

使用步驟2 分配各餐熱量

計算出您每日所需熱量後，可依照您的實際飲食狀況分配到各餐中，如果在每餐中攝取熱量不足的話，也可以在餐間加入點心補充，一般分配建議如下表：

一日所需熱量	早餐	中餐	晚餐	點心
1500	500	500	500	
1800	500	650	650	
1800	500	500	500	300
2000	650	650	500	200

單位：大卡

範例

李先生每日至少需要1800大卡，他可以選擇本食譜中的500大卡做為早餐，650大卡做午、晚餐；或是由500大卡食譜中選擇早中晚三餐，再加一份300大卡點心。

使用步驟3 動手做做看

軟質飲食：以均衡飲食為基礎，選擇質地軟的食物，配合蒸、煮等使食物軟化的烹調方式。

1. 肉類選用去筋的嫩肉，且切成肉絲或肉末烹調。
2. 選用低纖維的蔬菜、水果，避免選擇粗纖維多的蔬菜。
3. 避免使用煎、炸或烤的烹調方式。
4. 避免調味過重、刺激性強的食物。

編審專家：

黃孟娟 / 高雄醫學大學附設中和紀念醫院 營養部主任
蘇湘雯 / 台北醫學大學保健營養學系碩士
宋 榮 / 英國格拉斯哥大學人類營養學系碩士

馬上掃描看更多食譜



抗癌食力餐

H+PE 財團法人
癌症希望基金會
HOPE FOUNDATION for CANCER CARE

諮詢電話 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

台中希望小站

40341台中市西區民權路312巷4-1號

高雄希望小站

81355高雄市左營區翠峰路22號

服務時間

週一至週六9:00~18:00

癌症希望
基金會



台灣癌症
資源網



請支持我們

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

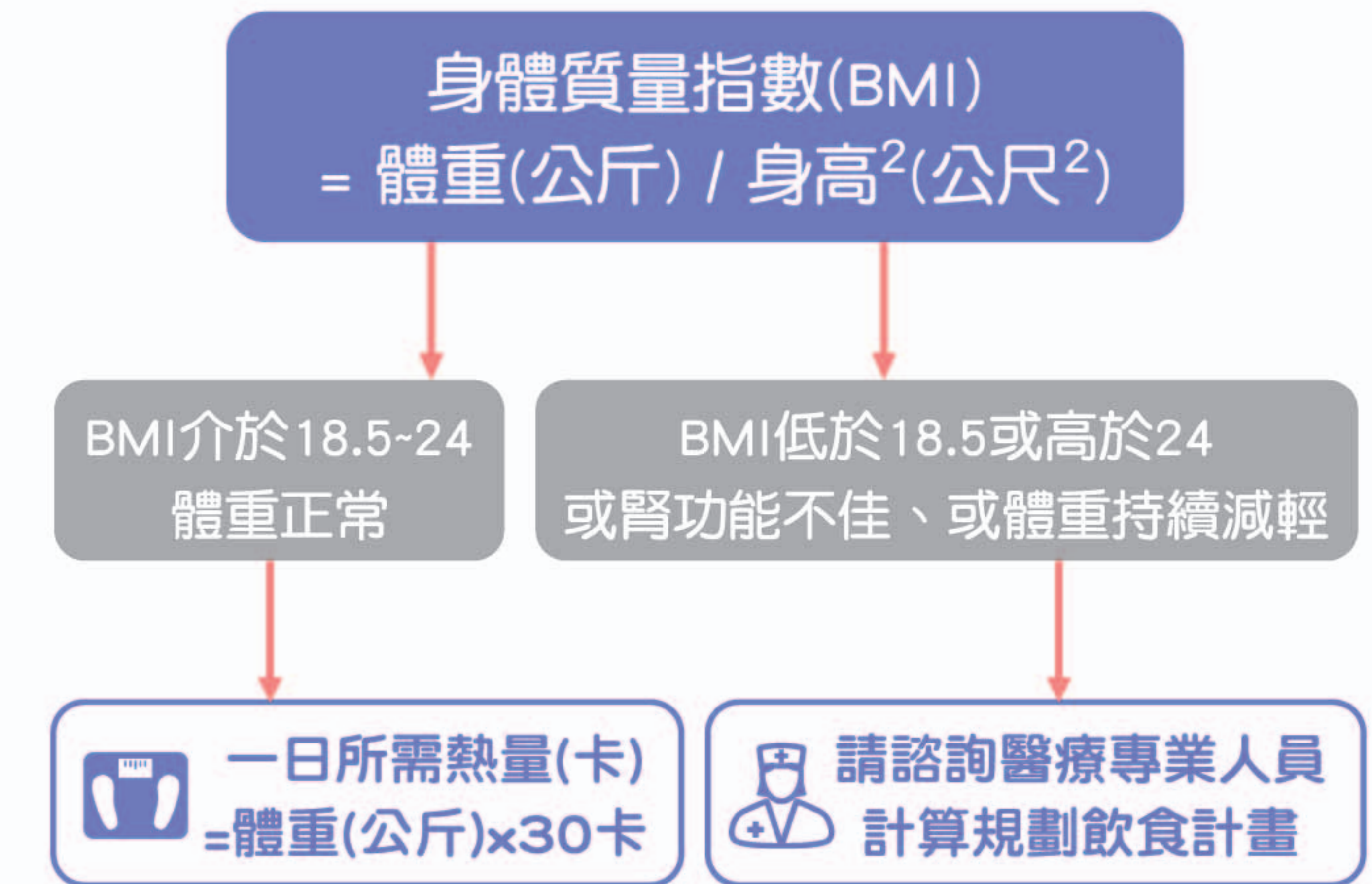
H+PE 財團法人
癌症希望基金會
HOPE FOUNDATION for CANCER CARE



提供腸胃道不適、手術後咀嚼能力較差的病人足夠的營養。

使用步驟1 計算每日所需的熱量

(僅適用於18歲以上成人)



若您以此方法算出的熱量，執行飲食計畫後，體重仍持續減少，請務必諮詢專頁的醫療人員或營養師，協助您調整您的飲食計畫。

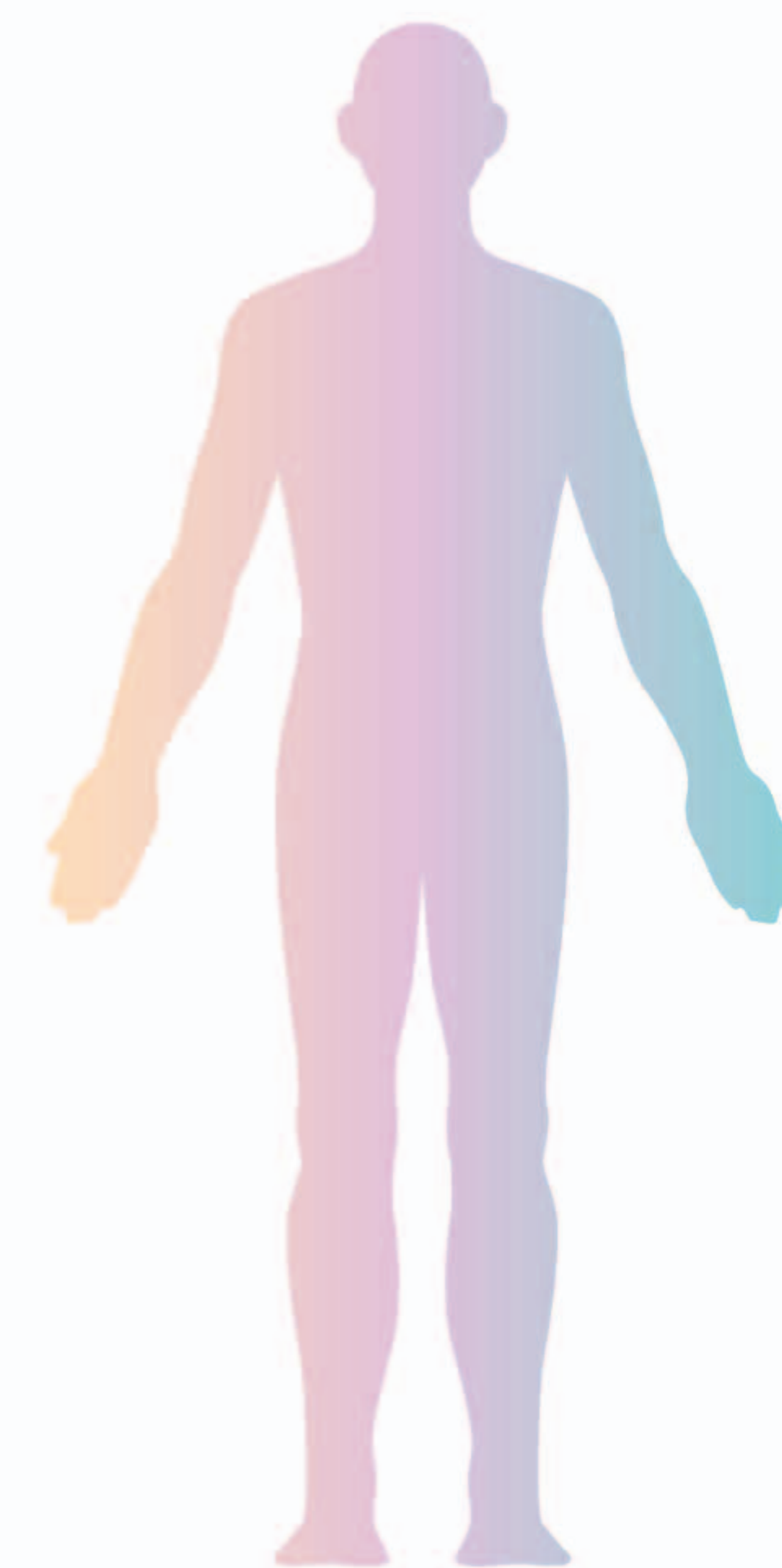
範例

李先生的體重為60公斤
身高為175公分

他的BMI為：
 $60 \div 1.75 \div 1.75 = 19.6$

介於18.5到24之間
屬於正常體位

一日所需熱量為：
 $60 \times 30 \text{大卡} = 1800 \text{大卡}$



山藥魚片木耳湯麵

軟質正餐 約500大卡



本餐提供份量—— 本餐包含**23克蛋白質**

1碗 2.5份 1份 3份 - -

以1800大卡為基準每日飲食指南建議份量



全穀雜糧3碗 豆魚蛋肉5份 蔬菜3份 油脂堅果5份 乳製品1.5份 水果2份

材料

山藥40克、魚片70克、去殼文蛤肉40克、鮮木耳60克(或乾木耳)、胡蘿蔔20克、薑10克、蒜頭2瓣、蔥5克、沙拉油1湯匙、水400毫升、一團生麵條60克。

調味料：

醬油1茶匙、鹽、白胡椒粉(依身體狀況使用)、米酒適量

作法

- 1.山藥去皮切片泡水、胡蘿蔔去皮切片、木耳掰成小朵、薑切絲、蒜切片、蔥切段、魚片用米酒與薑絲浸置幾分鐘去腥。
- 2.熱鍋入油，下薑絲煸至有香氣後下蒜爆香。下山藥、木耳、胡蘿蔔，翻炒均勻後，加水煮滾。轉中火續煮到食材鬆軟熟透。放入魚片、文蛤肉，以鹽和白胡椒調味，撒蔥段，加入煮熟麵條。

營養師點評

- 1.魚片屬於低脂優質蛋白質，文蛤含有礦物質鈉、鐵、鋅以及維生素B12，有助於血紅素合成。
- 2.木耳富含水溶性纖維，有降低血膽固醇、延緩血糖上升與幫助糞便軟化等作用。

魚片百菇炊飯

軟質正餐 約500大卡



本餐提供份量—— 本餐包含**27克蛋白質**

3/4碗 2.5份 1份 2份 - -

以1800大卡為基準每日飲食指南建議份量



全穀雜糧3碗 豆魚蛋肉5份 蔬菜3份 油脂堅果5份 乳製品1.5份 水果2份

材料

鮭魚100克、金針菇40克、鴻禧菇20克、乾香菇2克、胡蘿蔔10克、高麗菜30克、白米1/3杯米杯、海苔1片。

調味料-炊飯醬汁：

醬油2茶匙、味淋1茶匙、糖、鹽少許

調味料-浸置鮭魚醬料：米酒2茶匙、鹽少許

作法

- 1.金針菇、鴻禧菇切小段、胡蘿蔔切絲、高麗菜切絲、乾香菇泡水100毫升。鮭魚切一口大小，以米酒、鹽浸置15分鐘。
- 2.白米放入電鍋，倒入浸泡香菇的水，將香菇切絲放入，依序疊上胡蘿蔔、金針菇、鴻禧菇、高麗菜、鮭魚，淋上炊飯醬汁，外鍋放一杯水蒸。蒸好後將飯拌一下，燜10分鐘，灑上海苔裝飾。

營養師點評

- 1.鮭魚富含n-3多元不飽和脂肪(EPA和DHA)，對於抗發炎、保護心血管和降低三酸甘油酯等有益。
- 2.各種菇類大多富含膳食纖維、維生素B群以及多醣體，有助於提升免疫力。

什錦炒麵

軟質正餐 約650-700大卡



本餐提供份量—— 本餐包含**35克蛋白質**

1碗 3份 1.5份 3份 - -

以1800大卡為基準每日飲食指南建議份量



全穀雜糧3碗 豆魚蛋肉5份 蔬菜3份 油脂堅果5份 乳製品1.5份 水果2份

材料

麵條一團80克、去筋豬肉絲70克、雞蛋1顆、鮮木耳30克、胡蘿蔔10克、高麗菜40克、豆芽菜40克、青椒20克、洋蔥10克、紅蔥頭3克、蒜頭2克、沙拉油、米酒、鹽。

作法

- 1.胡蘿蔔、木耳、高麗菜、青椒、洋蔥切絲。豆芽切段，紅蔥頭、蒜頭切末。肉絲以米酒、鹽浸泡5分鐘。燙熟麵條，沖冷水後盛起。取鍋放2茶匙油，炒蛋盛起。
- 2.原鍋加入1茶匙油，爆香洋蔥、紅蔥頭、蒜末，加入肉絲炒熟。加入胡蘿蔔絲、高麗菜絲翻炒。加入木耳、豆芽菜，青椒絲炒熟。加入麵條拌炒，撒調味料，放入蛋拌炒。

營養師點評

- 1.此道含多種不同顏色的蔬菜，富含膳食纖維及多種的營養素。其他易煮軟的蔬菜，如：蒲瓜、去籽絲瓜、胡瓜等等也可交替使用。
- 2.麵條含醣類主要提供熱量，蛋和豬肉絲則富含優質蛋白質，而蛋白質與熱量為癌症治療期間維持營養狀態重要的營養素。

豆香豆腐茶碗蒸

軟質點心 約200-300大卡



本餐提供份量—— 本餐包含**29克蛋白質**

- 3.5份 - - - -

以1800大卡為基準每日飲食指南建議份量



全穀雜糧3碗 豆魚蛋肉5份 蔬菜3份 油脂堅果5份 乳製品1.5份 水果2份

材料

豆腐45克、蛋2顆、豆漿(或牛奶)150毫升、味霖1/2茶匙或醬油1/2茶匙、糖少許、鹽1/2茶匙。

作法

豆腐、蛋、豆漿用調理機均勻打散後，加入鹽巴、味霖調味。混合液過篩，放入電鍋，外鍋放約1/2杯水，蒸熟。

營養師點評

- 1.黃豆與蛋均含優質蛋白質，人體利用率佳。黃豆含膳食纖維、卵磷脂與多種礦物質(鉀、鈣、鎂、鋅、磷)，不含膽固醇。適合素食者或血脂肪高者的良好蛋白質補充來源。
- 2.豆漿190c.c.的蛋白質量相當於1顆雞蛋。黃豆製成豆漿後鈣質已流失，但傳統豆腐與豆干使用含鈣凝固劑，鈣質較嫩豆腐高，為鈣質的食物來源。