

癌症治療副作用食療推介

香港防癌會-香港浸會大學 中醫藥中心

劉宇龍中醫師

食慾差

開胃健脾粥

原料	陳皮 5 克，砂仁 5 克(去殼)，山楂 10 克，大棗 5 枚，山藥 15 克，大米 100 克，生薑絲少量
製作	煲粥食用
功效	開胃健脾

佛手粥

原料	幹佛手 10 克，粳米 100 克，冰糖和蔥適量
製作	幹佛手，水煎取汁，加入粳米，水 1000 毫升，同煮粥。加冰糖和蔥調味食用
用法	每日一至二次
功效	理氣和胃
適應證	化療期間，食欲不振、腹脹等

化療後噁心嘔吐

鮮藕薑汁粥

原料	鮮藕(去節) 500 克，生薑汁 10 克，粳米 100 克。
製作	共入 1000 毫升清水，以文火煮粥，約 1 個小時，熟時加入姜汁即成。
用法	每日一至二次。
功效	和中養胃，用於化療期間噁心嘔吐等

紅蘿蔔粥

原料	紅蘿蔔 150 克洗淨切片，粳米 100 克，薑粉、山楂粉適量。
製作	紅蘿蔔洗淨切片，加入粳米，水 1000 毫升。共煮粥，約 1 個小時，煮熟後，加薑粉、山楂粉即可。
用法	每日一至二次。
功效	理氣和胃。
適應證	化療期間，食欲不振、腹脹等

化療後脾虛腹瀉

白術豬肚粥

原料	豬肚 1 個，白術 50 克，白扁豆 30 克，生薑少許，粳米 100 克。
製作	洗淨豬肚，切成小塊，將豬肚同白術、白扁豆，生薑煎煮取汁，去渣，用汁同米煮粥食用。
用法	每日一次，早餐食用。
功效	益氣健脾，利濕。

蓮子淮山粥

原料	蓮子粉 30 克，炒淮山粉 20 克，粳米 100 克。
製作	將蓮子粉，炒淮山粉與洗淨的粳米同放鍋內，加入清水，先用旺火煮沸，再改用小火煮熬 20~30 分鐘、以米熟爛為度。
用法	每日二次，早晚餐食用。
功效	健脾止瀉。
適應證	適用於脾虛所致的腹瀉

🌀 白細胞下降 🌀

棗米粥

原料	花生米、紅棗各 30 克，龍眼肉 10 克，粳米 50 克。
製作	將花生米、紅棗、龍眼肉、粳米，加水約 500 毫升，同煮粥
用法	每日早晚食用
功效	益氣養血
適應證	適用於放療、化療所致的白細胞下

花生米燉骨頭

原料	花生米連紅衣 2 兩，黨參 15 克，紅棗 50 克，紅糖 25 克，豬脊椎骨、扁骨 1 斤。
製作	花生米、黨參，紅棗，豬脊椎骨、扁骨，加水 1000 毫升，慢火燉 2 小時左右。再加紅糖 25 克煮開，即可
用法	吃花生及骨肉，飲湯。每週一至二次。
功效	養血補髓
適應證	化療的貧血及白細胞減少者

黃芪雞血藤燒母雞

原料	母雞 1 只，黃芪、雞血藤各 50 克。
製作	製作：將雞去內臟，取雞血將黃芪、雞血藤拌和，置於雞腹內，加水適量慢火燉熟，再加少許食鹽調味，即可。
用法	飲湯食肉，每週一至二次
功效	補益氣血

紅棗枸杞燉豬心

原料	豬心 1 個，紅棗 30 克，枸杞子 20 克
製作	將豬心切開，紅棗、枸杞子放入豬心內，慢火燉 1 小時，即可。
用法	每週一至二次，佐餐

功效	益氣養血
適應證	氣血不足所致的白細胞下降

海參茯苓羹

原料	枸杞子 20 克，茯苓 20 克，海參 (濕) 250 克。
製作	先將枸杞、茯苓煎水，取水與海參煮熟爛，和鹽調味，作羹服食。
用法	用法：每日一次
功效	滋補脾腎，養陰生血
適應證	化療期間，眩暈，短氣，心悸，白細胞減少者

化療脫髮

首烏雞蛋湯

原料	首烏 30 克，雞蛋 1 只
製作	先以水 250 毫升，煮首烏約 30 分鐘，取濃湯煮雞蛋
用法	日服 1 次
功效	養血榮發
適應證	適用於血虛所致的脫髮

核桃芝麻粥

原料	核桃仁 30 克，黑芝麻 30 克，粳米 100 克
製作	將核桃仁及芝麻各研末，備用。粳米加水煮粥，再加入核桃仁、芝麻各 30 克，即可食用。
用法	每日一至二次
功效	補腎養血，榮發
適應證	適用於腎虛所致的脫髮

化療導致周圍神經毒性

化療後手腳麻痺推薦外洗方 (外洗)

原料	雞血藤 20 克，紅花 8 克，艾葉 10 克，
製作	加水 2500 毫升，煎藥水 1000 毫升
用法	以溫水，浸泡手腳 20 分鐘。每日 1 次

其他

魚腥草綠豆飲

原料	魚腥草 (幹品) 50 克，綠豆 50 克。
製作	先將魚腥草揀雜，洗淨，晾幹或曬乾，切碎後放入砂鍋，加水適量，煎煮 30 分鐘，過濾，取濃汁待用。將綠豆淘洗乾淨，放入砂鍋，加水煎煮 30 分鐘，待綠豆開花，再用小火煨煮至酥爛，調入魚腥草濃煎汁，拌和成稀糜糊狀，即成
用法	早晚 2 次分服
功效	清肺解毒，泄熱抗癌。這款藥膳配方主治食管癌患者放療後併發肺部炎症、食管炎症。引起幹咳、胸痛、吞嚥困難者

五汁安中飲

原料	雪梨 1 個 (去皮)，蓮藕 1 段 (洗淨)，韭菜 1 把，新鮮椰子汁 100 毫升，牛奶 100 毫升，薑汁 5 毫升
製作	雪梨、蓮藕榨取鮮汁 50 毫升，韭菜搗汁 10 毫升，椰子汁 100 毫升，此四汁與牛奶混勻，小火煮沸，復入薑汁
用法	頻頻啜飲，不計頓次，日 1-2 劑，5-7 天為 1 療程。
功效	健脾和胃，啟膈止嘔、主治食管癌放化療後嘔吐，飲食不香，噁心嘔