT

五行理論：以五色蔬菜滋潤五臟，其中紅色入心，青色入肝，黃色入脾，白色入肺，黑色入腎。

營養加分：加入營養補充雞湯（如天源素 Compleat），既可補充營養攝取，有助改善體質，亦可增添風味，適合味覺改變的病友。

味覺改變：味道太清淡或會促使病人產生不適感。調味時可多加鹽或醬油加重味道。

營養分析：

由於沒有任何肉類成份，這湯水適合茹素人士食用。假如想加強蛋白質的成份，可考慮加入各種乾豆類如眉豆、黃豆、黑豆等。更重要的是要吃下湯料，才可增加營養攝取。

註冊營養師李鑽而

