



糖醋雞肝

材料

雞肝300克、生薑1小塊，黃砂糖、米酒、釀造醋、黑醬油各1大匙。

作法

- 1.將雞肝白色筋膜去除乾淨，來回清洗浸泡數回以去除血水。
- 2.生薑切薄片。
- 3.將雞肝、薑片、糖、米酒、醋、醬油全部放入小鍋中，小火煮至醬汁收乾即可。



鮭魚小漢堡

材料

鮭魚100克、蛋黃半個、味噌1小匙、美乃滋1小匙、鹽、白胡椒、青蔥末少許。

作法

- 1.鮭魚去皮，剁成小丁，青蔥切末。
- 2.將蛋黃、味噌、美乃滋、青蔥末均勻拌入鮭魚肉，並加入鹽、白胡椒調味。
- 3.放入冰箱冷藏1至2小時。
- 4.待鮭魚肉略變硬後取出，用湯匙依所需分量切割，塑形成漢堡狀。
- 5.起油鍋，將鮭魚小漢堡下鍋煎熟即可。



營養師點評



- 1.內臟類食材的鐵質及維生素A含量是所有食物之冠，對於缺鐵的病友而言，是很好的補血、補充蛋白質的食物來源。
- 2.雞肝的口感較細膩，易咀嚼，也方便打成泥狀食用。



營養師點評



- 1.每100克鮭魚可提供高達24克的蛋白質及158大卡熱量，是胃癌病友的優質營養來源。
- 2.鮭魚不但好咀嚼，同時也是低GI的食材，符合胃癌病友的備食原則。



諮詢專線 HOPE 財團法人癌症希望基金會  
HOPE FOUNDATION for CANCER CARE

0809-010-580

(鈴一鈴，我幫您)

台北希望小站

10058台北市中正區臨沂街3巷5號1樓

台中希望小站

40341台中市西區民權路312巷4-1號1樓

高雄希望小站

81355高雄市左營區翠峰路22號1樓

【服務時間】週一至週六9:00~18:00

【基金會網址】<http://www.ecancer.org.tw>

【台灣癌症資源網】<http://www.crm.org.tw>



郵政劃撥

帳號:50191500

戶名:財團法人癌症希望基金會

銀行(ATM)轉帳/匯款

代號:017 / 帳號:20110647544

銀行:兆豐國際商業銀行 金控總部分行

感謝

Lilly 台灣禮來股份有限公司  
贊助印製



YouTube  
食譜詳細作法  
請參考影片  
QR CODE

本內容僅提供相關疾病之醫學及衛教資訊。  
關於您個人健康狀況或疾病治療方面的問題，  
建議您應向醫護人員諮詢專業意見。



胡蘿蔔南瓜泥

材料

胡蘿蔔200克、南瓜200克、炒過的黃豆粉1/2大匙、鹹味花生醬1/2大匙、鹽、白胡椒少許。

作法

- 1.胡蘿蔔、南瓜蒸熟後碾成泥，均勻混合。
- 2.趁熱在蔬菜泥中加入黃豆粉、花生醬、鹽、白胡椒，拌勻即完成。



營養師點評

- 1.南瓜中含有豐富的纖維質，有助消化；而且和紅蘿蔔一樣都富含β-胡蘿蔔素，能保護腸道黏膜完整，適合胃癌病友攝取。
- 2.花生油脂可以幫助脂溶性的β-胡蘿蔔素被人體吸收，也可增加熱量、蛋白質及各種維生素和微量元素的攝取。希望增重的病友們，可以多多利用。



薑黃杏仁豆腐佐薑蜜水梨

材料

- 1.無糖豆漿200毫升、薑黃粉1/4小匙、杏仁粉2大匙、白砂糖1大匙。
- 2.吉利丁粉4克、水2大匙。
- 3.新鮮水梨半個、薑末1小匙、白砂糖1大匙。

作法

- 1.水梨切小丁。小鍋中放入水梨丁、薑末、白砂糖、水，水量差不多沒過水梨。
- 2.將做法1煮至水分完全收乾，放涼備用。
- 3.在2大匙水中加入吉利丁，稍放片刻備用。
- 4.另起一鍋，放入豆漿、薑黃粉、杏仁粉、白砂糖，用中火煮至沸騰後，把火力調小再煮2~3分鐘，煮時要攪拌以免豆漿沾鍋。
- 5.待煮好的杏仁豆漿降溫至攝氏80度以下，加入吉利丁水快速攪拌至均勻融化。
- 6.拿一個鋼盆放冰塊，把裝杏仁豆漿的小鍋放在冰塊上迅速降溫。
- 7.把降溫後的杏仁豆漿倒入小模型中，進冰箱冷卻。
- 8.當杏仁豆漿凝固後，放上做法2薑蜜水梨即完成。

營養師點評

- 1.薑黃作為藥物使用的歷史悠久，近年來，臨床研究證實，薑黃中的薑黃素具有抗發炎、抗氧化等效果，抗發炎的效果比維生素E多1.6倍，抗氧化效果比維生素C多2.75倍。
- 2.水梨和杏仁都含有豐富的膳食纖維，能促進腸道蠕動；杏仁含有50%脂肪，對通腸有很好的功效。兩者都富含豐富的植物性蛋白質，對胃癌病友有益。



牛肉蘿蔔煎餅

材料

牛絞肉80克、白蘿蔔80克、雞蛋1個、青蔥末20克、香菜10克、韓式煎餅粉35克、白醬油1小匙、米酒1小匙、麻油1小匙、水35克。

作法

- 1.將白蘿蔔剉成粗泥，擠掉一些水分。
- 2.青蔥與香菜切成末，與蘿蔔泥、牛絞肉、雞蛋拌勻。
- 3.另將煎餅粉加水調勻，加入白醬油、酒、麻油調味。
- 4.將做法3拌入做法2，所有材料一起拌勻。
- 5.熱油鍋，將拌勻的材料下鍋攤平煎至熟即可。



營養師點評

- 1.胃癌病友普遍有缺鐵、缺維生素B12的現象，而牛肉含優質蛋白質、鐵、鋅及維生素B12，適宜定期攝取。
- 2.白蘿蔔有大量的膳食纖維，可以促進腸蠕動，幫助消化；而且富含維生素C是蘋果10倍之多，可幫助病友增加免疫力。



什錦鹹布丁

材料

中型雞蛋1個、豆腐80克、水80克、麻油少許、昆布粉1/2小匙、太白粉1小匙、白醬油1小匙、白胡椒、鹽少許、雞里肌1小條、冷凍毛豆20克。

作法

- 1.雞肉去筋切小丁，豆腐捏碎。
- 2.將雞肉、豆腐與毛豆混合，先放入耐熱容器中。
- 3.雞蛋加水，與麻油、昆布粉、太白粉、白醬油、白胡椒、鹽攪拌均勻。
- 4.調勻的蛋液過濾後倒入容器中，加蓋或蓋鋁箔紙入鍋蒸熟即可。



營養師點評

- 1.這道菜綜合了各種動植物來源的優質蛋白，質地細嫩，適合咀嚼或消化不良的病友食用。
- 2.若不加雞胸肉，極推薦蛋奶素病友作為參考，以增加蛋白質的攝取。

