



# 營養藥膳

## 抗癌病人的後援部隊

文／中醫藥轉譯研究中心 副院長 楊玲玲

**許**多癌症病人在接受外科手術、放射線治療或化學療法之後，常因其副作用而食慾不振，導致營養攝取不足及營養失調，因此必須全面加強營養調配，尤其是蛋白質的攝取更要注意。另外，增強免疫力無論對癌症的預防或治療都十分重要，中藥的補益藥材或含有多應用醣類的食物，很適合用來增強免疫力。

### 外科手術病人的藥膳

能加強特異性免疫功能的藥膳，可在手術後促進傷口早日癒合，避免感染。一般中藥常會用到的補氣藥材—黃耆，為豆科植物黃耆之根，味甘甜，性微溫，能補氣固表、利尿、托瘡生肌。免疫藥理學研究已經證實黃耆水煎液能增進網狀內皮系統的吞噬功能，促進體液性免疫作用。

#### 黃耆燉鱸魚

**材料：**黃耆20公克、活鮮鱸魚1尾。

**做法：**

- 1.黃耆加水3杯放入電鍋中，外鍋加水半杯，待開關跳起後，去殘渣，留煎液。
- 2.黃耆煎液煮沸後，將洗淨、去鱗、切塊的鱸魚放入煮沸湯汁中，待魚熟，即可食用。

**說明：**傷口癒合需攝取高蛋白食物，肉類、豆類、魚類是主要來源，其中以魚類蛋白質較易消化。亦可以雞肉、豬肉、排骨取代魚。若有貧血，可酌量加入1片當歸（全歸），當歸含有豐富的維他命B12，具補血作用。

### 放射線治療病人的藥膳

接受放射線治療的病人，常會口乾舌燥、口破、口腔潰爛，應選擇清涼滋補、滋陰生津、消炎消腫的食物。

#### 補氣生津茶

**材料：**參鬚10克、麥門冬10克。

**做法：**參鬚切碎加入去心後的麥門冬一起放入杯中，加水8分滿，放入電鍋中。外鍋加半杯水，煮至開關跳起，略放涼即可當茶飲用。

**說明：**

- 1.麥冬為百合科麥冬的塊根，味甘微苦，性寒。能滋陰生津、潤肺止咳、清心除煩，特別適用於熱病傷津及放射療法所造成的咽乾口燥，例如鼻咽癌病人在放射線治療後。
- 2.人參能大補元氣，但性熱，因此選用參鬚。若身體較弱，可改加入參片5克，若飲用後口乾舌燥則停用，並改用參鬚較為恰當。



## 化學治療病人的藥膳

化學療法會發生全身性的作用，不但能殺死癌細胞，對正常細胞亦不例外，因此副作用較大。常見的副作用有食慾不振、噁心嘔吐、免疫力下降、白血球下降、紅血球不足等造血功能障礙。此時可以選用的藥膳，依症狀列舉如下：

### 呼吸困難、無力

#### 參竹燉雞

**材料：**黨參9克、玉竹15克、雞里脊肉1兩。

**做法：**雞里脊肉洗淨，沸水燙洗，加入黨參、玉竹，加水2杯，放入電鍋中。外鍋加1/4杯水，煮至開關跳起即可食用。

**說明：**玉竹可滋陰潤肺、養胃生津、強心升壓，與黨參併用則可改善氣陰兩虛。此一藥膳尤其適用於癌症末期或有狹心痛、高血壓的患者。

### 清心安神、除心熱心煩

在癌症末期，病患常覺得不安、心部熱感、動悸、煩躁、夜間增惡、尿濃量少，此時宜用清心安神的藥材配佐，尤其是已發生肺部轉移的餘熱咳嗽最為適合。

## 潤肺止咳甜點

**材料：**白木耳半兩、百合1兩、蓮子1兩、龍眼肉半兩。

**做法：**

- 1.白木耳洗淨除去蒂頭，泡於清水中待用。百合、蓮子除去不潔物，用水洗淨泡於清水中，放入冰箱冷藏隔夜。
- 2.將百合、蓮子和桂圓肉、白木耳加4杯水，放入電鍋中，外鍋加1/4杯水，煮至開關跳起即可食用。

**說明：**百合可利尿、清熱、鎮靜，並含豐富的蛋白質與脂肪，是癌症病人咳嗽或需潤肺的良好食品選材。主要的藥理作用是潤肺止咳、寧心安神，若尿色濃可加淡竹葉半兩同煮，煮後取出淡竹葉，再食用。淡竹葉可降心火，即安定精神。

### 和胃止嘔

#### 小半夏加茯苓湯

**材料：**小半夏9克、茯苓9克、生薑15克。

**做法：**以上材料加水用小火煎煮，分2次飲用。

**說明：**小半夏可和胃止嘔、燥濕祛痰、散結消腫，適用於胃寒引起的嘔吐，是臨

床治療嘔吐最常用的藥材。  
配合茯苓、生薑同用，可健  
胃止吐。若有上腹部痛、噯  
氣、食慾不振，俱可用。

### 補血的藥膳

中醫診斷有「血虛」証者，  
須以補血藥材來調整身體的運化與  
代謝。血虛証者多屬萎黃、唇舌色  
淡、爪甲蒼白、頭暈眼花、心悸亢  
進、失眠、手足末梢易有麻痺現  
象。這也就是現代醫學所稱的貧  
血，患者的血色素、紅血球均低於  
正常值。癌症病人常見血色素、紅血球、骨  
髓功能下降，一般以補充鐵劑及維他命B12為  
主。以下介紹幾道補血藥膳提供參考。

#### 桂棗點心（滋補氣血）

**材料：**桂圓10粒、大棗10粒、蜂蜜20克、西  
洋參粉3克。

**做法：**桂圓去殼，大棗洗淨用刀撥開去核，  
放入小碗中。西洋參粉取3克平均散  
於其上，上澆蜂蜜用蓋密閉後，放入  
電鍋中。外鍋加1/2杯水，蒸至開關跳  
起。放冷即可取出桂圓和大棗，早晚  
各吃2粒。餘下的汁可沖茶飲用。

**說明：**

- 1.此一藥膳可益脾胃、補心血，特別適用於貧  
血引起的食慾不振、心悸怔忡等症。
- 2.桂圓肉性溫、味甘，有補益心脾、養血安神  
之效；西洋參性涼而補，能緩和桂圓肉的性  
溫，而達大補氣血，補而不熱。大棗和桂圓  
肉均屬甘性，多食易造成胃脹，因此每天最  
多多吃6-8粒為宜。



#### 雞血藤、黃耆與當歸（改善白血球減少症）

**材料：**雞血藤30克、黃耆15克、大棗15克、  
雞腿1隻。

**做法：**雞腿洗淨，用沸水燙洗後放入電鍋  
中。大棗洗淨用刀切開去核，和雞血  
藤、黃耆一併放入電鍋中，加水淹蓋  
材料，外鍋加半杯水，煮至開關跳  
起，即可食用。

**說明：**

- 1.雞血藤可補血行血、舒筋活絡，根據藥理研  
究，它也具有降壓作用，且能改善血液循  
環，有鎮痛補血的功效，近來的免疫藥理研  
究更證實其能增加白血球數。若不吃肉類，  
可單獨將3味藥煎湯當茶飲，長期服用亦無  
妨。
- 2.黃耆補氣利尿，可增加非特異性免疫及網狀  
內皮吞噬系統的作用，開刀後紅血球、血紅  
素不足者，可酌加當歸1-2片，增強補血之  
效。☯