



Cooking
for Love
Breast Cancer Care Program

抗癌食物的
美味關係

嘉人食譜

乳癌姐妹們的私房料理

抗癌，真的可以吃大餐！
解開飲食迷思，乳癌媽媽們以親身經驗
傳承嘉人秘技，讓「吃」不再是難題，
姐妹們可以重拾「吃」的樂趣！



中華民國乳癌病友協會



GlaxoSmithKline

前言

以愛調味 健康美味



罹癌後的病友，治療的副作用加上罹癌後對飲食的擔憂顧忌所造成的營養控制不良，並且「因為不知道什麼能吃，所以什麼都不敢吃」而導致體重下降，不但造成生活品質下降，嚴重甚至可能影響預後。

針對乳癌病友在飲食調養上的三大困擾，第一、不知道該怎麼吃，第二、不知飲食上有那些禁忌及第三、因治療引起副作用而影響食慾時該怎麼吃，事實上乳癌姐妹們的飲食保健，只要吃的觀念正確，吃什麼、怎麼吃、如何有胃口吃得下，才能得到足夠而且優質的營養，在不同的治療階段根據實際情況注意原則，其他部分都與一般人的健康

飲食原則相同，不需特別補充營養食品或限制自己的飲食內容！

中華民國乳癌病友協會（TBCA）與荷葛蘭素史克藥廠股份有限公司（GSK），為協助乳癌姐妹解決「吃」的困擾，特地為乳癌病友共同主辦了「Cooking for Love 葛蘭素史克盃抗癌元氣料理競賽」，邀集乳癌治療專家、營養師及知名廚師分別就「癌症治療、營養結構及料理美味」進行指導，讓乳癌病友及其家屬在抗癌過程中，支持她們努力不懈的抗癌飲食經驗得以繼續傳承下去。讓吃不再是難題，同時讓姐妹們重拾吃的樂趣！

目錄 CONTENTS

1 序 | 以愛調味 健康美味

2 姐妹們！開伙囉！

孫蘭玉／中華民國乳癌病友協會理事長

3 為愛而煮 Cooking for love

魏康昇／荷葛蘭素史克藥廠台灣分公司總經理

4 與眾不同的嘉人廚房

5 一適二足三多四少 均衡營養一樣不少

蘇秀悅／台北醫學大學附設醫院營養室主任

7 副作用影響食慾時的解決方法？

如何計算均衡的熱量與營養結構？

王惠瑜／中國醫藥大學附設醫院營養師

10 抗癌食物的美味關係 | PART 1 · 治療期 |

11 步步高昇（治療期抗癌元氣料理冠軍）

高雄醫學大學附設中和紀念醫院木棉花關懷俱樂部

12 元氣燕麥粥（治療期抗癌元氣料理冠軍）

高雄醫學大學附設中和紀念醫院木棉花關懷俱樂部

13 杯子披薩（治療期抗癌元氣料理亞軍）

天主教聖馬爾定醫院曙光俱樂部

14 南瓜芝麻糕（治療期抗癌元氣料理亞軍）

天主教聖馬爾定醫院曙光俱樂部

15 日式健康燉肉（最佳人氣獎）

高雄市阮綜合醫院心手相連關懷協會

16 抗癌食物的美味關係 | PART 2 · 追蹤期 |

17 百菇蟹肉湯（追蹤期抗癌元氣料理冠軍）

彰化基督教醫院丰采關懷團體

18 芙蓉豆腐（追蹤期抗癌元氣料理冠軍）

彰化基督教醫院丰采關懷團體

19 菇棚滿座（追蹤期抗癌元氣料理亞軍）

高雄醫學大學附設中和紀念醫院木棉花關懷俱樂部

20 愛波幸福捲（追蹤期抗癌元氣料理亞軍）

高雄醫學大學附設中和紀念醫院木棉花關懷俱樂部

21 大吉大利（最佳美味獎）

陽明大學附設醫院宜蘭互動關懷聯誼會

22 御用新鮮鮭魚飯糰（最佳私房菜獎）

高雄醫學大學附設中和紀念醫院木棉花關懷俱樂部

姐妹們！開伙囉！

中華民國乳癌病友協會理事長 孫蘭玉

罹癌病患該怎麼吃呢？是不是原本喜歡吃的東西再也不能碰了呢？

TBCA是乳癌病友大家庭，幾乎我們的志工熱線每六通就有一通是在罹癌後，對「吃」有疑惑或充滿擔憂。「吃」得有智慧，對姐妹們來說，的確是一大挑戰與考驗。誰說罹患癌症就無法再品嚐食物美味呢？

調查顯示有九成多的病友在罹癌之後就自動減量或完全不吃了，這對於抗癌來說，是非常嚴重的問題，因為即使罹癌了，我們更需要靠補充營養才能有本錢

與癌症對抗，所以「吃」成了協會主要輔助病友的一大功課。

因此從2010年底開始，GSK與《中華民國乳癌病友協會》就聯合主辦了「葛蘭素史克盃-抗癌元氣料理競賽」，在一連串由南到北的評選過程，我看見了每一雙充滿愛的手創作出既美味又健康適合乳癌病友吃的手路菜，也看見了這些乳癌病友因為活動而凝聚了更多更美好的生命力與創意，是我感到很欣慰的事情。

這次我們也會將活動優勝的料理集結成一本食譜，希望能夠分享給更多癌症病友，因為雖然我們罹癌了，但是依然可以品嚐到許多好吃的美食，沒有任何人可以剝奪我們吃的權利呢。

這些日子以來，與乳癌病友們手牽著手一起走過最艱難的時刻，也一起哭一起笑感受生命最戲劇化也最精采的階段，這些全都是讓我繼續往前走、繼續為病友們服務的最大動力。

我非常地開心在每次活動中，看到病友們展現生命力與熱情，拋開乳癌將精神與心力投入在能讓自己感到快樂的事情上，而且不只是幫助自己，還能幫助其他乳癌病友撥開烏雲，重新找回生活的意義與重心。

而《中華民國乳癌病友協會》也會一直依循著「牽妳的手，走咱們的路」的精神，與乳癌病友們一起在抗癌路上努力、走過難關，希望能帶給乳癌病友完整的身心靈照護，與他們一同走過乳癌陰霾。



孫蘭玉



為愛而煮 Cooking for love

荷商葛蘭素史克藥廠台灣分公司總經理 魏廉昇

因著藥廠總經理與乳癌病友家屬的雙重身分，讓我更能感同身受去體會乳癌患者與其家屬的心情，也使得在GSK工作的我多了一份使命感、更加的受到激勵。

我的母親也是一位乳癌患者，在她治療期間我就不斷地尋找，怎麼樣才能讓她吃得更健康、吃得沒有負擔。也因為母親的關係，讓我深刻地體會到與癌症共處的辛苦。

該如何幫助乳癌病友的家屬？如何給予她真正需要的抗癌飲食呢？我相信這不論是在台灣或是其他國家，這永遠都是全世界乳癌病友與他們的家人所關心並且必須共同面對的挑戰。

因此這次GSK與《中華民國乳癌病友協會》共同舉辦了「葛蘭素史克盃-抗癌元氣料理競賽」，主要是提供一個平臺讓病友分享抗癌私房菜，進而傳承與癌症共處的經驗給下一位乳癌病友。病友可以真實地分享他們的飲食和交換美味料理的巧思，僅管他們必須學著與癌症共處，他們還是沉浸在這個開心的時刻中。

在這將近一年的比賽過程中，有一場比賽我跟太太一同參與(見圖)，看見每位參賽媽媽渾身汗水、賣力的揮動著手上的鍋鏟，急切的想要貢獻一己心力的模樣，讓我們感動至極；競賽中的每道菜都是媽媽們盡心盡力的呈現出來，除了兼具色香味與健康外，也熱情的分享每道菜背後的溫馨故事，讓我覺得她們真的是「為愛而煮」。

而這一切都給予GSK機會專注在貢獻社會責任上，除了思考著如何改善全人類的生活與提供更有效的藥物、疫苗之外，我們公司也秉持著讓人類「做得更多、生活得更美好，而且更長壽」的宗旨為目標。

特別感謝所有支持這個活動的專家、醫師、營養師、護理人員、病友、病友們的親友以及所有夥伴的努力，讓「嘉人食譜」可以問世，希望透過這本書傳遞我們的關心和愛護，而且幫助更多的乳癌病友在抗癌路上，活得更有信心和盼望。



與眾不同的嘉人廚房

95%的乳癌姐妹不清楚自己在不同階段的營養需求，
導致體重控制不佳，
但姐妹們必須知道體重每瘦5%存活率就會下降30-50%，
所以足夠而正確的飲食，
是姐妹們對抗癌細胞的最重要武器，
這裡我們要告訴您，如何正確的吃，
讓自己在抗癌長路上仍然充滿元氣。

與眾不同的 嘉人廚房

津津計較與斤斤計較的嘉人廚房

一適二足三多四少 均衡營養一樣不少

台北醫學大學附設醫院營養室主任 蘇秀悅營養師

台灣每年約有七千五百名新增乳癌患者，根據中華民國乳癌病友協會，民國99年對近六百名乳癌病患所做的「飲食問卷調查」顯示，每兩位乳癌患者中就有一位在罹癌後體重減輕，甚至有病友體重急遽下降達廿公斤以上。很多癌友常有些不正確的飲食迷思，例如以為禁食、什麼都不吃就想把癌細胞餓死，但是往往癌細胞還沒陣亡，自己就先餓倒了。對癌症病友來說，什麼都不吃是不會餓死腫瘤細胞，反而會因不吃造成營養不良，導致化療等副作用更嚴重，預後變差，存活率下降。研究發現，癌友體重每下降5%，存活率就可能下降五成；有營養介入的病患會比未介入的病患，癌症的復發率大幅下降24%，顯示營養介入與癌友未來病情發展息息相關。

對於進到治療追蹤期的癌症病患需牢記「一適二足三多四少」的原則，「**① 適量營養**，**② 足夠熱量、蛋白質**，**③ 多蔬菜、水果、纖維質**，**④ 少油、糖、醃漬、加工**」，來調整營養狀況。

① 適量營養

乳癌患者的飲食其實與一般人的健康飲食原則，沒有太大的區別，以均衡的飲食來提供適當的營養。

依行政院衛生署的國民飲食指南建議如下：

- | | |
|-------------------|-------------|
| ① 全穀根莖類1.5~4碗 | ② 豆魚肉蛋類3~8份 |
| ③ 低脂乳品類1.5~2杯 | ④ 油脂與堅果種子類 |
| ⑤ 油脂3~7茶匙及堅果種子類1份 | ⑥ 蔬菜類3~5碟 |
| ⑦ 水果類2~4份 | |

② 足夠熱量、蛋白質

蛋白質的主要功能在供給身體生長發育、修補更新組織的材料，並構成抗體，增加人體抵抗力，且可調整細胞免疫因子，影響腫瘤的形成，具有極重要的防癌功能。蛋白質若攝取不足會造成抵抗力不足、感染疾病機率增高，也會抑制免疫系統的T淋巴球誘發免疫功能。

蛋白質的主要食物來源分為動物性蛋白質及植物性蛋白質兩大類，動物性蛋白質的食物來源，包含如瘦肉、魚類、蛋類、奶類等，其所含胺基酸與人體需求相似，適量攝取即可達身體所需。植物性蛋白質則可由攝取黃豆、核果類、芝麻等食物獲得。當體內碳水化合物和脂肪供給熱量不足時，蛋白質會轉換成熱量利用，而無法做蛋白質的合成，因此補充蛋白質食物時，應確認熱量是否足夠，才能讓蛋白質發揮其功能。

不少癌友選擇吃素，需注意所食蛋白質食物的品質，因為大部份的植物性蛋白質品質不佳，無法做蛋白質的合成與修補作用。癌症治療時，需提供身體足夠的熱量及蛋白質，若蛋白質攝取不足，往往會加重癌症治療副作用的產生。

與眾不同的嘉人廚房

③ 多蔬菜、水果、纖維質

癌症病人進到治療追蹤期時，建議每天攝取約30公克的膳食纖維，而全穀類、蔬菜及水果等，都是膳食纖維的食物來源。

食物纖維屬於不能為人體消化酵素所分解的多醣類，可增加腸胃道的益生菌叢，增強腸胃的蠕動，減少腸內致癌物質的殘留時間，促進排出。

現代人飲食日益精緻，膳食纖維攝入明顯不足，再加上經常食用高脂肪、高糖食物，使腸道變得不健康，因此多吃高纖食物，透過食物纖維與膽酸結合排出，也能減少致癌物的產生，可將有毒物質排泄，縮短停留在腸道的時間，減少癌症的發生。

但需注意，超量的纖維素攝取，因會與鈣、鐵、磷、鎂、鋅等礦物質結合，長時間可能會造成礦物質的缺乏，因此適量的高纖食物攝取即可。

④ 少油、糖、醃漬、加工

癌症病友應避免食用豬油、奶油、雞皮、鴨皮、肥肉、豬腳、蹄膀等動物性脂肪及含反式脂肪酸的食物如酥油、乳瑪琳、酥皮點心、烘焙點心等，並避免食用油炸食物。

在食用油的選擇上建議選用植物油，如：亞麻仁油、苦茶油、及含單元不飽和脂肪酸高的橄欖油，及含多元不飽和脂肪酸高的玉米油、葵花油、大豆油等油脂。

在食物烹調上，盡量不要用油炸、油酥烤的方式，因為這類食品可能會影響正常細胞的免疫調控。

癌症病友應避免食用甜食與精緻醣類的食物，因這些食物會使血液中葡萄糖快速上升，刺激胰臟分泌大量胰島素，當大量胰島素分泌時，

會同時釋出胰島素增生因子(IGF)，會刺激細胞生長，也會刺激發炎因子引發癌細胞生長，可能間接促使腫瘤生長。

在我們平日吃的食品中，會在一些食品中加入糖、香料、漂白劑、甘味、亞硝酸鹽等食品添加物，以保存食物，過量的化學成分會影響腎臟、肝臟功能，甚至破壞細胞導致癌症，因此建議儘量減少這類食品的攝取，如：火腿、香腸、熱狗、罐頭食品、速食麵條、皮蛋、油條、魚丸、油麵及蜜餞、酸梅等，都有食品添加物，所以建議盡量不要食用加工食品，而多改吃新鮮天然食物。

病友常因化學治療的副作用而吃不下，為了讓病友們吃得下去，在烹調上可增加鹹、酸、甜味，來刺激食慾；但如果出現口腔及消化道黏膜炎時則須避免粗糙生硬的食物及酒精飲料等。

每位接受治療的乳癌病友，最擔心的是癌症的復發，要如何提升自體的免疫機制來與癌細胞和平相處，保護自己不再受有毒物質的汙染，一定要吃有利提升免疫力與抵抗力，助身體排毒、抗氧化、甚至能抑制癌細胞生長的食物，並採用水煮、清蒸、燉煮等健康烹調方式，食材的選擇上一定要選購新鮮的食物，處理食物前一定要清洗乾淨，經過適當烹煮後食用，來達到預防保健的目的。

罹癌後的生活最需要的就是家人與朋友的支持，以正面積極的態度來面對癌症，經常保持愉快的心情及適度的運動，並且配合醫師與營養師的指導進行治療與飲食管理，讓自己在抗癌長路上仍然能充滿元氣，戰勝病魔！

一適二足三多四少
均衡營養一樣不少

副作用影響食慾時的解決方法？

中國醫藥大學附設醫院 王惠瑜營養師

伴隨癌症治療而來的副作用中，以「食慾變差」最為病人常見發生營養不良的大敵，當治療期間倘若發現自己的體重在短時間內有迅速下降的現象，就代表營養狀況即將走下坡，將連帶影響體內免疫系統變差、並增加感染機會，甚至發生可怕的惡病質（Cachexia）而導致治療中斷、影響治療效果。

要促進食慾避免體重減輕的技巧一般想到的不外乎少量多餐以及補充高熱量食物的大原則，或者用餐前可以先做一些輕鬆運動，或散步，以促進腸胃蠕動，或視需要準備不同的如醋酸味等調味料，讓食物的味道更豐富。

化療期間常引起的噁心、嘔吐等副作用時，最好能選擇清淡的飲食，食物溫度要適中，進食時要細嚼慢嚥，也可以改用流質或半流質的食物，避免太油、太甜的食物，飲用清涼的飲料，緩解胃部不舒適，或是多吃些酸鹹味的食物如紫蘇茶、補氣茶、梅子汁，可以喝些電解質水，運動飲料等維持水分電解質的平衡，若遇到噁心、嘔吐症狀的時候，只要記得吃些較乾的食物（如餅乾、烤吐司）來抑制噁心感。

營養師也要特別提醒病友，可將平日三餐運用以下的重點來幫自己規劃一套對抗胃口差的個人菜單：

① 多吃富含鋅的食物：

如南瓜籽、貝類、紅肉、動物內臟、蛋黃等，對促進食慾也有幫助。
食譜如：南瓜濃湯、炒海瓜子、蛤蜊湯、豬肝湯等都是不錯的選擇。

② 適度使用酸味調味料：

烏醋、水果醋、梅子汁、檸檬汁、味醂當佐料。
食譜如：麵線糊、醋溜丸子、泰式檸檬魚、酸辣湯、醋拌海帶芽、醋壽司...等等。

③ 水果入菜：

運用本產當季的的百香果、蕃茄、柳丁、鳳梨入菜效果也不錯。
食譜如：蕃茄炒蛋、橙汁蝦球、百香雞柳、鳳梨雞湯...等。

如何計算均衡的熱量與營養結構？

中國醫藥大學附設醫院 王惠瑜營養師

絕大多數的患者發現自己罹癌之後，都會開始積極尋求飲食上的幫助來對抗癌症，但對治療中的病友來說，除了遠離致癌因素之外，也應建立起正確的「抗癌」飲食觀念與飲食對策。

癌症治療飲食原則主要在強調「均衡飲食」，也就是說每天攝取的食物來源必須包含六大類食物，分別為「全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類」等（見下頁圖表）。

對癌症病友最佳的飲食就是吃高熱量、高蛋白的食物，以避免體重減輕或組織耗損，但也必須掌握原則：

① 正確的三大營養素攝取比例

一般而言，均衡飲食建議的攝取比例分別為每日總熱量中：

醣類
58-68%

蛋白質
10-14%

脂質
20-30%

② 充足的蛋白質攝取

癌症病友於術後接受化療、放療期間，體內蛋白質代謝異常，使得身體對蛋白質需求量大為增加，癌症患者每天每公斤體重需要高生理價值蛋白質攝取量1.2-1.5公克以上（例如體重為60公斤者，蛋白質攝取量為60公斤×1.2-1.5=72-90公克）。

換成食物份數，建議每日至少2杯以上高完全蛋白質量乳製品；每日6-8份以上豆、魚、肉、蛋的蛋白質。素食者尤其需注意蛋白質的來源是否足夠，建議治療期間採取蛋奶素較能攝取較完全的蛋白質品質。

③ 足夠的熱量攝取

癌症病友在熱量攝取，每公斤體重的熱量至少需達到30-35大卡（例如體重為60公斤者，熱量攝取為60公斤×30-35=1800-2100大卡）。不過多數病友一但進入療程中，往往治療副作用所引起的食慾下降、味覺改變及吞嚥障礙經常造成營養不良或惡病質發生。

與眾不同的嘉人廚房

如何計算均衡的 熱量與營養結構？

營養師建議增加熱量的小技巧：

① 多吃高熱量或營養密度高的食物

多運用含澱粉質高的食材（如多運用用紅豆、綠豆、麥粉、十穀粉）；或以根莖類食物納入食譜中，如馬鈴薯、甘藷、南瓜、芋頭煮稀飯或煮濃湯；堅果種子類可當零嘴食用，是增加熱量的好幫手。

② 搭配少量多餐

建議自行規劃每日三餐外加三點心的時間，可以二至三小時進食一次，一天可達6餐以上。

試試看開胃的方法：吃酸梅、洛神茶、橄欖或吃令自己心情愉悅的美食，到氣氛好的地點用餐，搭配適度活動（運動）以促進食慾，相信都可以達到不錯的效果。

③ 色彩豐富多樣化的蔬果

對防癌有益的營養素多半來自一些不同顏色蔬果提供的植化素。每天食用如彩虹般的天然色素，正是提供我們人體預防慢性疾病、對抗氧化性傷害的最佳食物選擇。

Tips

營養師推薦的防癌食材包括：

● 紅色食物

蕃茄、草莓、櫻桃、蔓越莓、紅豆、洛神花...等

● 黃色食物

紅蘿蔔、甜椒、木瓜、南瓜、地瓜、枸杞、柑橘、杏桃...等

● 綠色食物

青花菜、蘆筍、奇異果、菠菜、青椒、芹菜、毛豆、芽菜...等

● 白色食物

白菜、蘿蔔、洋蔥、結頭菜、白花椰菜、金針菇、山藥...等

● 黑色食物

茄子、葡萄、香菇、黑木耳、黑豆、海帶、黑芝麻...等



行政院衛生署2011年「每日飲食指南」
（圖片來源：行政院衛生署食品藥物管理局網站）

治療中的乳癌病友，需特別注意營養攝取，
化療期間需要攝取高熱量、高蛋白的食物，
面對化療嘔吐、食慾不振與虛弱等副作用，
讓食物「好吃」並且「吃得下」最重要！

抗癌食物的
美味關係 PART 1
治療期

治療期・抗癌元氣料理

步步高昇



高雄醫學大學附設中和紀念醫院
木棉花關懷俱樂部

牛肉湯是很普遍的一道料理，只是每個人作法略不相同。它含有豐富的蛋白質，尤其是在化療中的病人更需要它來增強體力。當我三年前再次復發時也很堅強接受化療，在治療中白血球逐漸降低，所以必需補充大量高蛋白質的食物，我皆以攝取牛肉及魚肉來增強體力。因此在治療中沒有帶給我太多不舒服的感覺。

在此推薦這道蕃茄牛肉湯給治療中的姐妹，希望能增加他們的體力。

作法

- 1 牛肉切塊，用熱水汆燙，再用冷水洗乾淨。
- 2 洋蔥、番茄切塊用沙拉油爆香，加入薑片、豆瓣醬、牛肉、胡椒粉拌炒，再加米酒炒香，倒入水，加蔥，待滾後以小火煮一小時。
- 3 一小時後加入紅蘿蔔、白蘿蔔再煮30分鐘即完成。

食材

牛肉 2,000g、蕃茄 580g、洋蔥 600g
紅蘿蔔 700g、白蘿蔔 1,000g

調味料

鹽 40g、米酒 30g、沙拉油 90g、薑片 70g
蔥 100g、胡椒粉 5g、水 2,000cc、
豆瓣醬 20g、醬油 20g

win!
治療期
抗癌元氣料理
冠軍

治療期・抗癌元氣料理

元氣燕麥粥



高雄醫學大學附設中和紀念醫院
木棉花關懷俱樂部

元氣燕麥粥係皮蛋瘦肉粥之改良，以有營養之燕麥片代替白米粥，吻仔魚、海帶芽、紅蘿蔔取代皮蛋和鹹蛋。燕麥粥有瘦肉炒香菇，味香可口，有蛋汁淋灑粥上，紅蘿蔔、海帶芽、牛蒡等食材使色、香、味等營養兼具，適合化療中的病友食用、追蹤期的病友可當主食或點心吃。倘若以鮮魚（無刺）代替吻仔魚亦可。粥濃稠增減燕麥片量。

食材

吻仔魚（鮮魚片）450g、海帶芽 75g
瘦絞肉 600g、香菇 12朵、燕麥片 300g
紅蘿蔔 2條、豬大骨 2支、雞蛋 6個、牛蒡 1條

調味料

醬油 2大匙、鹽 酌量、冰糖 酌量、紅蔥頭 3個、
調味 酌量、米酒 少許、橄欖油 酌量、
胡椒粉 酌量、芹菜 5支

作法

- 1 大骨頭與牛蒡切塊加入十人份水，熬煮三十分以上，成高湯淋酒備用。
- 2 （A）香菇切丁炒熟（B）瘦絞肉醃醬油、鹽、酒、冰糖約25分後與紅蔥頭爆香炒熟。AB材料合炒，調味備用。
- 3 海帶芽洗淨切丁汆燙、紅蘿蔔切細絲煮熟皆濾乾備用。生吻仔魚於鹽水中汆燙瀝乾備用，或鮮魚片切塊汆燙濾乾。
- 4 高湯去除骨頭、牛蒡塊煮開加入燕麥片拌熟，加入紅蘿蔔絲、海帶芽丁、吻仔魚、香菇瘦絞肉最後調味淋上蛋汁即成粥。

P.S. 趁熱食用前灑上胡椒粉及芹菜丁增加香味（依個人喜好）



治療期
抗癌元氣料理
冠軍

杯子披薩



天主教聖馬爾定醫院曙光俱樂部

我本身喜歡吃東西，因此常常會思考如何自己動手做。考慮到病友日漸年輕化，披薩是年輕姐妹容易接受的食物，裡面加入多樣蔬菜讓色彩鮮艷豐富，可刺激食慾，做好後攜帶方便，冷凍後也方便加熱。

作法

- 1 將所有的食材切片、洗淨備用。
- 2 熱平底鍋，倒入橄欖油後將食材放入鍋中加入鹽拌炒。
- 3 將鋁杯抹油，放入馬鈴薯、雞肉、青豆、甜椒、乳酪絲並放入烤箱。

治療期
抗癌元氣料理
亞軍

食材

雞肉 150g、青豆 50g、乳酪絲 50g
甜椒 100g、馬鈴薯 150g

調味料

橄欖油 2小匙、鹽 2小匙、奶油 30g

治療期・抗癌元氣料理

南瓜芝麻糕



天主教聖馬爾定醫院曙光俱樂部

我最喜愛自己動手做小吃，這道菜是小時候家母常做給我們吃，家中孩子多，爸爸是公務員，無法買零食，媽媽便自己做出許多傳統點心，我就跟在旁邊學。治療期增加食慾的妙方：「少量多餐」，利用甜味變化，刺激食慾；南瓜芝麻糕為高濃度，高熱量食物之營養補充。南瓜富含β胡蘿蔔素與醣類，芝麻含身體必需的脂肪酸，所以特別介紹這道點心與姊妹分享。

治療期
抗癌元氣料理
亞軍

食材

南瓜 150g、糯米粉 200g、小麥胚芽粉 100g
太白粉 50g、芝麻粉 300g

調味料

沙拉油 5小匙、砂糖 50g、糖粉 50g

作法

- 1 先將南瓜切片，蒸熟備用。
- 2 糯米粉加小麥胚芽粉加太白粉與南瓜揉成麵團。
- 3 麵團醒15分鐘後分割整型包芝麻餡。
- 4 將香蕉葉洗淨瀝乾且抹油。
- 5 放上先前備好之芝麻包。
- 6 放入蒸籠，蒸約12~15分鐘。

治療期・抗癌元氣料理

日式燉肉



高雄市阮綜合醫院心手相連關懷協會

姐妹化療中，胃口會變的很差，有食之無味的感覺，也會怕油膩，此料理香味四溢可增進食慾，日本冬粉很Q，肉片可提升白血球，增加體力，馬鈴薯能補充足夠的熱量，燉的料理香味十足，聞到會讓人胃口大開，因為沒有加入很多的調味料，也有助於身體健康，再配上豆苗綠葉素、纖維質，紅蘿蔔素，營養很均衡。

作法

- 1 日式冬粉用開水泡軟，不要泡太久以免太爛，才能保持冬粉Q度。
- 2 洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔都切成菱形。500cc的水煮滾後，先放入洋蔥，把洋蔥的甜味、香味燉出來；再放入馬鈴薯、紅蘿蔔，同時加入醬油、味醂、酒、鰹魚粉，繼續燉煮15分鐘。
- 3 接著放入豬肉片，煮滾後，再將日本冬粉放入，再滾後即關火，燜煮10分鐘入味。
- 4 最後將豆苗清燙、撈起後放至盤邊周圍裝飾即完成。

食材

洋蔥 300g、馬鈴薯 600g
梅花肉片 600g、豆苗 100g
日本冬粉 200g、紅蘿蔔 200g

調味料

酒 50cc、醬油 100cc、鰹魚粉 50g
味醂 50cc

最佳
人氣獎

謹記「一適二足三多四少」，即：

- ☑ 適量營養
- ☑ 足夠熱量、蛋白質
- ☑ 多蔬菜、水果、纖維質
- ☑ 少油、糖、醃漬、加工

每天均衡的營養，適當的運動、健康的生活態度，
快樂享受人生!!

抗癌食物的
美味關係 PART 2
追蹤期

追蹤期・抗癌元氣料理

百菇蟹肉湯



彰化基督教醫院丰采關懷團體

此道菜是我大病初癒，胃口還不是很好，有次到同學家，她媽媽特地為我做的。此菜趁熱吃，薑味可刺激味蕾，蟹肉的鮮美也可促進胃口，菇類多醣體有益健康，瘦肉片增加蛋白質，另外因為要吃到海鮮鮮美的味道，所以不要加醋；因菇類比較寒，所以要用薑片先爆香後再加酒煮。趁熱時喝一碗，滿滿的薑、蟹肉和鮮菇鮮美的味道，覺得好幸福！

作法

- 1 薑片加油爆香，加入酒，加水煮開3分鐘。
- 2 加入鮮香菇、杏鮑菇、金針菇、木耳（切絲狀）。
- 3 加入髮菜、蟹腳肉、瘦肉片、鹽、蔬菜粉。
- 4 勾薄芡，加胡椒粉。
- 5 加入香油、香菜即可。

win!
追蹤期
抗癌元氣料理
冠軍

食材

鮮香菇 2朵、杏鮑菇 2支、金針菇 75g
木耳 2朵、髮菜 少許、瘦肉片 10片
蟹腳肉 1盒

調味料

薑片 6片、香菜 2顆、胡椒粉 少許、香油 少許
酒 1匙、蔬菜粉 少許、鹽 少許、油 1匙



追蹤期 · 抗癌元氣料理

芙蓉豆腐



彰化基督教醫院丰采關懷團體

剛開始做化療時，容易食慾不好，請教營養師指導要有高熱量、高蛋白、多蔬菜、多水果，顏色多一點。想一想這鍋菜很適合，引發我變化蒸蛋，材料多樣化，營養也均衡，口感清爽也很有喜悅的感受，之後的保健分享也很受喜愛。

win!
追蹤期
抗癌元氣料理
冠軍

食材

嫩豆腐 1塊、荸薺 8個、洋蔥 半個、蛋 1個
蝦仁 1杯、竹筍丁 少許、香菇丁 少許
毛豆 少許、瘦肉丁 少許

調味料

蔥、薑、鹽 少許、高湯 1杯、酒 半匙
麻油 少許、太白粉 1匙

作法

- 1 嫩豆腐去硬邊壓成泥，加入蛋和荸薺、洋蔥及鹽拌勻。
- 2 裝在墊耐熱膠膜之模型，用蒸籠以大火20分鐘，取出扣在大盤上。
- 3 蝦仁、竹筍丁、香菇丁、毛豆、瘦肉丁、蔥、薑，拍碎。
- 4 鍋熱先用油炒香蔥、薑，香菇及其他的材料和高湯加入。
- 5 煮滾以太白粉水稍勾芡加麻油即可淋在豆腐上。

菇棚滿座



高雄醫學大學附設中和紀念醫院
木棉花關懷俱樂部

大家都知道菇類含多醣體及多肽類等成分，是營養豐富的食品又是防癌治癌的良品。但新鮮的食材烹煮時不易入味，且化療中因藥物的影響胃口也不好，固以微辣又營養之蕎麥醬為調味料。

治療後的姐妹，身體較虛弱，所以做菜方式以簡單易做、食材取得方便為主。簡單介紹此料理希望合乎姐妹的需求。

作法

- 1 新鮮香菇、洋菇、杏鮑菇洗淨切片。
- 2 金針菇、雪白菇、鴻喜菇、秀珍菇洗淨備用。
- 3 熱鍋加入橄欖油先炒薑片 再加入（1）之食材。
- 4 將（3）之食材炒半成熟後加入（2）之食材。
- 5 待所有菇類成熟後加入蕎麥醬、醬油、蔥段。

追蹤期
抗癌元氣料理
亞軍

食材

新鮮香菇 60g、杏鮑菇 35g、金針菇 70g
洋菇 90g、雪白菇 90g、鴻喜菇 70g
秀珍菇 70g

調味料

蕎麥醬 3茶匙、醬油 2茶匙、薑片 5片
蔥 5支、橄欖油 3茶匙

愛波幸福捲



高雄醫學大學附設中和紀念醫院
木棉花關懷俱樂部

蛋、豆腐皮、高麗菜、菠菜、胡蘿蔔、杏鮑菇、杏仁片、番茄富含維生素A、B、C、K多醣體、大豆卵磷脂、植物性蛋白質以及胡蘿蔔素、番紅素等抗氧化劑，強化肌膚層與上皮細胞的防護與修護（高纖低脂、體重管理、保養好氣色）是提昇健康之道的必備基礎。＊這道菜可事先準備補充外食時因蔬菜、維生素攝取量的不足。

追蹤期
抗癌元氣料理
亞軍

食材

蛋 4顆、高麗菜 600g、豆腐皮 600g
胡蘿蔔 200g、菠菜 600g、番茄 600g
杏仁片 300g、杏鮑菇 300g

調味料

鹽 30g、沙拉油 100g、太白粉 200g

作法

- 1 煮滾水2,000cc加入少許油，鹽。
- 2 胡蘿蔔、杏鮑菇切條狀，菠菜切斷，高麗菜去梗入（1）汆燙。
- 3 煎蛋皮、豆腐皮。（乾炒杏仁待涼後壓碎）
- 4 蕃茄打汁芻芻。
- 5 蛋皮、蕃醬、高麗菜、菠菜、胡蘿蔔、杏仁片捲起成成品。
- 6 菠菜卷切段擺盤，蕃茄醬擠出粉紅絲帶狀裝飾。

追蹤期・抗癌元氣料理



大吉大利



陽明大學附設醫院宜蘭互勵關懷聯誼會

豬肉有豐富的蛋白質、鋅、鐵、銅，其中維生素B含量是牛肉的10倍，可滋補身體、恢復疲勞。金棗是宜蘭的特產，甘、酸、甜味加入肉片中，可增加食慾及體力。

作法

- 1 里肌肉切片醃2小時，煎熟。
- 2 金棗醬加水，淋上里肌肉。

★
最佳
美味獎

食材

金棗 10粒、里肌肉 600g

調味料

醬油 2匙、酒 少許、糖 2匙

御用新鮮鮭魚飯糰



高雄醫學大學附設中和紀念醫院
木棉花關懷俱樂部

這是一道簡單又可口的米食，能當正餐也可當點心。不管治療中或治療後，生完病後大都會少量多餐。用檸檬汁代替醋來拌飯合乎天然食材，沒有添加化學原料，更為米飯增加一種香氣。小米和芝麻讓米飯有了色彩，也補充白米營養分的不足。

作法

- 1 將米，小米洗淨。加入清水放入電子鍋煮熟。
- 2 趁飯熱時加入糖、鹽、檸檬汁一面攪拌均勻一面用電風扇吹涼。
- 3 鮭魚用油煎熟待涼，切碎。
- 4 小黃瓜切碎，用鹽、糖醃一小時。
- 5 蘆筍汆燙切小段備用。蛋加入醬油、糖炒成碎片，待涼備用。
- 6 用海苔墊底，包入步驟（2）～（5）食材即可。

食材

米 2杯半、鮭魚 1片、蛋 3顆、小黃瓜 3條
蘆筍 4條、三角壽司海苔 10張、小米 半杯
芝麻 3茶匙

調味料

鹽 3茶匙、檸檬 2顆、糖 5茶匙
橄欖油 3茶匙

最佳
私房菜





中華民國乳癌病友協會



GlaxoSmithKline

社團法人中華民國乳癌病友協會

諮詢專線：0800-528-825／(02) 2552-0505 地址：103台北市大同區民權西路258號2樓 電話：(02) 2557-8050

社團法人中華民國乳癌病友協會 © 版權所有 2011 Taiwan Breast Cancer Alliance. All Rights Reserved.



Cooking
for Love
Breast Cancer Care Program