

兒童癌病營養手冊



兒童癌病基金
Children's Cancer Foundation

承蒙

黃廷方慈善基金有限公司

資助出版此書，謹此致謝。

兒童癌病基金

目錄



引言	6
1 基本的食物營養概念——認識食物 營養元素及與身體新陳代謝之關係.....	8
2 不同治療方法對癌病兒童營養吸收 的影響.....	16
3 食物衛生的常識——認識選購食物、 食物烹調及保存的衛生方法.....	18
4 治療前或初期的飲食安排.....	20
5 治療期間的飲食安排.....	22
6 康復期間的飲食安排.....	31
7 「識慳」又「適食」飲食貼士.....	35
8 拆解癌病兒童在飲食上的迷思.....	36

治療期間的食譜

應付口乾

木瓜雪耳瘦豬腩肉湯	42
大眼雞（木棉魚）蕃茄薯仔紅蘿蔔湯	43
柴魚瘦豬骨蓮子糙米粥	44
雪耳腰果露	45
杞子木瓜鮮奶	46
竹蔗茅根甘筍馬蹄湯	47
周打魚湯	48



應付口腔潰瘍

薑汁帶子小棠菜	49
雜錦瑤柱羹	50
日式錦繡蒸蛋	51
魚滑菜絲湯米	52
腐竹雞蛋薏米糖水	53

應付吞嚥困難

肉碎通心粉 / 蝴蝶粉 / 螺絲粉	54
雞茸青豆粟米羹	55
魚茸蘑菇片豆腐羹	56
香蕉奶昔	57
雜菇肉片羹	58
瑤柱雜錦炆米粉 / 粉絲	59

應付味覺改變

翡翠炒雙鮮	60
甜酸雜錦炆鮫魚	61
薯仔炒駝鳥肉 / 牛肉	62
吞拿魚焗蕃茄盅	63

應付嘔吐

生薑蕃薯糖水	64
蔗薑汁	65

應付腹瀉

米水 / 粟米白粥	66
葡萄薑蜜汁	67

應付便秘

香滑鮮奶芝麻糊	68
菠菜肉碎粥	69
青豆角草菇糙米粥	70
海帶紅綠豆沙糖水	71
冬瓜薏米蠔豉肉蓉羹	72
眉豆南瓜羹	73



康復期間的食譜

親子迷你PIZZA	75
荷包春色	76
牛肉薯仔餅	77
雜錦炒烏冬	78
魚茸蛋角	79
紅棗蕃薯粟米粥	80
芝士手指條	81
健康彩色手指條	82
蘆筍 / 芥蘭草菇炒肉絲	83
雜果薯仔沙律	84

附錄一：瞭解抗癌食物營養分析.....	86
---------------------	----

鳴謝	90
----------	----

引言

本手冊分別於 2006 年及 2011 年發行初版及第二版，內容主要為癌病兒童和其照顧者包括父母、親友或傭工編寫的營養手冊。目的是提供基本的營養概念，讓照顧者對這些兒童提供適當的飲食照顧。

2018 年第三版的手冊增加了以下幾項資料：

- * 食物衛生的常識
- * 如何達到高效益而低成本的家煮食方法
- * 拆解病童飲食上的迷思
- * 加插和改良這些兒童在治療期間的食譜設計





本手冊內容實用且豐富，讓這些兒童及照顧者容易掌握，活學活用。

均衡飲食能促進身體的復原，但唯有照顧者無私的愛心與真摯的關懷才能讓癌病兒童的心靈得以強壯。因此，我們相信一餐由照顧者親手烹調的健康美食，必定能促進癌病兒童身心靈整全成長。

願將此手冊獻給每位默默為患病兒童付出的照顧者們！

1

基本的食物營養概念—— 認識食物營養元素及 與身體新陳代謝之關係

食物中含有不同的營養元素；而食物也能幫助我們維持生命，供應身體每天新陳代謝的需要。對於癌病兒童來說，癌細胞能直接影響他們的身體和營養吸收狀況，減弱治療效果。所以，每天攝取足夠的營養素能提升癌病兒童身體的抵抗力，預防復發的可能，促進身體復原。在此部分，透過認識甚麼是「營養素」和「健康飲食分配碟」，以增加他們及照顧者對基本食物營養的認識。

甚麼是「營養素」？

當我們進食時，身體大致會從食物中攝取七種「營養素」來維持身體機能的運作，這包括：

(1) 碳水化合物

功 用：(1) 主要為生物提供維持生命活動所需的熱量
(2) 提供腦部運作的主要能源
(3) 促成細胞膜及各器官的形成
(4) 協助對其他營養素的吸收

來 源：糖類、五穀類及含大量澱粉質的蔬果類



需求量：為身體最主要的動力來源，供應人體每天所需熱量約 50%，故需求量为所有營養素之冠。

舉例說：一位 15 歲正發育的孩子每天就需要 1500 卡路里，而其中約 750 卡路里要從碳水化合物食物中攝取。

但如果有個別病情問題需要控制和調節每天碳水化合物的份量，那就需要諮詢專業醫護人員，如營養師的意見。

(2) 蛋白質

功 用：(1) 構成人體細胞的主要元素
(2) 促進人體生長發育
(3) 修補身體細胞及傷口

來 源：大部分食物都含有蛋白質。大致以肉類（包括豬、牛及家禽類）、奶類、豆類、蛋類及海產類的蛋白質含量較豐富

需求量：雖然蛋白質對人體十分重要但不宜過量攝取。建議患病兒童每天只需攝取四至六份蛋白質，而每份約相等於：

- * 40 克肉類或 45 克海產類
- * 1 隻全蛋或 2 隻蛋白
- * 1 杯 240 毫升牛奶
- * 4 湯匙熟黃豆或 1 磚硬豆腐

1

基本的食物營養概念 —— 認識食物 營養元素及與身體新陳代謝之關係

(3) 脂肪

脂肪主要分為飽和脂肪 (Saturated Fats) 及不飽和脂肪 (Unsaturated Fats)。不飽和脂肪所產生的能量相對比飽和脂肪較少，其過氧化的可能性越高，從而越容易對人體健康不利。而另一類經加工的反式脂肪 (Trans Fats) 對人體健康，特別是心臟，帶來更有害的影響。雖然過量進食脂肪會對身體帶來不利，但脂肪也是人體營養素的一種。脂肪的主要功用：

(1) 幫助人體傳送及儲存脂溶性維生素包括：

A、D、E 和 K

(2) 製造人體內的荷爾蒙之一

(3) 提供身體熱量的營養素之一

(4) 脂肪組織能保護內臟器官

(5) 皮下脂肪有助保持身體溫度

來源：動物性 —— 肉類、奶類、海產類

植物性 —— 果仁類、豆類及種子類

需求量：不宜過量攝取，否則會損害血管及心臟功能

(4) 纖維素

膳食纖維主要分水溶性和非水溶性兩大類：

水溶性纖維——進食了這些纖維後再加上吸收水份，纖維會膨脹形成似啫喱狀物質。這樣的形態有助減慢腸道中的糖分和膽固醇進入人體；從而幫助平衡血糖和血膽固醇的濃度。

非水溶性纖維——這些纖維素本質較硬而不容易被消化，一旦吸收了水份後便像海綿般變軟發大。這樣的形態有助大腸蠕動使排便順暢，加速腸道中的廢物排走，並同時減低患結腸癌的機會。

功用：(1) 促進腸臟蠕動以清除體內廢物和毒素

(2) 有助降低膽固醇水平

來源：大量存在於蔬果類及五穀類

需求量：每日 20 克



1

基本的食物營養概念——認識食物營養元素及與身體新陳代謝之關係

(5) 維生素（又稱維他命）

[參考附錄一：瞭解抗癌食物營養分析]

主要分為水溶性（包括B雜和C）及脂溶性（包括A、D、E和K）兩大類。

功用：每種維生素具有個別獨特的功能。例如，維生素A能有助維持視力功能和增強免疫能力；維生素B雜能有助減低和預防傷口感染；維生素C能增強抵抗力和幫助傷口復原等。

來源：主要以新鮮水果類含量最豐富；其次是新鮮蔬菜類

需求量：份量少卻不可缺乏。水溶性維生素適宜每天補充。而脂溶性維生素能貯存在體內故不需每天補充，更不宜過量攝取（除非經專業醫護人員指導，否則不宜隨便進食補充劑）。

(6) 礦物質

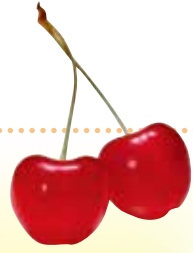
[參考附錄一：瞭解抗癌食物營養分析]

功用：(1) 維持人體各細胞和器官的正常功能，促進成長和發育

(2) 調節人體酸鹼平衡

來源：主要以綠葉蔬菜含量最豐富；其次是水果類

需求量：極微量



(7) 水份

功 用：(1) 人體的組織主要含有約七成的水份
(2) 運送氧份、營養素及排泄廢物

來 源：以清水、清茶和清湯為主，其中1至2杯（約8安士或240毫升）可以是有味飲品，如果汁、牛奶等；盡量避免含酒精的飲料。

需求量：按個人體重計算，以每公斤體重需飲用30毫升水份，作為每日平均需要的份量；即大約每日飲用7至8杯水份（約2公升）。若水份流失量較大，則相對要補充較多水份

健康飲食分配碟 Eatwell Plate / Guide (見圖一)



1

基本的食物營養概念——認識食物營養元素及與身體新陳代謝之關係

不同食物含有不同價值的營養素。人體對於各種營養素也有不一樣的需求量，過多或缺乏均衡會對身體構成成長遠性的損害。

一般在日常飲食中，我們應以穀類食物為主（包括米飯和麵包），再配以大量的蔬果類和適量的蛋白質食物（包括肉類、蛋類、奶類和黃豆類食物）。至於含脂肪、油和糖分較高的食物，應盡量少吃。根據 2012 年英國營養學會所設計的 [健康飲食分配碟] (Eatwell Plate/Guide)，比之前的 [健康飲食金字塔] (Healthy Eating Pyramid) 更清楚表達以上訊息。從圖中可看到食物被分列為五類放在碟上，包括：

1. 五穀澱粉質類——此類食物有麵包、薄餅、中東式麵包、鬆餅、早餐麥片五穀、意粉、飯、粉、麵及薯仔食物。建議每天每餐都進食這類食物為主糧，提供每天所需主要能量，約佔據碟上三分之一份量。
2. 蔬菜和水果類——與澱粉質類食物一樣，建議每天每餐佔據碟上三分之一份量。此類食物包括：所有新鮮、急凍、罐裝、液態或脫水乾狀的水果或蔬菜。每天要吃三份蔬菜（每份約半中號碗）及兩份水果（每份約半中號碗），當然以新鮮種類為首選。



3. 奶類及其製成品——包括奶類、芝士類、乳酪及鮮奶酪。建議這類含豐富蛋白質食物佔碟上約 15% 份量（即六分之一至七分之一碟），並以低脂肪品種為主。簡單地說，就是每天約兩杯奶加一杯乳酪或一片芝士。
4. 所有動物肉類、魚類、蛋類、黃豆類及其製成品——盡可能選擇低脂肪部份，每天進食份量約佔八分之一碟。而其中每星期兩次可以是高脂肪魚類（Fatty fish），如三文魚、銀鱈魚或鱸魚。
5. 所有含高脂肪、高糖份食物——這類食物對身體健康有害，故此應盡量少吃。高脂食品包括：牛油、植物油、人造牛油、沙律油、忌廉等。而高糖份食物包括：西餅、蛋糕、雪糕、朱古力、甜品及高糖份飲料。

但對於這些兒童而言，他們對各類營養素的需求，會隨着治療癌病的進展和因治療引起的生理反應而有所調節。在以下的部分將逐一探討。

2

不同治療方法對 癌病兒童營養吸收的影響

治療癌病的方法主要包括：外科手術、電療及化療，或組合治療。

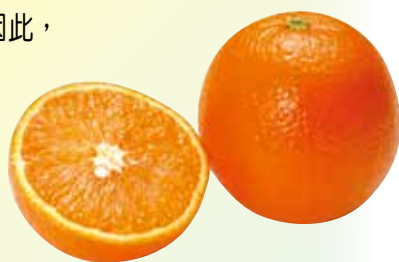
(1) 外科手術

外科手術會直接影響病童的飲食習慣，包括：手術前後的禁食安排、復原過程中、吞嚥及消化能力等等，而引致營養不良。建議他們在手術前後要提高個人營養狀況，以達到最理想的狀態為佳。



(2) 電療

電療的過程會破壞病童體內的癌細胞之外，也會破壞部分正常細胞。他們被電療過的器官會疼痛及造成損傷，也有可能出現其他副作用，包括：厭食、噁心、怠倦及情緒低落等情況。因此，照顧者需要精明地為病童預備合適的膳食，務求達到較佳的營養目標。



(3) 化療

化療的過程會破壞病童體內的癌細胞之外，也會帶來正常細胞的系統性影響。化療為他們身體所帶來的副作用多於電療，其中包括：噁心、嘔吐、味蕾改變、口腔炎、粘膜炎、食管炎、肚瀉、便秘及減弱免疫能力等。因此建議病童在進行化療前、中及後期，需要密切注意身體營養狀況，以減低副作用對身體的不良影響。

3

食物衛生的常識—— 認識選購食物、食物烹調及 保存的衛生方法

(1) 選購食物時

- 不要光顧無牌小販，只向可靠及信譽良好的店舖購買食物。
- 留意食物的品質，不要購買無遮蓋的食物，或有異樣、異味的食物。
- 避免購買有凹陷、有裂縫或有凸起現象的罐頭。
- 購買預先包裝的食物時，仔細閱讀其食品標籤及營養標籤，尤其是標籤上所列的「最後食用限期」或「最佳食用限期」和食物的成份。切記不要購買已過期或成份不符合營養需要的食物。
- 購買各種食物時，先買不需冷藏的乾貨；到最後才選購需冷存的食物。
- 選擇購買經過安全處理的食物或烹調原料，例如應選擇經消毒的牛奶，而不要購買未經殺菌處理的牛奶。
- 選購活海鮮及貝類時，先查看用以飼養海鮮及貝類的容器及水質是否清潔。宜購買新鮮、貝殼完整無損及沒有異味的魚貝類食物。如非必要，除



了新鮮魚類和蝦類之外，建議病童不宜吃海產類食物。因海產類食物容易於海洋受病毒污染機會較高，烹煮時，溫度亦不能過高或時間不能過久，所以未必能將病毒完全殺滅。

- 選購後，謹記將生和熟的食物分開包裝。

(2) 烹調食物時

- 在煮食前必須將食物清洗乾淨；然後用高溫將食物徹底煮熟。可以使用食物探熱針，來檢查食物中心溫度是否達至攝氏 75 度或以上。
- 翌日翻熱食物時，必須將整體食物加熱熟透才可進食。

（以上是根據食品安全中心指引，在家居煮食也可以用食物探熱針來量度食物中心溫度。）

(3) 保存食物時

- 已煮好的食物應盡快進食，並避免放置於室溫中超過 2 小時或以上。
- 將剩餘的食物封好後，放於攝氏 4 度或以下的雪櫃存放不多於 24 小時。謹記生和熟的食物必須分開包裝和存放。
- 解凍後的食物不要再次放入冰箱。

4

治療前或初期的飲食安排



照顧者 小貼士

- 生理：**身體不適的狀況會隨著病情及療程開展而逐漸顯露出來，但他們仍能保持一定的食慾。
- 情緒：**因面對生理的痛楚和由癌病帶來的各種轉變而感到出現焦慮不安的情緒。
- 飲食：**建議以高蛋白質、高熱量、豐富維生素和礦物質的食物為主。
- 親子：**宜主動與病童多溝通，並應盡早告知他們有關病情，以釋疑慮。

照顧者必須注意的是：在往後的療程中，癌病兒童可能受到治療藥物的副作用影響，漸漸食慾不振，甚至出現進食障礙，例如：口腔潰瘍或吞嚥困難等症狀。為了讓病童身體有足夠的能量應付即將或剛展開的連串療程，照顧者應鼓勵他們多進食高熱量與高蛋白質的食物，包括：



豆類：豆腐、豆乾、腐竹、黃豆、豆奶、雞眼豆和眉豆等。

奶類：鮮奶、芝士和乳酪等。

肉類和蛋類：各種瘦肉、家禽、魚類和蛋類。

鑒於病童面對不同治療方法，對食物營養需求都很不一樣。以接受手術治療的癌病兒童為例，可鼓勵他們多進食一些含豐富蛋白質（如上屬所列）和含維生素C的蔬果類食物（例如：奇異果、西柚、橙、蕃茄、葡萄及青瓜等），以促進傷口癒合和增強預防感染能力。

此外，為了進一步提升他們進食食物的熱量、蛋白質和維生素，建議在烹調食物中適量添加營養補充劑，例如：葡萄糖、植物油、蛋白粉或營養素補充劑等。照顧者如有需要，可諮詢專業營養師意見。



5

治療期間的飲食安排

一般在治療期間，病童的體重會逐漸下降。當中約40%的病童或會出現體內蛋白質含量不足的情況，導致營養不良 (Protein Energy Malnutrition)。特別有些屬高危癌病，如「頭頸癌 (Head and Neck Cancer)」，因他們患癌的位置會直接影響進食能力，較容易出現嚴重營養不足的情況。因此，建議病童必須在治療前提高營養狀況，並注意體重改變，如能稍微超重更是最理想的。

以下是「英國營養師學會」對癌病兒童在治療期間的營養指引：

- 確保他們在整個治療過程前後的營養及體內水份 (Hydration) 情況，能保持正常及理想狀態。
- 如有潛在營養不足的情況，應及早改善問題及恢復營養狀態至理想階段。
- 要減低任何治療方法所帶來的徵狀和副作用，否則會直接影響他們的營養狀況而間接削弱治療效果。
- 如有需要，建議在專業人士的指導下，適量地進食營養補充品。
- 建議病童和照顧者必須與專業醫護人員合作，定時檢討所採用的營養治療方法是否有效或需要改善。



照顧者 小貼士

- 生理：**身體狀況會隨著療程副作用影響而引致各種的身體不適，普遍會出現進食障礙及食慾減退現象。
- 情緒：**會隨着療程副作用的變化而產生情緒波動，甚至因長期住院而加深病童的孤單感、無助感、或至抑鬱的感覺。
- 飲食：**建議病童少吃多餐，並因應不同療程的副作用而調整食物種類和烹調方法。
- 親子：**建議照顧者耐心地透過傾談或遊戲方式向病童表達關懷和支持，藉此可轉移他們在身心靈的不適感覺。

當病童因治療期間遇到進食困難或食慾不振時，相信也成為照顧者困擾。在此部分將集中討論如何處理這些由化療或電療副作用所導致的身體不適。

口乾



- 宜多喝用清水或清湯
- 宜選擇一些含水份較多的食物，如湯粉麵類、湯意粉或通粉及營養奶製品
- 宜咀嚼香口膠或喝用略帶酸味的飲料，以刺激唾液分泌。如果汁、菜蜜、菊花茶、柚子茶和酸梅湯等
- 宜進食雪條或口含冰粒，以保持口腔濕潤
- 宜使用潤唇膏來保持嘴唇滋潤
- 如有需要時，可使用人工唾液（由醫生處方）



- 避免進食較乾燥的食物，如多士、薯片或餅乾，尤其是夾心餅等。這些食物會增加口乾的感覺及黏附口腔內而引致不適

建議 菜單

木瓜雪耳瘦豬脰肉湯	42 頁
大眼雞（木棉魚）蕃茄薯仔紅蘿蔔湯	43 頁
柴魚瘦豬骨蓮子糙米粥	44 頁
雪耳腰果露	45 頁
杞子木瓜鮮奶	46 頁
竹蔗茅根甘筍馬蹄湯	47 頁
周打魚湯	48 頁

口腔潰瘍



- 宜選擇的食物種類與處理口乾問題相約
- 宜選擇味道清淡的食物
- 宜將食物保持在室溫狀態
- 宜用吸管代替湯匙
- 宜進食較濕潤、較軟滑及水份較多的食物，如稠粥、糊飯或湯粉麵
- 宜進食雪條或口含冰粒，以減輕痛楚感覺
- 進食後，應用適量的鹽水或蘇打水漱口，以保持口腔清潔，防止進一步感染



- 避免進食刺激性食物，如酸味、太鹹或辣味的食品，以免刺激潰瘍部位引發痛楚
- 避免進食粗糙堅硬的食物，如果仁、煎炸肉類，以免刮破潰瘍處
- 一般市面的漱口水味道較濃烈，容易觸發痛楚，故此在使用前應先用水稀釋

建議菜單

薑汁帶子小棠菜	49 頁
雜錦瑤柱羹	50 頁
日式錦繡蒸蛋	51 頁
魚滑菜絲湯米	52 頁
腐竹雞蛋薏米糖水	53 頁

吞嚥困難



- 宜少吃多餐，進食高營養密度的食物
- 宜多採用炆、燉、蒸、慢火焗的烹調方式來軟化食物，令食物較易吞嚥
- 宜選擇豆腐、蛋類及肉碎等容易煮得軟滑的材料
- 宜多使用淡味芡汁並加入一些豐富營養的配料或補充品，如蛋白粉、葡萄糖或果茸等，以增加食物的營養價值
- 若吞嚥情況嚴重，可利用攪拌機把經烹調的軟滑食物（可按需要加入適量的清水或用濃湯材料）攪成糊狀
- 如有需要時可諮詢專業言語治療師，評估病童吞嚥困難的程度及可進食的食物種類



- 避免以湯泡飯，因未經充份咀嚼的飯粒容易引至胃部不適
- 請不要強迫吞嚥困難的病童進食，以免構成壓力從而增加對進食的反感

建議菜單

肉碎通心粉 / 蝴蝶粉 / 螺絲粉	54 頁
雞茸青豆粟米羹	55 頁
魚茸蘑菇片豆腐羹	56 頁
香蕉奶昔	57 頁
雜菇肉片羹	58 頁
瑤柱雜錦炆米粉 / 粉絲	59 頁

味覺改變



- 宜選擇一些病童喜愛而營養價值含量相約的食物
- 宜增加食物的甜度（在治療期間，病童的味蕾對食物的甜酸味道相對較為遲鈍）
- 宜在烹調食物時，可加入糖類、蕃茄醬或一些香草以豐富食物味道
- 宜以魚肉或白肉代替紅肉，因病童對紅肉或會產生厭食的感覺
- 宜飲用有味飲品，以果汁或營養奶品代替茶或咖啡
- 宜多使用已稀釋的漱口水，以癖除口腔的異味



- 避免食用一些帶苦澀味道的食物，例如苦瓜和芥菜等（在治療期間，病童的味蕾對食物的苦澀味道相對較為敏感）

建議 菜單

翡翠炒雙鮮	60 頁
甜酸雜錦炆鯪魚	61 頁
薯仔炒鮫鳥肉 / 牛肉	62 頁
吞拿魚焗蕃茄盅	63 頁

嘔吐



- 宜餐前或餐後宜作一些簡單運動，如步行
- 宜少吃多餐，並吃含營養豐富的食物
- 宜選擇味道清淡的食物
- 宜多吃較乾質的食物，例如無夾心的餅乾或烘多士等
- 宜穿着鬆身及舒適的衣服
- 嘔吐後，必須補充曾流失的水份，例如飲用清湯、果汁或稀粥
- 於睡醒後，馬上進食味道清淡的餅乾可減輕及預防嘔吐的感覺
- 臥床休息時，宜用枕頭把上半身墊高成 30 度，以避免胃酸倒流



- 避免同時間進食冷和熱的食物，以刺激食道抽搐而誘發嘔吐
- 避免進食味道太濃、太甜或油膩煎炸的食物
- 避免在電療或化療前後一小時進食
- 避免進食後即時躺下休息

建議 菜單

生薑蕃薯糖水

64 頁

蔗薑汁

65 頁

腹瀉



- 宜少吃多餐，並減慢進食的速度
- 宜選擇低纖或低渣的食物，例如：白麵包代替穀麥麵包、瓜類代替蔬菜類
- 宜多喝葡萄糖飲料，以補充失去的水份及電解質
- 當腹瀉情況嚴重時，只宜進食流質的食物，例如稀粥、米水或淨乳酪等
- 當腹瀉情況舒緩時，可逐步進食碎餐至正常質感的食物，但必須選擇高營養價值的食物
- 如情況未有改善，應盡快約見相關醫生處方止瀉藥，以避免產生脫水情況



- 避免進食油膩或辛辣食物
- 避免容易產生氣體的食物，例如豆類和椰菜
- 避免飲用刺激性的飲料，例如濃茶、咖啡和酒等

建議 菜單

情況嚴重時，飲用米水／粟米白粥 66 頁

情況稍有好轉時，可逐步進食稠粥或
試飲葡萄薑蜜汁 67 頁

便秘



- 宜進食高纖維素的食物，例如各類新鮮蔬果、紅米和麥包等；並同時配合飲用適量水份
- 宜多喝清水、奶類、清湯或果汁
- 宜嘗試飲用具輕瀉作用的飲料，例如西梅汁或鮮雪梨果汁
- 宜進行適量運動，如步行以刺激腸臟的蠕動，有助排便
- 若情況未有改善，應盡快約見相關醫生作適當治療



- 避免進食煎炸、乾燥、燒烤和辛辣的食物



香滑鮮奶芝麻糊	68 頁
菠菜肉碎粥	69 頁
青豆角草菇糙米粥	70 頁
海帶紅綠豆沙糖水	71 頁
冬瓜薏米蠔豉肉蓉羹	72 頁
眉豆南瓜羹	73 頁

6 康復期間的飲食安排



照顧者 小貼士

生理：由癌病和藥物副作用所引致的身體不適，會隨着療程結束而慢慢消失，身體機能和食慾也逐漸恢復。

情緒：病童能重投正常生活而顯得開朗和積極。

飲食：以均衡飲食為主，宜少吃多餐、選擇高營養價值的食物。

親子：以輕鬆的態度來協助病童重拾自信，積極投入正常的生活。

結束長達數月的住院生活，開懷地踏上康復之路，絕對是每位病童和照顧者夢寐以求的一天。作為照顧者，在他們康復的階段上，除了透過均衡營養以加速身體痊癒外，亦需要從心理和社交兩方面，協助他們重投正常的生活。

6

康復期間的飲食安排

均衡營養

均衡的營養吸收對康復中的兒童而言是最為重要。鼓勵照顧者可參照本冊子第 13 頁「健康飲食分配碟」的原則，為康復中的兒童準備每日所需的飲食。由於康復中的兒童未必能即時完全恢復食慾，故建議照顧者要保持耐性，讓他們慢慢進食、採用「少吃多餐」和選擇高營養價值的食物為佳。

對於剛剛復課的兒童，建議照顧者可準備一些較方便攜帶及進食的食物，例如三文治和營養奶品等小點，讓他們在小息時作即時的補充，能有助改善在復課後普遍出現的疲倦或精神較難集中等狀況。

心理方面

適當的飲食安排不單能促進康復中兒童的身體痊癒。假若照顧者能花點心思，並鼓勵他們一起參與購買食物、清洗和烹調食物的過程，從而發掘新鮮有趣的話題而交談，能有效地促進親子關係、拉近彼此的距離。雙方透過稱讚和分享食物製成品的喜悅，亦能增強康復中的兒童的自信心，這對他們重投正常的生活起了莫大的益處。



社交方面

重建穩定的社交生活是康復中兒童的必經階段。在兒童及青少年的圈子中，三五好友閒時「吃喝玩樂」也很正常。但照顧者有時為了平衡康復中的兒童健康飲食習慣，過分擔憂他們進食一些較「燥火、熱氣」的食物，例如：意式薄餅或燒烤食物，以致與子女發生不必要的磨擦。

當然這些高鹽、高脂肪的快餐和燒烤食物，從營養角度而言的確是「多吃無益」，但是「少吃無妨」，尤其在一些偶爾的社交聚會。除非康復中的兒童對此類食物曾出現明顯的過敏反應，否則照顧者無需過分憂慮。

因此，照顧者可在情況許可下，盡量給予康復中的兒童多點飲食選擇空間，避免阻礙他們正常的社交發展和步入青春期的發育階段。

6

康復期間的飲食安排

尋求協助

康復中的兒童在出院後，假如持續性出現以下的徵狀，照顧者需主動尋求相關醫生或專業營養師的協助：

- * 體重持續下降
- * 進食困難（例如：口腔黏膜潰瘍或嘔吐）
- * 臉色蒼白或不佳，或帶有呼吸困難問題
- * 食慾不振
- * 容易疲倦



建議 菜單

親子迷你 PIZZA	75 頁
荷包春色	76 頁
牛肉薯仔餅	77 頁
雜錦炒烏冬	78 頁
魚茸蛋角	79 頁
紅棗蕃薯粟米粥	80 頁
芝士手指條	81 頁
健康彩色手指條	82 頁
蘆筍 / 芥蘭草菇炒肉絲	83 頁
雜果薯仔沙律	84 頁

7

「識慳」又「適食」飲食貼士

價格高的食物不一定營養價值豐富；相反，營養價值豐富的食物不一定價格高。要製作一頓經濟而營養價值豐富的餐膳並不困難，重點是：

- * 康復中的兒童喜歡吃嗎？
- * 食物是否新鮮？
- * 如何知道那種食物的營養價值？
- * 容易購買得到嗎？
- * 烹調過程容易嗎？

首先照顧者要知道康復中的兒童食慾的情況，是否因治療所帶來的副作用而影響進食和吸收能力？如果問題不大，則應以康復中的兒童食慾為大前題下選擇食物材料。

在選擇食物時，請先查閱食物標籤的有效食用期，並透過嗅覺和視覺去辨別食物的新鮮程度，例如：食物味道是否變異或發臭、外表顏色變異或色澤暗啞等等。這些都顯示出食物已經不再新鮮了，甚至可能已經變壞。

要知道食材是否含有高營養價值，照顧者可從各方面途徑來了解食物的性質。此外，盡量避免選擇經過加工的食物，例如醃製、煙燻、含高鈉質、高糖份及高脂的食物。相反，新鮮並有天然色彩的蔬菜類食物，其含高維生素及礦物質是最佳選擇。

照顧者可以參考本冊子所列出的精選食譜，當中將介紹一些簡單、容易購買並營養價值豐富的食材原料，製作過程也不複雜。

8

拆解癌病兒童在飲食上的迷思

(1) 進食雞肉或飲用雞湯會否激發癌細胞再生，從而提高癌病復發的機會？

無論從西方醫學或營養學的角度而言，雞肉是含有豐富營養價值的食物。目前仍沒有任何研究証實進食雞肉或飲用雞湯會導致癌病或引致癌病復發。相反，雞肉含有豐富蛋白質和維生素B 雜，這對康復中的兒童提供有效幫助。此外，部分市民對雞肉存有偏見的原因也許跟所謂「打針雞」有關。但事實上，香港政府早於 1986 年已禁止替活雞隻注射激素（參考香港衛生署網頁資料）。因此，「打針雞」在本港早已不復存在。即使進口的雞隻有機會屬「打針雞」，但只要經過高溫烹調，雞隻體內的荷爾蒙會被破壞，不會對康復中的兒童健康帶來負面影響。





(2) 癌病兒童在手術後進食牛肉或雞蛋會否阻礙傷口的癒合，甚至增加傷口發炎或含膿的機會？

這同樣是一個不正確的觀念。牛肉、雞蛋和其他紅肉類動物一樣，均含有豐富的鐵質和蛋白質，有助傷口癒合。除非病童對這些食物有過敏反應或引致不適，才需要避免進食。事實上，傷口發炎及含膿是因細菌感染所致，這往往與環境衛生和護理方法有關。一些含豐富維生素C的食物，例如：奇異果、西柚、橙、柑、葡萄、蕃茄、檸檬、西蘭花、綠豆芽及青瓜等，亦具促進傷口癒合的功效。

(3) 飲用魚湯對治療中或康復中的兒童是否有特別幫助？

魚肉含有豐富的蛋白質和容易消化，非常適合正在接受療程或康復中的兒童食用。為了進一步提高魚湯的營養價值，建議照顧者可在魚湯內加入豆類食物，包括：眉豆、黑豆、紅豆、豆腐、腐竹、肉茸或肉絲等，以增加魚湯的蛋白質和味道。在處理魚肉時，建議照顧者使用少許食油，經細火慢煎魚肉表面一會兒，有助去除魚肉腥味，更使烹調出來的魚湯更濃更甜。

(4) 「滾湯」的營養價值是否比「老火湯」低？

從營養學的角度而言，營養價值的高低一般取決於食物材料的種類，多於烹調時間的長短。不過，動輒花上數小時烹調的「老火湯」當中，大部份的維生素都被徹底破壞，而脂肪濃度也可能較高。相反，「滾湯」的烹調時間較短，蔬菜中的維生素得以保存較多，故營養價值相對較高。但為了攝取較高的營養價值，建議盡量把湯渣一起吃掉，肥肉、皮層、家禽手腳或內臟除外。值得注意的是，不管是「滾湯」或是「老火湯」，其中大部份水溶性維生素B雜和C，都會因高溫而受到破壞。

(5) 哪些食物可減低癌病復發的可能性？

要防止兒童患病，最重要的是注重飲食均衡，並配合良好的生活習慣和每天進行適量運動。這些原則也可以應用在預防癌病復發之上。此外，多進食有正面功能作用的食物，包括：菇菌類、海藻類、十字花科蔬菜類，如：西蘭花、椰菜花、椰菜、白菜和小棠菜等。其他含有豐富維生素A、C、E食物，也有助預防癌病復發的可能。

含豐富維生素A的食物，包括：紅蘿蔔、蕃茄、南瓜、蜜瓜、西瓜、杏脯、青椒、紅椒、木瓜和枸杞等。這些植物也含有豐富胡蘿蔔素，具有抗癌作用。

含豐富維生素 C 的食物，包括：奇異果、西柚、橙、桔、檸檬、蕃茄、西蘭花、綠豆芽、葡萄和青瓜等。

含豐富維生素 E 的食物，包括：芝麻、麻油、核桃、南瓜仁、青豆、果仁、榛子和腰果等。

(6) 我每天都把湯和飯菜拿到病房給孩子進食，該如何保存食物呢？

原則上，為了避免細菌滋生，食物應視乎種類保存在攝氏四度以下或六十三度以上（參考香港食物安全中心網頁資料）。因此，照顧者應選用能保存熱功能較佳的保溫壺，並緊記在飯菜煮熟或翻熱後，需立即盛載於壺內，以避免溫度流失。同時，壺內食物應盡快於兩小時內進食完畢。尤其一些容易讓細菌快速滋生的食物，包括家禽類、蛋類及各類乳製品等，更切忌保存過久。

在醫院病房內，照顧者經常利用微波爐替食物「翻熱」，這做法本身沒有問題的。但必需注意的是，微波爐一般只能讓食物變熱，並不能把食物中的細菌殺死。故此，對於一些保存過久的食物，還是建議把它倒掉為妙。



(7) 我的孩子在病房甚麼都不吃，只愛吃漢堡包、薯條、意式薄餅這些快餐食物，該怎麼辦？

因為癌病兒童的身體狀況和食慾相對較差，所以他們往往較一般兒童對於食物較為揀擇。尤其他們對於家居烹調的餐膳不容易提起食慾，但對快餐店的食物可能較為喜愛。

一些快餐店的食物，例如：炸雞、炸豬扒、炸魚柳或炸薯條等等，都是含高脂肪的食物，多吃會有損身體健康，當然不值得推薦；但偶而淺嚐亦無妨。其實有些快餐食物也稍具營養價值，例如：芝士漢堡包中的芝士含有豐富的蛋白質和鈣質，可配蕃茄和青瓜進食；蔬菜類的意式薄餅則可提供較多的纖維素和維生素；意式肉丸的脂肪含量較低，可提供豐富的蛋白質和鐵質等，可配雜菜湯和沙律同時進食。

當癌病兒童食慾不穩定時，照顧者不應一面倒地禁止他們進食快餐食物。只要選擇恰當，又能提升他們的食慾，即使是快餐店食物也可以選擇。照顧者亦可以學習在家中製作「家居式」較健康的快餐美食，可安心讓病童進食之餘，亦可以加深親子關係。



治療期間的食譜



應付口乾

42-48 頁

應付口腔潰瘍

49-53 頁



應付吞嚥困難

54-59 頁

應付味覺改變

60-63 頁



應付嘔吐

64-65 頁

應付腹瀉

66-67 頁



應付便秘

68-73 頁

木瓜雪耳瘦豬脰肉湯

材料：

半生熟木瓜1個(約1斤)
雪耳..... 1大朵
瘦豬脰肉..... 半斤
南北杏..... 1兩
蜜棗..... 3粒

製法：

1. 木瓜去皮切塊備用
2. 雪耳浸透撕成小塊
3. 瘦脰肉用滾水灼2分鐘
4. 所有材料放在瓦煲加約4公升水，煲1.5小時即成

註：* 湯水滋潤生津、舒緩口乾、喉嚨不適甚為有效

* 木瓜和雪耳含有高纖維素，可以作湯渣進食



大眼雞（木棉魚）蕃茄薯仔紅蘿蔔湯

材料：

大眼雞魚..... 1斤
紅蘿蔔..... 1斤
薑..... 4片
蕃茄..... 1斤
薯仔..... 1斤
魚袋..... 1個

製法：

1. 大眼雞魚洗淨去皮，加薑片用慢火略煎3分鐘後備用。用魚袋盛載着大眼雞魚滾湯；而魚肉可作餸料送飯
2. 紅蘿蔔和薯仔去皮，蕃茄連皮切成細塊備用
3. 以上材料放入煲內煲約1小時即成，薯仔、蕃茄和紅蘿蔔可作湯渣進食

註：紅蘿蔔和蕃茄均含豐富胡蘿蔔素及纖維素，具抗氧化及防癌功能。魚肉含有豐富的二十二碳六烯酸（DHA）及二十碳五烯酸（EPA），有助腦部發育及預防感染功能



柴魚瘦豬骨蓮子糙米粥

材料：

糙米..... 1 杯
柴魚..... 半斤
瘦豬骨..... 1 斤
蓮子..... 15 粒

製法：

1. 瘦豬骨（排骨或脊骨）斬成小塊，用滾水煮 2 分鐘，去水備用
2. 糙米洗淨後備用，待水沸後放進煲內煮熟
3. 柴魚肉洗淨，斬成小件，用少油略煎。待粥煲至煮熟時，加入煲內烹調
4. 蓮子去外衣同時加入糙米內煲約 45 分鐘



雪耳腰果露

材料：

乾雪耳.....	半朵
腰果.....	半杯
冰糖.....	適量
忌廉.....	適量
低脂花奶.....	隨意

製法：

1. 乾雪耳用水泡軟，切細粒成茸備用
2. 將原粒腰果加水煮稔，攪至糊狀備用
3. 煮沸清水，放入雪耳茸，略煮至軟身，再放入腰果糊續煮 15 分鐘
4. 加入冰糖攪拌，熄火，加入忌廉即成。可選用合桃或合桃腰果共用也可
5. 食用時可隨意加入低脂花奶伴吃



杞子木瓜鮮奶

材料：

熟木瓜..... 1斤
鮮牛奶..... 1量杯
杞子..... 約 20 粒
冰糖碎..... 適量
清水..... 2公升

製法：

1. 將木瓜去皮去核切片，備用
2. 加入約 2 公升清水，將杞子和木瓜片放入滾水中煮至稔熟
3. 再加入鮮牛奶即可進食用



竹蔗茅根甘筍馬蹄湯

材料：

竹蔗..... 半斤
茅根..... 一小札
甘筍..... 2條
馬蹄..... 6粒
清水..... 4公升

製法：

1. 將以上所有材料洗淨，馬蹄和甘筍均要去皮備用
2. 將所有材料放入約 4 公升（16 杯）清水，以中火煲約
個半小時即成



周打魚湯

材料：

魚柳..... 半斤
低脂或全脂鮮奶... 1 杯
洋蔥..... 半個
西芹..... 半碗
薯仔..... 半碗
紅蘿蔔..... 半碗
清水..... 3 公斤
植物油..... 2 茶匙
鹽..... 適量
胡椒粉..... 適量
芫茜..... 隨意
(建議不宜用脫脂奶，
因為濃度太稀，烹調出
來的效果欠佳)

製法：

1. 將魚柳、洋蔥、西芹、薯仔和紅蘿蔔，均切成約半吋方粒備用
2. 將植物油（粟米油、芥花籽油或花生油等）加入平底鑊，放入洋蔥、西芹、薯仔和紅蘿蔔粒，用細火炒 5 分鐘備用
3. 將 3 公斤清水放入湯煲內煲滾，加入以上所有已炒備用的材料用慢火煮 20 分鐘至稔軟
4. 接着放入魚柳粒，再煮 15 分鐘後用鹽和胡椒粉作調味
5. 加入低脂或全脂鮮奶，並調較細火煮 2 分鐘（避免太滾），加芫茜作點綴

註：1. 如果吞嚥有困難，請將魚湯放入攪拌機攪至軟滑糊狀

2. 此菜式營養價值甚高，包括高蛋白質、鈣質、維生素、胡蘿蔔素及纖維素



薑汁帶子小棠菜

材料：

小棠菜.....	半斤
帶子.....	8粒
鮮薑.....	1兩
鹽.....	適量
麻油.....	適量
植物油.....	2茶匙

製法：

1. 將小棠菜撕開一片片，用清水洗滌3次，隔水備用
2. 鮮薑去皮後洗淨，磨成薑汁備用
3. 將小棠菜放入滾水灼一灼，以去除雜質，隔水備用
4. 將帶子煎熟後備用
5. 將植物油（粟米油、芥花籽油或花生油等）放入鍋內加熱後，加入小棠菜慢炒至半熟
6. 放入帶子、薑汁、麻油及少許鹽調味，炒熟即成

註：此菜式含高纖維素，潤腸通便，對便秘亦有幫助



雜錦瑤柱羹

材料：

瑤柱..... 4粒(中)
韭王(切細絲).. 1兩
冬菇..... 1兩
瘦肉..... 2兩
紅蘿蔔..... 1兩
雞蛋..... 1隻
馬蹄粉..... 2湯匙
植物油..... 半湯匙
清水..... 4碗

製法：

1. 瑤柱浸透，蒸熟後，拆成絲備用
2. 冬菇洗淨浸軟，切絲備用
3. 韭王、瘦肉、紅蘿蔔全部切絲備用
4. 燒熱鍋子，放入4碗清水煮滾，再加入植物油(粟米油、芥花籽油或花生油等)
5. 加入瘦肉絲、瑤柱、冬菇絲、紅蘿蔔，用中火煲20分鐘
6. 加入韭王及雞蛋煮5分鐘，再加上馬蹄粉芡，煮稠即成

註：此菜式含有豐富蛋白質、維生素A及纖維素，營養價值高並滑潤易入口，適合單食或送飯用



日式錦繡蒸蛋

材料：

1. 雞肉..... 2 兩
2. 磨菇片.... 2 滿湯匙
3. 蛋..... 3 隻
4. 蟹柳..... 4 條
5. 清水..... 1 碗
6. 蔥粒..... 少許
7. 胡椒粉、糖和鹽少許

製法：

1. 雞肉切成小粒，用糖、鹽及胡椒粉調味，稍醃 20 分鐘
2. 蟹柳條用熱水灼灼、隔水並拆成絲後備用
3. 將蛋打散，加入清水，打勻成蛋液
4. 將雞肉、蟹柳及磨菇片放入容器內，再倒入蛋液
5. 用中火蒸約 15 分鐘或至全熟
6. 放上蔥粒作裝飾即可食用



魚滑菜絲湯米

材料：

魚滑..... 4兩
生菜絲..... 4兩
米粉（乾）..... 2餅
冬菇絲..... 4隻
麻油..... 少許
粟粉..... 適量
古月粉..... 少許
清雞湯..... 1湯碗
薑絲..... 幾條

製法：

1. 將魚滑加冬菇絲、麻油、粟粉和古月粉，醃 10 分鐘後備用
2. 用滾水將米粉餅煮至熟透和軟稔，隔水備用
3. 將清雞湯煲滾，先加魚滑煮熟後，再放入米粉、薑絲及生菜絲煮 5 分鐘即成



腐竹雞蛋薏米糖水

材料：

腐竹..... 2大塊
雞蛋..... 2隻
薏米..... 4滿湯匙
冰糖適量（隨個人口味）
清水..... 2公升

製法：

1. 用約2公升開水煮開薏米
2. 隨後加上腐竹、雞蛋花和冰糖稍作調較即成

註：此甜品可熱吃或冷吃，但當口腔潰瘍疼痛，冷吃會較適宜，並可舒緩痛楚程度



肉碎通心粉 / 蝴蝶粉 / 螺絲粉

材料：

通心粉 / 蝴蝶粉 /
螺絲粉..... 半碗
免治豬 / 雞 / 牛肉. 2兩
洋蔥..... 細半個
四季豆..... 2兩
蕃茄..... 1個

醬料：

蕃茄醬..... 2湯匙
鹽..... 適量
糖..... 1茶匙
粟粉..... 適量
粟米油..... 1茶匙
水..... 少量

製法：

1. 洋蔥及蕃茄切碎，四季豆用滾水煮熟，切小段備用
2. 通心粉 / 蝴蝶粉 / 螺絲粉放入滾水中煮熟，瀝乾備用
3. 用粟米油起鑊，放入洋蔥爆香，再加上免治肉 / 雞 / 牛肉、蕃茄、蕃茄醬、鹽及糖調味，用粟粉加水攪成漿打芡
4. 將肉醬芡汁淋於通心粉 / 蝴蝶粉 / 螺絲粉上，灑上四季豆即成



雞茸青豆粟米羹

材料：

雞柳..... 4 兩
洋蔥..... 半個
青豆..... 半杯
粟米茸..... 1 量杯
粟粉..... 2 湯匙
麻油..... 少許
鹽..... 少許
胡椒粉..... 少許
雞蛋（打成蛋漿）. 1 隻
油..... 適量
清水..... 2 公升

製法：

1. 先將雞柳攪碎成雞茸，加入鹽、麻油及胡椒粉少許醃 30 分鐘
2. 洋蔥切碎，用油炒熟，加雞茸同炒
3. 青豆用滾水煲稔軟備用
4. 煲滾 2 公升清水後，加入以上材料再煮 30 分鐘，倒入粟米茸、雞蛋漿和粟粉，再慢煮至粟米羹變稠，即可食用



魚茸蘑菇片豆腐羹

材料：

魚肉..... 3兩
滑豆腐..... 1磚
粟米茸..... 4湯匙
清水..... 2杯
雞蛋..... 1隻
蘑菇片..... 2滿湯匙
紅椒絲..... 細半碗
蔥花..... 少許

調味：

胡椒粉..... 少許
麻油..... 適量
鹽..... 少許

粟粉芡：

粟粉..... 1湯匙
水..... 4湯匙

製法：

1. 滑豆腐切粒備用
2. 魚肉拌入胡椒粉、麻油、鹽醃10分鐘，蒸熟成魚茸
3. 粟米茸、蘑菇片及清水放入煲內，以中火煲滾後，加入魚茸、雞蛋漿和粟粉芡再滾起，再灑上少許紅椒絲及蔥花即成



香蕉奶昔

材料：

鮮奶..... 1 杯

雪糕..... 2 滿舀

香蕉... 1 隻細或半隻大

製法：

1. 將鮮奶、雪糕、香蕉放入攪拌器拌勻即可
2. 可用其他水果，例如士多啤梨、木瓜或蜜桃代替香蕉

註：

1. 所有不經過高溫處理的食物或飲品，在處理過程中必須要絕對清潔和衛生
2. 建議用室溫飲用水將切好的水果清洗一次才放入攪拌器
3. 所有用具和容器在使用前，需以熱滾水沖洗一次



雜菇肉片羹

材料：

雞肉片..... 4兩
鮮冬菇... 2隻（切絲）
草菇..... 約 10 粒
鮮金菇..... 2兩
上湯..... 2 杯
薑..... 適量
蔥..... 適量
粟粉..... 適量
清水..... 小量

調味：

胡椒粉..... 少許
鹽..... 少許
麻油..... 少許
生抽..... 1 茶匙

製法：

1. 雞肉片用生抽、粟粉醃 30 分鐘備用
2. 上湯煮滾後放入薑、鮮冬菇及草菇煮 10 分鐘
3. 放入雞肉片再煮 10 分鐘，放入鮮金菇、蔥及粟粉加清水成芡，細火煮至稠
4. 用胡椒粉、鹽和麻油調味即可食用



瑤柱雜錦炆米粉 / 粉絲

材料：

米粉 / 粉絲..... 兩餅
乾瑤柱..... 6 粒
金菇..... 1 包
韭王..... 2 兩
豆乾..... 2 件
紅蘿蔔..... 半隻
木耳..... 2 隻
植物油..... 1 湯匙

調味：

胡椒粉..... 少許
鹽..... 少許
麻油..... 少許
老抽（用作調較色）適量

製法：

1. 米粉 / 粉絲放入滾水灼稔軟，隔水備用
2. 乾瑤柱用滾水浸軟，撕成幼絲，瑤柱水留用
3. 將豆乾、紅蘿蔔及木耳切成絲狀備用
4. 用鑊加熱植物油後，放入金菇、韭王、豆乾絲、紅蘿蔔絲及木耳絲，以細火炒熟
5. 最後加上米粉 / 粉絲、瑤柱絲，加瑤柱水，並加入調味品，用慢火炆 15 分鐘，即可食用



翡翠炒雙鮮

材料：

鮮帶子.....	6隻
中蝦仁.....	6隻
椰菜花.....	6兩
西蘭花.....	6兩
植物油.....	2茶匙
蒜蓉.....	1茶匙

醃料：

鹽.....	少許
薑汁.....	1茶匙
蛋白.....	1份
生粉.....	2茶匙

調味：

胡椒粉.....	少許
鹽.....	少許
麻油.....	少許
生抽.....	適量

製法：

1. 中蝦仁去腸後清洗乾淨加入鹽、薑汁、蛋白、生粉拌勻醃10分鐘
2. 將西蘭花和椰菜花切成小朵，用滾水灼熟後去水備用
3. 用2茶匙植物油（粟米油、芥花籽油或花生油等）放下熱鑊將蒜蓉爆香，再把蝦仁、鮮帶子、西蘭花、椰菜花及加入調味料快炒勻，即可食用

註：西蘭花、椰菜花為十字花科蔬菜，具有抗癌作用。帶子及蝦仁有豐富的蛋白質、鋅質及鎂質，對維持人體細胞機能及加速傷口復原



甜酸雜錦炆鯪魚

材料：

鯪魚..... 12兩
鮮冬菇..... 2隻
洋蔥..... 1隻
蕃茄..... 2個
青豆..... 2湯匙
紅蘿蔔..... 2兩
植物油... 1湯匙

調味料：

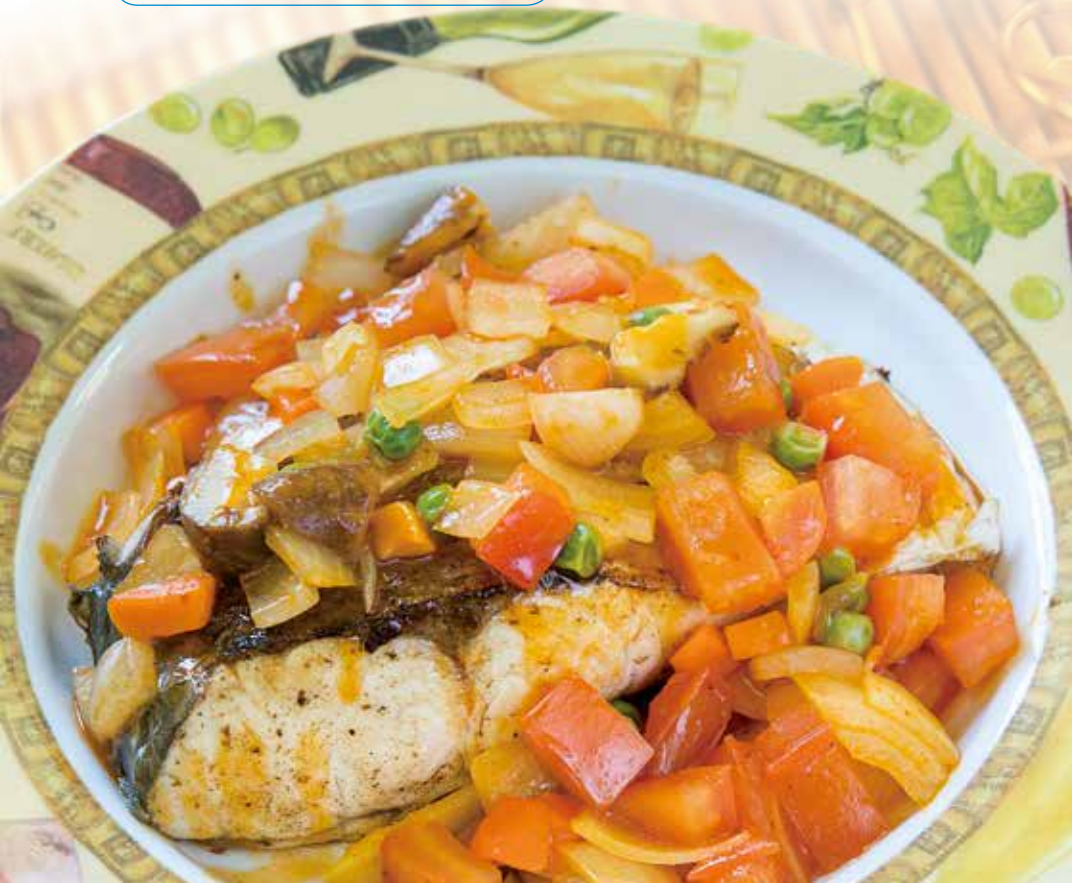
粟粉..... 1湯匙
鹽..... 適量
胡椒粉..... 適量

芡汁用料：

鹽..... 適量
粟粉..... 3茶匙
糖..... 3湯匙
生抽..... 適量
麻油..... 1茶匙
茄汁..... 1湯匙
白醋..... 3湯匙
清水..... 半碗

製法：

1. 鮮冬菇浸軟，與洋蔥、紅蘿蔔及蕃茄同切粒，青豆用滾水煮稔備用
2. 將鯪魚去鱗片洗淨，用少許植物油略煎至魚片變金黃色備用
3. 燒紅鑊，加入植物油，將紅蘿蔔及洋蔥炒熟，再加入鮮冬菇、青豆及蕃茄，拌入調味料、生抽、麻油、白醋、清水攪拌，再加入茄汁和糖煮至稠芡汁
4. 將芡汁淋在魚上即食



薯仔炒駝鳥肉 / 牛肉

材料：

駝鳥肉 / 牛肉..... 5兩
薯仔..... 2個
蒜茸..... 1湯匙
薑茸..... 1茶匙
芥花子油..... 1湯匙
京蒜..... 2湯匙

調味料：

生抽..... 1茶匙
生粉..... 1茶匙
糖..... 半茶匙
麻油、胡椒粉.. 各少許

製法：

1. 將駝鳥肉 / 牛肉洗淨，切絲，加入生抽、生粉、糖、麻油、胡椒粉拌勻備用
2. 將薯仔去皮洗切絲後備用
3. 將芥花籽油放於鑊內，爆香蒜蓉、薑蓉及京蒜至熟
4. 放入駝鳥肉 / 牛肉輕炒一會，加入少許滾水和薯仔條，煮至稔熟後上碟

註：駝鳥肉和牛肉的營養價值相約，都是低脂肪、含有豐富蛋白質及鐵質，肉質嫩滑，配京蒜，十分惹味



吞拿魚焗蕃茄盅

材料：

蕃茄..... 1個
罐裝水浸吞拿魚 3湯匙
碎芝士..... 少許
西芹粒..... 半碗
沙律醬..... 適量

製法：

1. 蕃茄洗淨，切去頂部，挖去茄肉，製成蕃茄盅備用
2. 將水浸吞拿魚壓碎，加入西芹粒、沙律醬拌勻，填入蕃茄盅內，灑上碎芝士
3. 預早調較焗爐溫度至 180°C，放入蕃茄盅，焗約 10 分鐘或至芝士略帶金黃即可

註：蕃茄有豐富維生素C及蕃茄紅素 (Lycopene)，有抗癌作用。吞拿魚含有奧米加3脂肪酸 (Omega-3 fatty acids)，有益心臟健康。此菜式簡單易做，但營養豐富，為親子製作的好菜式



生薑蕃薯糖水

材料：

蕃薯..... 1斤
生薑..... 1兩
冰糖..... 適量
清水..... 2公升

製法：

1. 將蕃薯去皮後切粒備用
2. 將生薑切成大粒備用
3. 煲熱 2 公升滾水加入蕃薯粒和生薑粒，以中火煲約 30 分鐘或至蕃薯煮成稔狀，加入冰糖煮融即成



蔗薑汁

材料：

1. 鮮蔗汁1 杯 (8 安士)
2. 生薑汁..... 1 茶匙

製法：

1. 將薑汁混入鮮蔗汁內拌勻
2. 將以上材料加熱煲滾 (以作消毒過程)
3. 飲品煲滾後，可作熱飲及冷飲



米水 / 粟米白粥

材料：

米…………… 半杯
粟米蓉………… 4 滿湯匙
鹽…………… 少許

製法：

1. 白粥煲好，隔去渣（留米水可飲用，以止肚瀉）
2. 或用米飯渣加粟米蓉再煲成粥，調教濃度，可加入少許鹽即可食用（免油）



葡萄薑蜜汁

材料：

新鮮葡萄..... 半斤
生薑..... 2兩
熱綠茶..... 1杯
蜂蜜..... 2茶匙
清潔紗布..... 1塊

製法：

1. 新鮮葡萄及生薑洗淨，分別攪拌成茸或切碎
2. 將攪茸的葡萄及薑以清潔紗布絞成汁（約 50 毫升）
3. 將葡萄薑汁倒入熱綠茶內，再加入蜂蜜，即可飲用

註：這飲品的製作過程並沒有經過高溫烹調，因此在處理過程中必須保持衛生，以減低食物感染機會

建議在製成後即時飲用，有止瀉作用



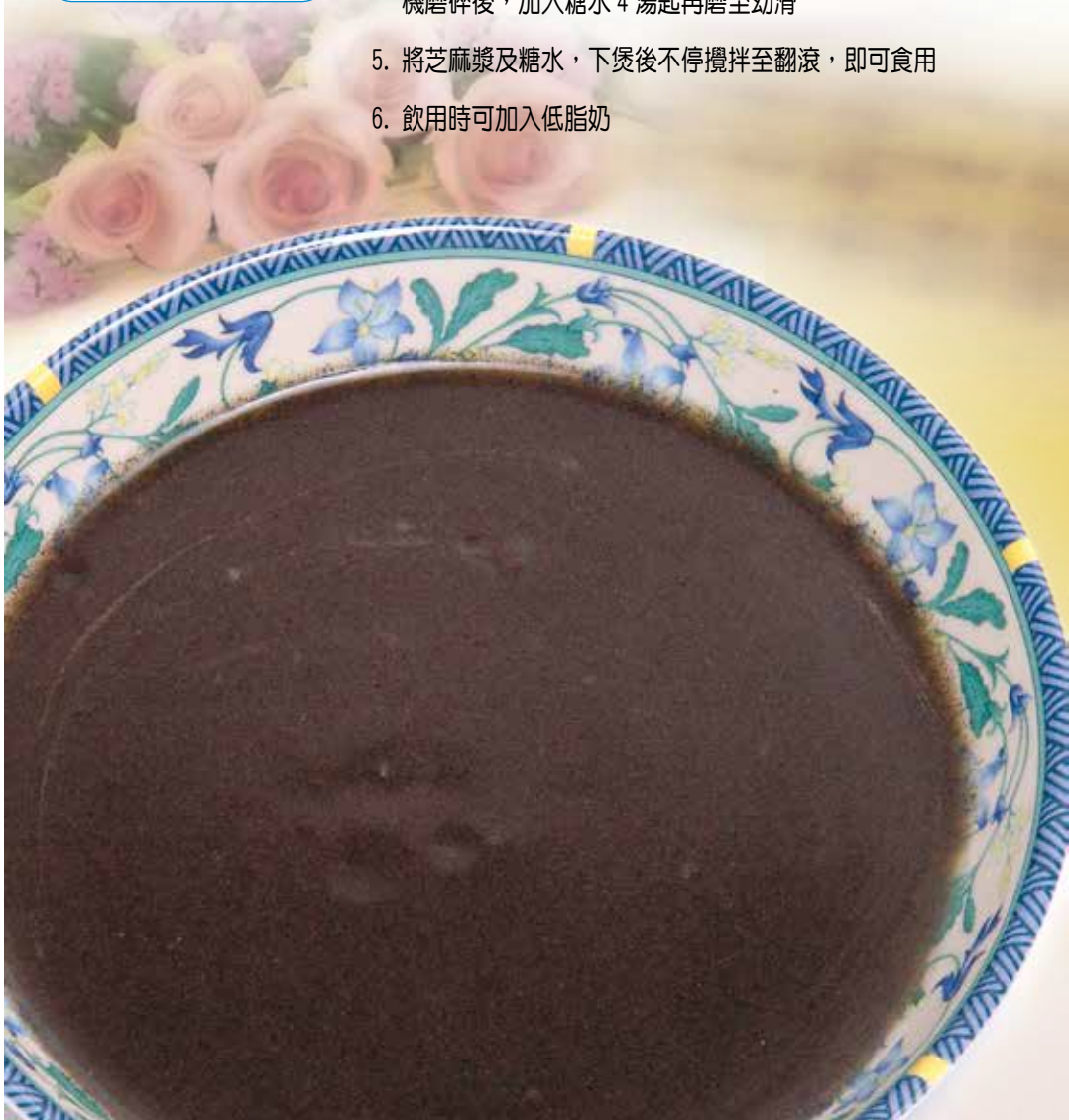
香滑鮮奶芝麻糊

材料：

黑芝麻..... 1碗
白米..... 3湯匙
冰糖..... 8兩
清水..... 1公升
低脂奶..... 適量

製法：

1. 黑芝麻洗淨去砂，白鑊炒至微香備用
2. 把白米洗淨，用清水煲滾後放在室溫下冷卻備用
3. 3杯清水煲滾冰糖，成糖水備用
4. 將白米隔去水份，另加清水2杯及黑芝麻，放入攪拌機磨碎後，加入糖水4湯匙再磨至幼滑
5. 將芝麻漿及糖水，下煲後不停攪拌至翻滾，即可食用
6. 飲用時可加入低脂奶



菠菜肉碎粥

材料：

菠菜..... 半斤
白米..... 半杯
鹽..... 適量
肉碎..... 2兩
清水..... 1.5公升

製法：

1. 用滾水將白米煮成稀爛，加入肉碎再煲 30 分鐘成粥狀
2. 將菠菜洗淨，用清水略灼，撈起切成短條
3. 當肉碎粥煲好後，加入菠菜碎及適量鹽食用

註：菠菜粥可保持大便暢通，預防痔瘡及便秘



青豆角草菇糙米粥

材料：

青豆角..... 2兩
鮮草菇..... 1兩
糙米..... 1兩
瘦肉絲..... 1兩
麻油..... 少許
生粉..... 少許
生抽..... 少許
清水..... 1公升
鹽..... 少許

製法：

1. 鮮草菇洗淨切粒，與青豆角（切粒）一起拖水，撈起備用
2. 將瘦肉絲以麻油、生粉及生抽略醃
2. 糙米洗淨，加入清水和瘦肉絲煮 30 分鐘成粥狀
3. 加入鮮草菇、青豆角，以鹽調味即可食用



海帶紅綠豆沙糖水

材料：

紅豆…………… 半碗
綠豆…………… 半碗
海帶…………… 2 兩
冰糖…………… 適量
清水…………… 2 公升

製法：

1. 海帶用熱水浸稔後，切成粗絲，隔水備用
2. 用熱水將紅、綠豆煮開至稔軟狀
3. 加入海帶絲及適量冰糖再煮，即可食用



冬瓜薏米蠔豉肉蓉羹

材料：

免治瘦肉..... 半斤
冬瓜..... 1斤
蠔豉..... 6粒
薏米..... 2湯匙
生粉..... 少許
清水..... 1.5公升
鹽..... 少許

製法：

1. 免治瘦肉洗淨後隔水備用
2. 蠔豉加少許生粉，浸水片刻，撈起洗淨備用
3. 冬瓜去皮切大件，薏米洗淨備用
4. 煲一鍋清水大滾後，將所有材料放進煲內，煲約2小時，加鹽後即可食用



眉豆南瓜羹

材料：

眉豆..... 1碗
南瓜..... 1斤
冰糖..... 適量
清水..... 1.5公升

製法：

1. 先將眉豆浸軟，再用熱水以細火煮成稔狀備用
2. 南瓜去皮切成方塊備用
3. 將南瓜粒加入已煮稔的眉豆內，放入適量滾水，用中火將南瓜和眉豆煮至可吃稔度，放入適量冰糖調味，適合熱食



康復期間的食譜



75 頁



76 頁



77 頁



78 頁



79 頁



80 頁



81 頁



82 頁



83 頁



84 頁

親子迷你 Pizza

材料：

英式鬆餅..... 1個或麵包 2片
(English Muffin)

芝士..... 2安士 (切片)

火腿..... 2片 (切成半吋 X 半吋)

菠蘿粒..... 半杯

製法：

1. 平放半邊英式鬆餅或用 2 片麵包，放上 2 片芝士
2. 將火腿及菠蘿粒放在芝士上
3. 放進焗爐，焗 5 分鐘至芝士融化即成

註：1. 可用其他餡料，如免治牛肉加蕃茄醬、洋蔥、青椒絲等

2. 這迷你 Pizza 很易製作，可讓小朋友參與有成功感。而且，Pizza 材料具均衡營養，顏色鮮艷，美味可口



荷包春色

材料：

中東全麥薄餅..... 1個
(Pita Bread)
熟雞肉 / 吞拿魚... 2兩
西芹粒..... 細半杯
蕃茄..... 1個
西生菜..... 1/4個
沙律醬..... 適量

製法：

1. 西生菜切絲，蕃茄切片備用
2. 熟雞肉 / 吞拿魚用沙律醬調味，加上西芹粒備用
3. 將中東全麥薄餅中間切開，在焗爐或微波爐稍為加熱
4. 將雞肉 / 吞拿魚及西芹粒放進薄餅中，再加蕃茄片及西生菜絲即成

註：1. 如小孩是在治療期間抵抗力較弱時，建議將以上的蔬菜及蕃茄材料用熱水灼一灼後，隔水備用
2. 中東薄餅做成飽滿易吃的三文治，有趣又好吃



牛肉薯仔餅

材料：

免治牛肉..... 3 兩
薯仔..... 6 兩
洋蔥..... 2 兩
蔥..... 1 棵
芫茜..... 1 棵
生菜..... 1 碗
鹽..... 少許
油..... 半湯匙

調味料：

鹽..... 少許
糖..... 半茶匙
粟粉..... 1 湯匙
生抽..... 半茶匙
植物油..... 1 茶匙

製法：

1. 薯仔洗淨，去皮後刨粗絲，加入鹽醃備用（鹽有助避免薯仔變色）
2. 洋蔥去皮，洗淨及切碎備用
3. 芫茜和蔥洗淨後切粒，生菜切絲備用
4. 用油爆香洋蔥
5. 所有備用材料、免治牛肉及調味料（鹽、糖、粟粉、生抽、植物油）拌勻，分成所需等份
6. 用易潔鍋燒油 1 湯匙，將牛肉薯仔餅煎至金黃色，用生菜點綴，熱食



雜錦炒烏冬

材料：

烏冬..... 2包
豬肉絲..... 4兩
蝦米..... 2茶匙
蕃茄切絲..... 半碗
椰菜切絲..... 細半碗
紹菜切絲..... 細半碗
甘筍絲..... 細半碗
薑末..... 1茶匙
蔥末..... 1茶匙
鹽..... 適量
豉油..... 2茶匙

製法：

1. 將豬肉絲加入鹽、豉油醃半小時備用
2. 用易潔鑊爆蔥末、薑末，再放入蝦米，蕃茄絲、甘筍絲炒5分鐘
3. 再放入豬肉絲再慢炒至熟
4. 最後加上椰菜絲、紹菜絲，炒熟後加入烏冬及鹽，豉油調味，炒熟即可食用



魚茸蛋角

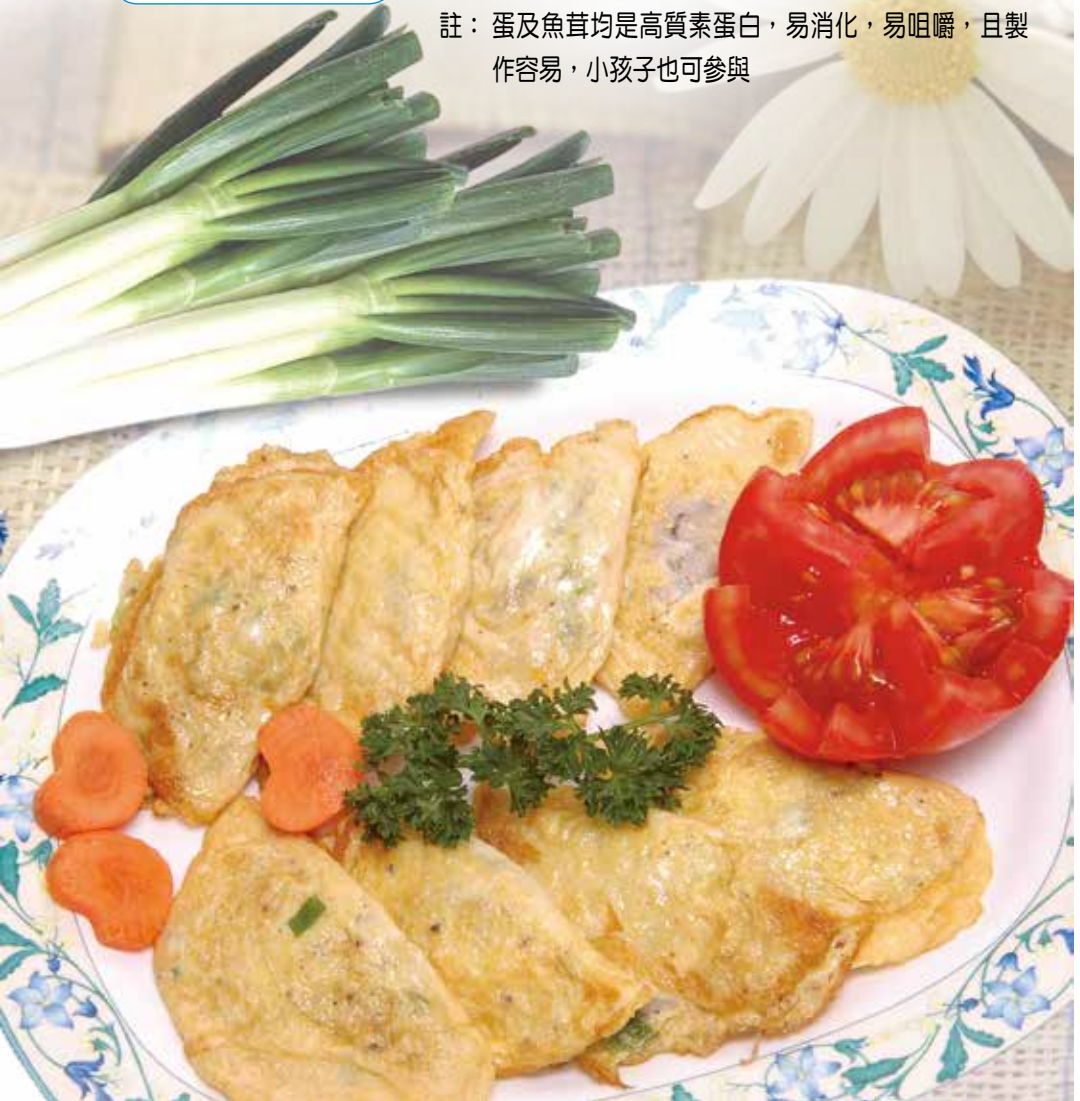
材料：

鯪魚肉..... 2 兩
雞蛋..... 3 隻
蔥花..... 少許
鹽..... 少許
胡椒粉..... 少許
油..... 2 茶匙

製法：

1. 雞蛋去殼，加入胡椒粉及鹽，打勻成蛋液備用
2. 鯪魚肉放進蛋液內攪碎，使之散開，加入蔥花備用
3. 以中火起鑊，加油至熱，將碗中蛋液分四次下，溫火煮，用鑊鏟將蛋面做成蛋角，煎至雙面黃，以同樣方法煎完排碟即成

註：蛋及魚茸均是高質素蛋白，易消化，易咀嚼，且製作容易，小孩子也可參與



紅棗蕃薯粟米粥

材料：

蕃薯..... 半斤
粟米..... 4兩
(雪藏或新鮮)
紅棗..... 8粒
清水..... 1.5公升

製法：

1. 將蕃薯洗淨，去皮，蒸熟，切成小方塊備用
2. 粟米洗淨，與紅棗放入煲內加清水煮滾，再改用慢火煮熟，待粟米熟爛，加入蕃薯煮爛成粥即可

註：這粥品含有十分高纖維素、高澱粉質和鐵質，可舒緩便秘及提供豐富礦物質



芝士手指條

材料：

幼麥麵包..... 兩片
芝士..... 兩片
花生醬或果醬.... 隨意

製法：

1. 將芝士放在兩片幼麥麵包上
2. 放在焗爐／微波爐焗 2 分鐘至芝士溶化
3. 可隨意塗上花生醬或果醬在芝士之上
4. 將三文治切成條狀即成

註：芝士手指條高鈣、有營養，香脆可口，可與生果或果汁同吃



健康彩色手指條

材料：

薯仔..... 4兩
甘筍..... 4兩
青瓜..... 4兩
紅椒..... 1個
雞蛋..... 1隻
鹽..... 少許
麻油..... 少許

製法：

1. 將薯仔和甘筍洗淨除皮，切成條狀，用熱水煮10分鐘備用
2. 青瓜和紅椒也切成條狀備用
3. 雞蛋打勻後煎熟，並切成條狀備用
4. 將以上所有材料放在煎鍋內慢炒，加少許鹽和麻油調味，即可食用



蘆筍 / 芥蘭草菇炒肉絲

材料：

蘆筍 / 芥蘭..... 5 兩
鮮百合..... 1 個
草菇..... 2 兩
瘦肉..... 2 兩
薑絲..... 少許
植物油..... 1 湯匙

醃料：

酒..... 2 茶匙
豉油..... 半茶匙
生粉..... 半茶匙

調味粉：

蠔油..... 1 茶匙
麻油..... 半茶匙
生粉..... 1 茶匙

製法：

1. 先將蘆筍 / 芥蘭切段（5 厘米長），草菇切片，鮮百合切開，瘦肉切絲，加入醃料（酒、豉油、生粉）拌勻備用
2. 將半湯匙植物油加熱，放入瘦肉絲炒至快熟，盛起備用
3. 再用半湯匙植物油爆香薑絲，加入蘆筍段 / 芥蘭段、百合片及草菇片炒熟，放入瘦肉絲及調味料（蠔油、麻油、生粉），炒勻即可



雜果薯仔沙律

材料：

薯仔..... 1個
粟米粒..... 1湯匙
蘋果..... 半個
青葡萄..... 10粒
雞蛋..... 2隻
火腿..... 1塊

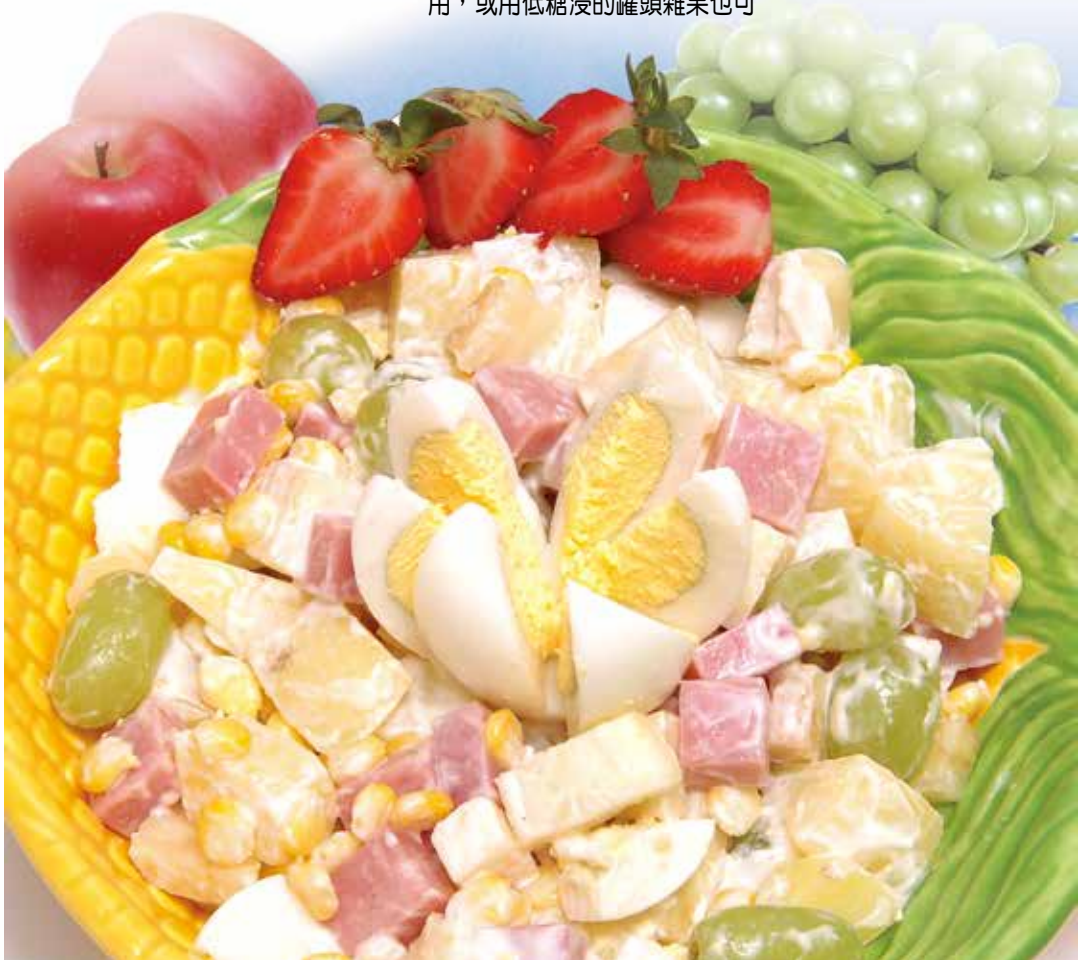
調味：

低脂沙律醬..... 2湯匙

製法：

1. 薯仔去皮切開，用細火煮 5 分鐘至熟備用
2. 雞蛋煮 5 分鐘，去殼後切粒備用
3. 火腿切粒備用
4. 蘋果和青葡萄洗淨後連皮切粒，隔汁備用
5. 將以上材料及粟米粒，放進盆內加上低脂沙律醬攪勻，後入雪櫃內凍最少 1 小時後可進食

註：建議所有切碎後的水果，用凍滾水清洗一次後才食用，或用低糖浸的罐頭雜果也可



附錄一：

瞭解抗癌食物營養分析



附錄一：瞭解抗癌食物營養分析

水溶性維生素

主要食物來源

B1	全穀麥類，麥芽，豆類，魚類，肉類， 酵母 (Brewer's yeast)	
B3	肉類及動物內臟，全麥粉製品，各種豆類， 酵母	
B6	紅肉，全麥類，薯仔，綠葉蔬菜，粟米，肝臟	
B12	動物性食物，奶類，蛋類，瘦肉，海鮮， 早餐穀 (Fortified)	
生物素 (Biotin)	肉類，肝臟，奶類，大豆，蛋黃，釀酒酵母	
葉酸	青菜類，牛奶，動物肝臟，肉類	
C *	柑橘，橙，士多啤梨，奇異果，西蘭花， 蕃茄，綠葉蔬菜	

功能

幫助消化、吸收營養
幫助穩定情緒
促進醣類的新陳代謝

維持皮膚及消化系統正常運作
幫助身體機能運作
促進精神健康

維持身體機能及正常成長

幫助身體活用蛋白質胺基酸

促進新陳代謝

對神經管的形成有重要作用
孕婦在懷孕前攝入足夠的葉酸
對胎兒的正常發育很重要

幫助身體抵抗感染
加快傷口痊癒
促進手術後復原

缺乏可引致的病徵

腳氣病，水腫，疲倦，消化不良，
胃口欠佳，神經緊張，情緒失調，
抑鬱，削弱記憶力

糙皮病，食慾不振，咀角發炎，混淆，
失去方向感，疲勞，昏眩

口腔潰瘍，嬰兒抽筋，貧血，神經質，
抑鬱

貧血，疲勞，精神緊張，記憶力及
注意力減退

兒童精神及身體發育遲緩，失眠，
肌肉痛，皮膚炎（不普遍）

初生嬰兒神經管缺陷，兒童成長遲緩，
消化不良，貧血，口唇乾裂

牙肉發炎，出血，壞血病，抑鬱，
疲勞，貧血

附錄一：瞭解抗癌食物營養分析

脂溶性維生素

主要食物來源

A *

肝臟，甘荀，蕃薯，南瓜，蕃茄，杏脯



D

連骨吃的魚（如白飯魚、丁香魚），
奶及奶類製品



E *

麥芽，植物油，豆類，果仁，全麥，魚類



礦物質

主要食物來源

鐵質

深綠葉蔬菜，蛋黃，紅肉，動物內臟，
強化五穀類，芝麻，乾果（如杏脯）



鋅

全麥，蠔豉，肝臟，蟹肉，麥芽，酵母，肉類



鈣

奶及奶類製品，深綠色蔬菜，豆腐，
小魚乾（連骨），蝦米，羊栖草



* 具防癌和抗癌作用的維生素：含豐富抗氧化物質，能有效增加人體免疫力。

功能

為人體的成長，發育及生殖過程所必需
增強視力（尤其是夜間）

幫助鈣質及磷質吸收
調節血鈣平衡
提升骨骼及牙齒礦化作用

保護紅血球以防止溶血產生
減低不飽和脂肪酸氧化

缺乏可引致的病徵

夜盲症，皮膚角質化，粘膜乾燥

兒童佝僂病，成人骨軟化病

紅血球分化

功能

製造紅血素
幫助器官呼吸成長及發展
構成酶及蛋白質

有助兒童發育成熟
幫助傷口痊癒及增強免疫功能

用於肌肉收縮及擴張，幫助調節心跳，
有助神經系統運作，堅固骨骼及牙齒，
預防血壓高

缺乏可引致的病徵

缺鐵性貧血

免疫功能降低，生長緩慢，
延遲性生理成長

成長受損，佝僂病，軟骨病，
骨質疏鬆，血凝固

鳴謝



感謝下列人士為本書：

(一) 提供專業意見及撰寫： 劉倩芳（註冊營養師）
趙宛梅（註冊營養師）

(二) 攝影： 吳國威
朱海燕



(三) 烹製食物： 陳彥珊
鄭慧敏
雲趙昆慈

(四) 健康飲食分配碟繪圖： 關慧芊

(五) 植字及印刷： 當代發展公司



兒童癌病營養手冊

出版：兒童癌病基金

香港干諾道中 125 號東寧大廈 702 室

第一版：二〇〇六年

第二版：二〇一一年

第三版：二〇一八年

ISBN-13: 978-962-8045-11-2

版權所有，翻印必究

香港印製



兒童癌病基金
Children's Cancer Foundation

總辦事處：香港干諾道中125號東寧大廈702室

Head Office: Room 702, Tung Ning Building, 125 Connaught Road Central, Hong Kong.

電話 Tel: 2815 2525 傳真 Fax: 2815 5511

網址 Website: <http://www.ccf.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: ccf@ccf.org.hk

家庭服務中心：九龍黃大仙下邨龍福樓地下8-13號

Family Service Centre: No.8-13, G/F., Lung Fook House, Lower Wong Tai Sin Estate, Kowloon.

電話 Tel: 2328 8323 傳真 Fax: 2328 8369

電子郵件 E-mail Address: wts@ccf.org.hk

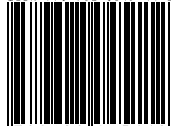
社區服務及復康中心：九龍白田邨第九座地下1-5號

Community Service & Rehabilitation Centre: No.1-5, G/F., Block 9, Pak Tin Estate, Kowloon.

電話 Tel: 2319 1396 傳真 Fax: 2319 1696

電子郵件 E-mail Address: rc@ccf.org.hk

ISSN 978-962-8045-11-2



9 789628 045112