

癌症術後食療建議

鼻咽癌之整合營養膳食

台灣是鼻咽癌之發生率高的地區之一，治療之方法常放射和化療配合。病人常有口乾舌燥、口破、口腔潰爛，應選擇清涼滋補、滋陰生津、消炎消腫之食物。其他伴有食慾不振、血色素、紅血球、骨髓功能下降等。將傳統與現代營養學融入作者幾十年來進行中藥科學研究之心得、結果及臨床經驗，設計以下減少副作用之整合營養食膳。

文／楊玲玲（藥學博士、台北醫學大學名譽教授、佛光大學樂活產業學院院長）

圖片提供／編輯部





楊玲玲 教授

預防口腔潰爛 清涼漱口劑

【材料】

甘草 2 兩、薄荷草半兩。

【作法】

甘草片放入不鏽鋼壺中，加入 3 杯水煮沸，改用小火煮 5 分鐘再加入薄荷草煮沸，即關火。待略冷即以杓子加紗布過濾，放冷後間隔 1 小時漱口一次。

註：甘草為中藥解毒百毒之王，味甘、性平，能清熱解毒，適用於咽喉腫痛，抗潰瘍。其具有與皮質激素相同作用，對平滑肌具有緩攣急之作用，尤其甘草浸膏對發炎之咽部黏膜已證實有覆蓋作用，可緩和炎症疼痛之刺激而達止痛作用外，並且有解毒作用。薄荷具冰涼消炎和抗菌之作用，漱口劑具有甘草之芳香味道，即使吸入口中，亦沒有害處。

預防口乾 生津補氣茶

【材料】

黨參 30 克，麥門冬 10 克。

【作法】

黨參切碎加入去心之麥門冬一起放入杯中，加八分滿之水，放入電鍋加半杯水，至開關跳起，略放涼即可當茶飲用。

註：麥冬為百合科，麥冬之塊根，味甘微苦、性寒。能滋陰生津、潤肺止咳、清新除煩，特別是熱病傷津及放射療法所造成之咽乾口燥，例如：鼻咽癌病人之放射線治療。黨參能補元氣，提升造血功能，改善身體虛弱。



元氣茶

【材料】

黃耆 2 兩、大棗去籽 12 粒。

【作法】

放入不鏽鋼壺中，加入 6 至 8 杯水煮沸，改用小火煮 5 分鐘即關火。待略冷，去渣取水當茶喝，或做為煮湯之水用。

潤肺止痛銀耳羹

【材料】

芍藥 3 錢、甘草 1 錢、黃耆 3 錢、銀耳 3 錢、百合半兩、蓮子半兩、大棗甘草 1 錢、黃耆 12 粒、冰糖適量。

【作法】

- (1) 先將芍藥、甘草、黃耆加 2 碗水放入電鍋中，外鍋加 1 杯水熬成高湯。
- (2) 銀耳洗淨泡於清水中，使其膨脹，用刀去除黃色蒂頭後，加 2 杯水放入果汁機瞬間打碎。
- (3) 百合挑選除去黑色或褐色之不新鮮者，用水搓洗除去表面雜質，再泡於清水中，1 小時後待用。
- (4) 蓮子洗淨，潤少許時間，將蓮子撥開，除去蓮心。
- (5) 大棗於水龍頭下用水搓洗乾淨。去核，待用。
- (6) 將打碎之銀耳、百合、蓮子、大棗及高湯一起放入燉鍋中，加適量之水。先用大火煮沸，改用小火燉煮，至百合、蓮子熟爛為止，加入適量冰糖即可食用。

註：放療或化學治療過程中常有口腔破皮、感染、難以下嚥的情況，此時可選擇清涼飲料、果汁飲用外，同時要保保持口腔清爽、舒適、消炎、止痛。



補氣止痛玉露

【材料】

芍藥 1 兩、甘草 2 錢、黃耆 1 兩、大棗 6 粒、米 1/3 杯。

【作法】

- (1) 先將芍藥、甘草、黃耆、大棗加 6 碗水放入電鍋中，外鍋加 1 杯水熬成高湯。
- (2) 米洗淨加 1 碗水放入果汁機打碎，用漏勺過濾，將末打成漿之米再加入上述高湯熬成粥後，即可食用。

補血止痛濃湯

【材料】

甜菜根 300 克、蘋果 1 個（小 2 個）、馬鈴薯（或山藥）100 克
元氣止痛飲：黃耆 10 克、芍藥 10 克、甘草 5 克。

【作法】

甜菜根、蘋果、馬鈴薯（或山藥），削皮後切塊，放入大碗再放電鍋中，外鍋加一杯水，煮至開關跳起。略冷後，放入果汁機加元氣止痛飲（黃耆 10 克、芍藥 10 克、甘草 5 克加水二杯蒸煮之汁高湯），打成濃湯，即可食用。

銀耳清湯

【材料】

銀耳 1 兩、冰糖少許、大棗 10 粒。

【作法】

銀耳洗淨，復水，除蒂頭，用果汁機打碎。
將大棗洗淨。銀耳加水 3 杯，加大棗及適量冰糖放入電鍋中，外加

半杯水，煮至開關跳起即可食用。

註：銀耳性平、潤喉潤肺，味淡，具補胃作用，含有 65% 之碳水化合物，其中豐富之多醣類，具有增加免疫調節能力的作用。大棗則有增加 C - A MP 之能力。本品可吃熟食，亦可放冷加冰食用。

清熱小米玉露

【材料】

綠豆半斤、小米半杯、有機蓬萊米半杯、冰糖適量。

【作法】

- (1) 小米、有機米洗淨，和洗淨之綠豆先各泡 30 分鐘後待用。
- (2) 綠豆加水 2 杯放入電鍋內鍋，外鍋加水半杯，煮至開關跳起，放冷，倒入果汁機中加入適量水，打成漿待用。
- (3) 小米及有機米加水 2 杯，放入電鍋內鍋，外鍋加水半杯，煮至開關跳起，放冷，倒入果汁機中加入適量水，打成漿待用。
- (4) 6 ~ 8 杯水放入電鍋中煮沸，徐徐加入 (3) 之米漿，攪拌成漿狀，改用小火，加熱 10 分鐘，再徐徐加入 (2) 之綠豆漿，攪拌均勻，煮沸後加入冰糖攪拌。略冷倒入悶燒鍋中，鍋中悶至食用時，出即刻食用。山區天氣冷，宜食用熱的小米綠豆玉露。

註：小米具補脾腎、清熱解毒、利腸胃之功效，綠豆種子具豐富蛋白質且易被人體消化吸收，大量食用後不會產生脹氣。綠豆芽則含豐富維他命 C 及礦物質，經常食用可降低高血壓及膽固醇，尤其維他命 B17，為乾種子之 30 倍之多，多食可預防癌症。且綠豆屬清熱解毒中藥，其解毒部分為外殼，因此宜帶綠色的外殼同食，米有補中益氣，兩者配伍是一道十分好的清熱甜點。



高鈣 小米黑玉露

【材料】

黑芝麻 40 克、小米半杯、有機蓬萊米半杯、薏仁 10 克、枸杞子 20 克、冰糖適量。

【作法】

- (1) 小米、有機米洗淨，浸泡於清水中。
- (2) 薏仁挑除為完整者洗淨。
- (3) 黑芝麻洗淨，用漏杓滴乾後，放入鍋中炒香。
- (4) 加水放入果汁機中，打成均勻細漿。(可用網杓過濾，大粒者倒入果汁機中，重新再打勻為止)。
- (5) 薏仁加水放入果汁機打成漿，方法同(4)，放入電鍋中，外鍋加水半杯，煮至開關跳起待用。
- (6) 黑芝麻和枸杞子加水放入果汁機中打成漿，方法同(4)。
- (7) 4 杯水煮開之後，緩緩加入(4)之米漿攪均勻，再一邊加入(5)之薏仁漿，攪拌均勻，改用小火悶煮十分鐘，才徐徐加入黑芝麻攪拌均勻，再加入適量之冰糖，即可趁熱食用。

註：小米具補脾腎、清熱解毒、利腸胃之功效，本玉露色澤特殊，味道香醇，具有滋陰補腎防癌補中益氣及對骨質疏鬆者之鈣質補充有所幫助。若不喜吃甜者，可不加冰糖。枸杞子含豐富之β-胡蘿蔔素，為保眼之維他命A之前驅物質，並含人體所需之各種氨基酸，易吸收，同時有滋陰補腎作用，對住亞熱帶怕燥之人士為最適宜之補品。薏仁中含有抗腫瘤的薏仁脂。米能補益氣血，黑芝麻含豐富之亞麻油酸及植物性鈣質成分，為吃素者最好之鈣補充食品。

祛寒止咳小米玉露

【材料】

苦杏仁去皮尖 10 克、甜仁去皮 30 克、小米 10 克、有機蓬萊米半杯、冰糖適量。

【作法】

- (1) 米與小米洗淨，浸泡於清水中。
- (2) 甜仁和苦杏仁去皮尖洗淨浸泡於清水中。
- (3) 將(1)加水放入果汁機中，打成均勻之細漿。(可用網杓過濾，大粒者倒入果汁機中重新再打勻為止)。
- (4) 苦杏仁加水放入果汁機打成漿。(可用網杓過濾，大粒者倒入果汁機中重新再打勻為止)。
- (5) 4 杯水煮開之後，緩緩加入(3)之米漿攪均勻後，再徐徐加入(4)之杏仁漿，攪拌均勻後，改用小火悶煮十分鐘，再加入適量冰糖，即可趁熱食用。

註：小米具補脾腎、清熱解毒、利腸胃之功效，有機蓬萊米具有健胃益脾之功效。杏仁味苦性溫入肺經，有下氣止咳之效。正值寒冬之際，趁熱喝下會出汗，具有祛寒之效。

提升白血球之茶飲

【材料】

雞血藤 30 克、黃耆 30 克、大棗 15 克、枸杞 20 克。

【作法】

雞血藤、黃耆等一併加水，淹蓋材料放入電鍋中，外鍋加杯水，煮至開關跳起，即可飲用。

註：雞血藤具有補血行血、舒筋活絡，同時根據藥理研究，尚具有降壓作用，能改善血液循環狀態而有鎮痛補血作用；我們近來之免疫藥理研究，更證實能增加白血球數。