

一张精心准备的肿瘤食疗“处方单”

一张精心准备的肿瘤食疗“处方单”

2015-04-23 [康德乐大药房](#) 康德乐大药房

肿瘤病人大都要经过手术、放疗、化疗，这时身体器官受到很大损伤，如不注意各方面的调理，身体就不能得到快速康复。那么，病人在康复阶段该如何调理饮食呢？

康德乐药师为肿瘤病人提出三条建议

食药并重，合理忌口，科学进补

推荐10款常见简易食疗处方，日常可多食用，具体做法如下：

猪肚莲子

有健脾益胃和补气的功效



- 1.准备猪肚、白莲、干贝、枸杞和党参
- 2.砂锅水烧热，把莲子塞到猪肚里后放到锅里炖
- 3.加入干贝、枸杞和党参
- 4.中间要不时翻动，这样才煮得透
- 5.最后放盐调味即可出锅

红枣煨肘

补脾益胃、滋阴养血，阴虚血虚者尤宜



- 1.猪肘去骨洗净，入锅炙皮后在肉上划十字花刀
- 2.投入放有姜、葱、料酒和川盐的汤锅中略煮
- 3.红枣洗净去核，放入冰糖炒化，加水上火蒸约3小时，捞出红枣
- 4.把汁滗入锅中，将猪肘翻扣入盘，红枣围摆在其周围
- 5.锅置火上，用小火收汁至色红亮油时离火

归参山药猪腰

养血、益气、补肾，适用于血虚肾亏所致的心悸、气短、自汗等症



- 1.将猪腰切开，剔去筋膜、肾盂，洗净
- 2.当归、党参、山药装入纱布袋内，扎紧口
- 3.猪腰与药袋一同放入铝锅内，加水适量，清炖至猪腰熟透
- 4.捞出猪腰，冷却后，切成薄片，入盘
- 5.拌入酱油、醋、姜丝、蒜末、香油即可

清炒猪血

有补气益血、解毒等功效，适用于眩晕、腹胀等症



- 1、猪血切成大块，放入开水锅中焯一下，捞出滤干水分，切小块
- 2、姜先争，切丝
- 3、锅内放油后，烧至七成热，下猪血及料酒、姜、盐翻炒，起锅时放入味精即可

香菇炒菜花

菜花开胃、宽胸、壮筋骨，香菇能补气强身



- 1.准备：菜花在淡盐水里泡泡、鲜香菇先争切块备用、葱，蒜，干辣椒切末
- 2.上锅热放干辣椒炒香，再加葱蒜炒香
- 3.放香菇翻炒片刻
- 4.加入菜花翻炒，关小火，调味翻炒均匀即可关火装盘

黄芪甲鱼汤

有益气补气、滋阴养血的功效



- 1.黄芪枸杞子洗净，甲鱼斩块氽水，姜切片待用
- 2.净锅上火，放入色拉油将甲鱼微炸一下控油
- 3.入汤锅，放入清汤、黄芪、姜片、枸杞子、甲鱼，大火烧开转小火炖45分钟调味即成

山药薏苡仁粥

山药双补气阴，薏苡仁可利湿祛邪，均为补脾之要药



- 1.准备薏米、糯米、几个蜜枣、山药去皮切成块
- 2.把上述材料一起放在锅内，加多于材料二倍的水
- 3.盖上盖子，按至煮粥键，煮20分钟
- 4.等高压锅气排完后，盛出可食用

枸杞子乌鸡汤

滋补肾阳，益气血等功效



- 1.乌鸡洗干净切好
- 2.把枸杞子和红枣洗好放锅里煲20分钟
- 3.把乌鸡倒下锅一起煲40分钟
- 4.出锅前加盐调味加香油

砂仁鲫鱼汤

可醒脾开胃，辅治食欲不振



- 1.鲫鱼开肚清理干净，把砂仁塞进鱼肚子里（砂仁要拍碎），并切好几片姜备用
- 2.热锅下油，把鲫鱼放锅里，用中火把鱼两面煎黄
- 3.把煎好的鱼放瓦锅里，加姜片
- 4.加两碗水大火烧开，水开后调小火继续煲
- 5.煲至汤变浓白时熄火（约20分钟），加适量盐和葱段即可

枸杞子银耳冰糖羹

有滋阴润肺、补肾阳、益胃生津等功效



- 1.准备好银耳、冰糖、枸杞子
- 2.银耳提前泡发，洗净、撕小朵备用
- 3.枸杞子洗净，用冷水浸泡片刻
- 4.银耳入沙煲，加入冷水；大火煮开，小火炖煮30分钟
- 5.倒入枸杞子，炖煮10分钟
- 6.加入冰糖，煮5分钟，炖至糖化
- 7.炖好的银耳羹盛入碗中，温热食用

▲文章图片来源于网络，做去摘自豆果网

康德乐大药房

携手同行 赋予关爱力量

Working together
to empower your care

微信号：kdlyao

