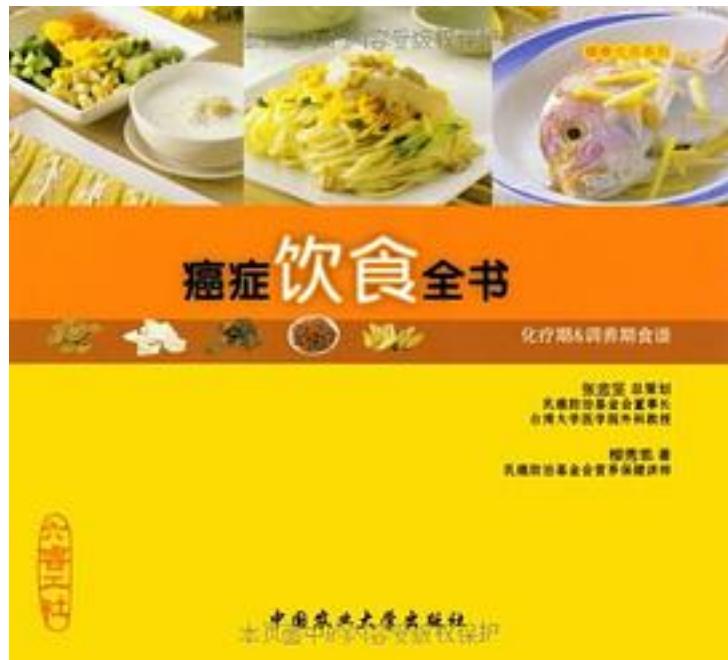


癌症饮食全书



[癌症饮食全书 下载链接1](#)

著者:柳秀乖

出版者:中国农业大学

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787811176070

《癌症饮食全书》是一本专为癌症病友量身定做的饮食照护全书！癌症病友怎么吃才正确？特别介绍热门的“7色饮食疗法”，让病友轻松依据7色原则，变化菜单获取更多植物性营养素，不再为该吃什么、不该吃什么而无所适从。特别提供近60道“早、午、晚餐的食谱示范”，配合季节性调整，病友可依据需求选用适当食谱，也可自行变化交换同属性食谱如主食替换、副食替换，补充体力及免疫力。

化疗时如何增加热量及食欲？提供近20道“点心、保健茶食谱”。点心食谱每份所含热量不同，为100~300千卡，可作为三餐以外的热量补充；保健茶以补充每日水分量及改善化疗不适症状为辅，可增进水分摄取及增进食欲，加强抵抗力，并补充抗癌体力。化疗产生副作用时怎么调整饮食？提供“15种辅助化疗饮食的调味酱料”、“6种辅助化疗饮食酱汁”，当病友出现食欲不振、恶心、味觉改变等化疗常见副作用时，可加以

变化食谱，增进食欲，提高免疫力。化疗时辅助饮食怎么吃才正确？介绍“32种辅助中约材”，让病友依据自身的体质属性，选择适合自己的中药材，提升免疫力。特别收录“养生素食疗法”的介绍，让读者认识养生素食不仅只是生食，亦可以煮食烹调食物，包含奶、蛋、肉类、五谷、蔬果。

作者介绍：

柳秀乖

主要经历：

资深护理师

1969—1994年

台北护理学院附设医院护理临床工作

1994—2003年

美国惠氏药厂营养品事业处营养咨询服务

1994—迄今

女青年会爱心服务队社区医疗保健讲师

2003—迄今

财团法人乳癌防治基金会营养保健讲师

养生营主办人

相关著作：

《怀孕坐月子食谱》、《养生茶及保健汤》、《调经食谱指南》、《家庭保健菜》、《婴幼儿食谱》等。

目录：

【推荐序】防癌抗癌的保健良书 【作者序1】吃得对，轻松抗癌！ 【作者序2】食物是最好的医药 【本书使用说明】 & 【本书特色】 PART 1 请教医师 认识癌症

癌症的治疗方法与副作用 当亲人罹癌治疗时，该怎样协助照顾及抚慰？ PART 2

请教营养师 有益化疗的抗癌食物有哪些？ 化疗期间该怎么吃才正确？

化疗引发不适症状该怎么调整饮食？ 化疗期间的饮食照顾

【专栏】危险的致癌食物 PART 3 健康厨房 化疗期间的食材准备

7色辅助化疗饮食的抗癌食材 32种辅助化疗饮食的中药材 15种辅助化疗饮食的调味品

6种辅助化疗饮食的酱汁 化疗期间的食谱示范 【早餐篇】

第1套：糙米四神粥 · 焗烤杏鲍菇 · 水果香豆奶

第2套：香菇山药粥 · 醋熘双色 · 柴鱼豆腐 第3套：绿豆小米粥 · 番茄蛋包 · 水果泥

第4套：金枪鱼三明治 · 燕麦牛奶 · 综合色拉 第5套：五谷奶浆 · 全麦卷 · 海苔蛋

第5套：全麦馒头 · 胚芽豆浆 · 酸奶蔬果 【午餐篇】

第1套：糙米饭 · 莴苣肉末 · 芽菜汤 第2套：樱花虾炒饭 · 木耳肉丝 · 保健汤

第3套：五彩寿司 · 甘味鳕鱼 · 海带菇笋汤 第4套：山珍海味粥 · 番茄牛腩 · 芝麻菠菜

第5套：三色荞麦面 · 蒜泥地瓜叶 · 冬瓜薏仁汤

第6套：地瓜饭 · 核桃炒素珍 · 干贝乌骨鸡汤 【晚餐篇】
第1套：梅汁排骨 · 竹荪丝瓜 · 素四物汤 第2套：燕麦饭 · 樱花虾圆白菜 · 四君子汤
第3套：百合扒芦笋 · 柠檬香鱼 · 地骨鸡汤
第4套：红豆五谷米饭 · 韭菜煎蛋 · 三菇鲜羹
第5套：百香木瓜 · 香麦蒸蛋 · 淮杞牛肉汤
第6套：双色花椰菜 · 清蒸鲜鱼 · 巴西蘑菇汤 【点心 & 保健茶篇】 点心
薏仁薄荷汤 · 银耳百合汤 红芋奶露 · 枸杞藕粉糊 杏仁桑葚冻 · 酸奶石花冻
首乌芝麻糊 · 野米桂圆粥 保健茶 舒咽茶 · 参麦茶 紫苏生姜饮 · 菊芍饮
玫瑰蜜茶 · 白术抗癌茶 黄芪红枣茶 · 补气汤 【附录】 附录1 癌症病友的现身说法附录2
癌症饮食的迷思O & A附录3 养生素食的迷思O & A附录4
每日营养素及热量摄取的理想比例附录5 参考书目
· · · · · (收起)

[癌症饮食全书 下载链接1](#)

标签

抗癌

健康

送给爸爸

评论

和 癌症患者生活调养妙招 一起买的，一个是关于西餐，一个是中餐的，这本更适合。

菜式还是少了点，关于营养学方面比重偏大

分类说明食材和中药的疗效，还有从早餐到甜品的菜谱，普通食材容易制作。

彩图不错，可惜食谱大多可用性不大。

每个家庭都应该备一本的好书。

[癌症饮食全书 下载链接1](#)

书评

国内做这种书的人很少，此书是从台湾引进的，实用性比较强，内容蛮丰富的。对于不幸罹患癌症的患者很有帮助，特别是化疗时期，很多人会脱发、厌食，书中讲了如何通过改善饮食增进食欲，改善体质。

其实癌细胞在每个人的体内皆存在，只是因为个体因素，如生活作息不正常、营养不...

[癌症饮食全书 下载链接1](#)