

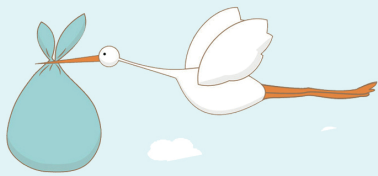


北京新阳光慈善基金会
New Sunshine Charity Foundation

香柏树儿童肿瘤营养支持专项基金

肿瘤儿童膳食营养

(非卖品)



香柏树肿瘤儿童
Cedar Child Care



我们的环境

人性化设计，功能齐全，设施环保，家一般温暖舒适。

休息区：家庭公寓式房间，配备实木环保家具，独立卫生淋浴间、壁挂空调，室内由志愿者设计装饰，爱意满满。

儿童活动区：活动室配备儿童桌椅、玩具、益智棋、图书、电子琴等，儿童手工课、美术课等在此进行。

营养餐厅：按标准配备冷餐柜、消毒柜、蒸箱、烤箱等。

洗衣房：备有全自动洗衣机及消毒用品等。



营养，一线治疗

肿瘤患者更容易发生营养不良，且营养不良比例更高。营养不良的肿瘤患者对放疗、化疗及手术的耐受力下降，对抗治疗反应的敏感性降低。营养不良的肿瘤患者并存病及并发症更多，因而医疗花费更高、生存时间更短。因此，肿瘤患者更加需要营养治疗，营养治疗对肿瘤患者意义重大。对所有肿瘤患者应该常规进行营养评估，尽早发现营养不良，及时给予营养治疗。营养治疗应该成为肿瘤患者最基本、最必须的基础治疗措施。

摘自《中国肿瘤营养治疗指南》第 31-32 页



肿瘤儿童膳食营养

(非卖品)

谨献给每一位经历孩子罹患肿瘤
的父亲母亲。我们相信，无论阴霾有
多重，太阳永远在那里。

2022年12月第四版



第四次再版的话

在您读到这本小册子的时候，全国已有 40000 个爸爸妈妈读过它了。它已经为无数的肿瘤孩子走上康复之路提供了有益的帮助！

中国的肿瘤治疗手段同发达国家差别不大，但营养治疗和康复管理方面却差别很大，特别是儿童肿瘤的营养治疗和康复几乎是空白，民间一些食疗误区在患儿家庭中普遍谬行。

肿瘤营养，是近代医学和营养学的重大进展之一。营养良好的患儿更能耐受抗肿瘤治疗，顺利康复的机会更大。因此，父母深度配合与专业指导相结合支持肿瘤孩子顺利完成治疗和康复，应该是不二选择。

第四次再版，我们紧跟肿瘤营养治疗的最新研究成果，对第三版的小册子进一步修订完善。特别是吸纳了一些爸爸妈妈的建议，增加了香柏树倡导的简单又营养的膳食食谱，附加点评，使之更具指导性、实用性，并于今年 12 月份付梓印刷。期待这本小册子，能够长上翅膀飞到更多的肿瘤患儿爸爸妈妈们手中。

在此特别感谢杭州五洲医疗设备有限公司段兴斌先生的资助，感谢东北国际医院儿童神母治疗中心张锦华教授、香柏树专家志愿者吉林大学二院儿科张思瑾教授专业上的支持！

北京新阳光慈善基金会·儿童肿瘤营养支持专项基金
2022 年 12 月

香柏树儿童 肿瘤营养支持专项基金简介

目前国内唯一一家专注于肿瘤儿童营养支持治疗和康复指导的专业公益机构。面对面服务和远程服务并行，面向肿瘤儿童家庭开展营养教育、科普、营养评估、膳食指导、生活培训、个体咨询、营养治疗等服务。隶属北京新阳光慈善基金会，坐落在东北长春，2015年5月23日启动。

我们的使命：

以爱、以科学、以信心支持和陪伴肿瘤儿童家庭渡过盲目无助的黑暗期，支持和训练肿瘤儿童父母掌握患儿居家营养照护基本知识和技能，帮助孩子顺利完成治疗、找到康复方向，重拾生活信心，提高肿瘤儿童生存机会和生活质量。

我们的愿景：

让每一个肿瘤儿童都得到应有的科学的营养照护。

服务项目：

1. 面对面新生活训练：免费。患儿家庭来香柏树轮训6天，完成30课时的理论与实操学习。
2. 远程线上科普教育：免费。视频、音频、文字、纸质、即时答疑、线上课程。
3. 远程一对一营养风险筛查和膳食评估指导：免

费。患儿父母填写调查问卷后，会收到患儿营养风险等级评估和针对性的膳食指导方案。

4. 精准化一对一营养治疗跟踪指导：收费。指定营养师为个体患儿服务，服务周期 90 天至 2 年，个体化咨询、评估指导、带量食谱、ONS 设计，跟踪服务。

关注我们：



香柏树公众号



香柏树官方微信



香柏树营养治疗

肿瘤儿童免费远程营养风险筛查
与膳食评估指导常年进行中！

请扫描右侧二维码，认真填写调查问卷



北京新阳光慈善基金会
New Sunshine Charity Foundation

支持我们：

户名：北京新阳光慈善基金会

账号：0200-0809-0920-0122-968

请务必在附言栏注明：香柏树+您的手机号码

支付宝捐款：newsunshine@isun.org

目 录

CONTENTS

第一章 肿瘤儿童健康膳食 08

肿瘤儿童营养不良及影响？

什么是健康的膳食？

健康膳食原则是什么？

如何吃好蛋白质食物？

如何吃好油脂？

如何吃好主食？

如何吃好蔬菜水果？

如何喝好水？

如何用好调味品？

第二章 肿瘤儿童常见症状的饮食对策 24

食欲不振

食物味觉嗅觉改变

口干、唾液减少

口腔粘膜增厚（炎症溃疡）

恶心呕吐

腹泻

白细胞中性粒细胞减少

水份缺乏

便秘

第三章 营养食谱参考

35

必备营养餐 2 款

营养早餐糊

春夏秋冬蔬果汁

营养小零食 7 款

坚果蛋白球

三色高蛋白蔬果奶昔

三色乳清蛋白雪糕

三餐搭配实例 9 款

早餐搭配 1

早餐搭配 2

早餐搭配 3

午餐搭配 1

午餐搭配 2

午餐搭配 3

晚餐搭配 1

晚餐搭配 2

晚餐搭配 3



香柏树肿瘤儿童
Cedar Child Care

第一章 肿瘤儿童健康膳食

在肿瘤儿童的诊治和康复过程中，营养问题伴随始终。健康的膳食对生长期的孩子十分重要。而对治疗中或结束治疗的肿瘤儿童而言，更关系到身体机能恢复、功能正常运作以及正常发育，因此显得更为重要。

肿瘤儿童营养不良及影响？

什么是健康的膳食？

健康膳食原则是什么？

如何吃好蛋白质食物？

如何吃好油脂？

如何吃好主食？

如何吃好蔬菜水果？

如何喝好水？

如何用好调味品？



肿瘤儿童营养不良及影响？

在肿瘤儿童的诊治和康复过程中，营养问题相伴始终。营养不良的肿瘤患者，对放疗、化疗及手术的耐受力下降，对抗治疗反应的敏感性降低，并存病及并发症更多，因而医疗费用更高，生存时间更短。所以营养状况与治疗效果、术后恢复、感染率、死亡率密切相关。

肿瘤儿童的饮食状态，在治疗期间和治疗后的一段时间会受到很大影响，味觉、食欲、喜欢的食物类型和饮食习惯等都会发生变化，也会出现饥饿感、饱腹感、口干、恶心、腹泻、异味感等症状。例如：很多化疗和使用类固醇类药物的孩子，口味改变，可能喜欢吃高盐分、高糖分、味道刺激和不健康的食物，或者厌食、拒绝某些食物，进而引起体重超重或下降。虽然这些副作用给孩子摄入一份健康食物带来很大障碍，但只要持续、灵活地坚持健康的膳食原则，仍然是孩子父母在居家饮食中应该尽力做好也是必须做好的重要功课。大量研究和实验证明，健康膳食介入，可以大大预防因治疗对机体的损害，帮助肿瘤儿童机能恢复，减

少并发症，所以要让孩子“每一口都吃好”。

什么是健康的膳食？

健康的膳食，能够提供人体所需的全部营养素，不缺乏不过量。我们的每一餐饮食内容，应该包括人体所需的七大类营养素，即蛋白质、碳水化合物、脂肪、水、维生素、矿物质、纤维素。对于肿瘤儿童来说，不仅需要考虑食物种类和数量，还要考虑食物的形态以便于吞咽，同时还必须考虑食物合理的加工方法、烹饪中如何提高消化率和减少营养素损失等。原则上应做到全面、均衡、足量、及时和限制“垃圾食品”（包括垃圾烹饪方法），同时更应该破除一些营养误区。



健康膳食原则是什么？

1. 全面 要保证食物的多样性。食物的多样性决定肠道菌群的多样性与平衡，后者是

维护人体健康的重要力量，每天摄入 20 种以上食物，每周摄入 30 种以上食物。不偏食、不忌口、全面、均衡，就是吃的杂一些，让餐桌颜色丰富起来。具体掌握餐桌上的 1+1+1 原则，即每餐都包括三大类食物：主食类 + 蛋白质类 + 蔬菜类。具体后面会实例说明。

2. 均衡 不偏食，在多样性的基础上，合理搭配，各种营养物质比例恰当。《中国居民膳食指南》给出一个均衡搭配的餐盘(图1)。

分成 4 部分，分别是谷薯



(图1)

类、动物性食物和富含蛋白质的大豆及其制品、蔬

菜和水果，餐盘旁的一杯牛奶。此餐盘适用于 2 岁以上人群，是一餐中食物基本构成的描述。对于肿瘤儿童来说，低碳饮食是必要的，适当增加蛋白质和蔬菜水果的比例。建议参考(图2)。

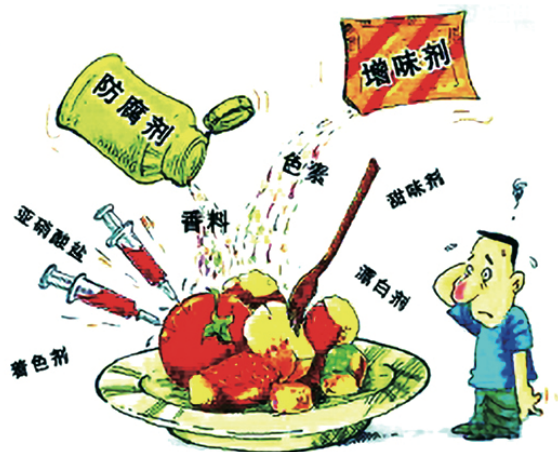
3. 足量及时 肿瘤儿童食物实现两个达标：即能量达标和蛋白质达标。



(图2)

食物供应上要随饿随吃，不能过饥，以减少恶心呕吐和低血糖。后面会详细说明。

4. 限制“垃圾食品” 对肿瘤儿童而言，“垃圾食品”的范围界定相对比较宽泛。总的是指那些仅能提供热量、别无其它营养素的、营养价值低的、加工程序过细的、食物易滋生细菌的、添加剂过多的、不健康烹饪方式制作的食物。肿瘤儿童普遍存在营养不良、免疫力低下及治疗过程中的肝肾功能损伤等问题，原则上应忌食或少食“垃圾食品”，让有限的膳食可以更好地应对组织修复、减少肝肾代谢负担。对肿瘤儿童来说，常见的“垃圾食品”基本包括以下几类：一是垃圾烹饪的食物。就是烧烤、油炸类食品和二次加工肉类食品，如碳烤肉串、肉干、肉松、香肠、火腿等；二是过分细加工类食物。如精制糖、所有细加工高糖分的饼干面食、味精鸡精等；三是汽水可乐类饮料；四是速食方便类食品。如方便面、膨化小食品等；五是罐头类食品。如鱼、肉、水果罐头等；



六是蜜饯果脯类食品；七是冷冻甜品类食品；八是腌制类食品。

5. 破除营养误区 饿死肿瘤、迷信补品、盲目忌口、偏听偏食都是不可取的，也是没有科学依据的。到目前为止，无证据表明营养会促进肿瘤生长。“鱼肉蛋、鸡鸭鹅”等不但不会加快肿瘤生长，而且是很好的动物蛋白来源。更不可盲目迷信冬虫夏草、燕窝、



人参、灵芝等贵重补品。吃好吃足日常膳食，对于保证孩子正常发育、顺利完成治疗和实现康复事半功倍。

如何吃好蛋白质食物？

蛋白质是生命的物质基础，供给要足量。肿瘤负荷和治疗中，蛋白质代谢异常、消耗增加，分解高于合成，机体易呈现负氮平衡。又因为手术、放化疗等因素，会对机体正常组织造成不同程度的损伤，修复需要大量的蛋白

子，对蛋白质的需求是不一样的。一般治疗中的孩子需要 1.2-2.0g/(kg.d) 的蛋白质，以达到正氮平衡并重新储存蛋白质。具体需要专业的营养师的评估。建议肿瘤儿童父母掌握以下原则：

1. 一日三餐都要有蛋白质食物摄入。同时上下午也要增加蛋白质类小食品。

2. 早餐首推“营养早餐糊”。早餐蛋白质类食物以蛋类和豆谷类为主要来源。经过一宿的休息，早晨是一天当中胃蛋白酶和胃酸分泌最旺盛的时候，这就意味着，此时摄入蛋白质，能够被最大化地消化利用，从而达到事半功倍的效果。营养早餐糊中含优质动物蛋白（蛋）、大豆蛋白、谷蛋白，还有优质油脂（如山茶油、橄榄油、坚果）、丰富的膳食纤维、全面的维生素矿物质等（蔬菜水果）。营养早餐糊生物利用价值高，有消化不良、胃肠道炎、需要管饲的孩子，可以一日三餐都以营养早餐糊为主食。后面会详细介绍做法。

3. 午餐建议红肉（牛、羊、猪肉）和豆制品。红肉类食物含有丰富的完全蛋白质、维

生素 B2、锌等，是优质蛋白质来源，但因其消化时间较长（大约 4-5 个小时），因此建议午餐食用。烹饪以炖、蒸为主，要求软、烂。也可以做成肉丸或者饺子、包子。红肉每周吃 2-3 次为宜，治疗中或贫血的孩子可适当增加。

4. 晚餐建议白肉（鸡、鱼、蛋、虾）和豆制品。这类动物蛋白质也属于优质蛋白，且含有多不饱和脂肪酸，又易于消化（大约 1-2 个小时消化完成），有益于孩子晚间睡眠和身体修复工作的正常进行。

5. 上下午加餐建议奶制品和坚果类。肿瘤儿童因消化方面的问题，建议少食多餐，除了三餐外，要把一日的蛋白质摄入“化整为零”，让孩子随时可以吃到高蛋白的健康零食。建议以奶制品、坚果、水果为主。如：自制蛋白球、奶酪、酸奶、蔬果奶昔、各种坚果等。后面会详细介绍做法。

6. 适当补充特殊医学用途配方食品。对于营养不良和吃不下饭的患儿，可以吃以乳清蛋白为来源的特殊医学配方食品来满足营养的需要。可以加到其它食物中，如粥、汤、饭、

自制馒头、饼和小点心里一起吃。也可以吃乳清蛋白质粉，但不建议单独吃，搭配蔬菜水果汁是好的选择。也可以做成坚果蛋白球当零食吃。后面会详细介绍做法。

如何吃好油脂？

建议限制动物脂肪，增加优质植物油。脂肪是供给人体能量的重要来源，也是构成人体细胞的重要成份，尤其是构成人体膜系统的重要材料。而大多数肿瘤儿童治疗中会有胃肠道粘膜损伤，因此补充优质的脂肪，对于身体膜系统的修复至关重要。脂肪作为机体的应激和免疫反应的重要介质，同时对维持体重、减少体重丢失十分有益。尽量少吃含动物脂肪



多的肥肉，一些高质量的植物油，尤以含有Omega3 必需脂肪酸的植物油为首选。建议患儿食用生产工艺为“压榨”的各种植物油，不建议食用工艺为“浸出”的油。尤其推荐山茶油、橄榄油、亚麻籽油或者椰子油，可以作为凉拌、口服的油脂。推荐食用坚果、种籽类如核桃、杏仁、松子等。

如何吃好主食？

主食是碳水化合物的主要来源，应以全谷类食物和薯类食物为主，减少精白米精白面的摄入。碳水化合物作为膳食中首要的能量来源，适量摄入，能够维持体内能量代谢的平衡与稳态，减少蛋白质的消耗，保证蛋白质的储存。肿瘤儿童也提倡低碳饮食，最好不超过总热量的50%。



1. 多食用全谷类和薯类食物。全谷类一般是指未经精细加工，其主要结构组成保留胚

乳、胚芽和麸皮的谷米，例如糙米、小米、黑米、燕麦、高粱米等；薯类植物性淀粉食物如土豆、地瓜、山药、芋头、南瓜等。这类食物不但提供碳水化合物，还可提供不同种类的营养素，如多种维生素矿物质、丰富的膳食纤维。大量研究显示，膳食纤维由于其独特的生物特性，对预防肿瘤的发生、发展有较好的作用，可增强肠道蠕动，促进益生菌生长，抑制病菌生长，并可抑制糖类的消化吸收。

2. 少食或忌食精制糖及精制白米白面。

精制糖除了提供热量之外，不能提供身体修复所需要的材料。单纯的精白米精白面，因加工精细，营养物质损失较多，除了提供糖以外，其它的营养非常有限。肿瘤细胞特有的“Warburg 效应”提示，葡萄糖成为肿瘤细胞的优先供能物质，所以肿瘤营养治疗的对策之一，就是在保证足够的能量提供条件下，降低碳水化合物的供给量。



如何吃好蔬菜水果？

新鲜蔬菜、水果的摄入，可提供充足的维生素、微量元素、膳食纤维和植物化学物。在维生素与肿瘤的相关流行病学与临床研究中，多种维生素缺乏与肿瘤的发生发展密切相关。同时肿瘤患者因为营养摄入受限、机体消耗等因素，反过来导致维生素缺乏，进而引发系列代谢或功能紊乱。而充足新鲜蔬菜水果的摄入可以改善消化和代谢，平衡激素，控制血糖和抗氧化，防止 DNA 的氧化应激损伤，增强 DNA 的修复能力，改善机体免疫功能，因而有利于预防、甚至控制肿瘤的发生发展。

不同颜色的蔬菜水果提供的营养素有所不同，大量吃不同颜色的蔬菜水果，不同的抗氧化物之间可以相互补充，意义重大。近一个世纪以来，大量的病例对照研究和队列研究提示，富含蔬菜水果的膳



食，可使许多类型癌症的发病风险降低。越来越多的体外研究或动物实验，从机制上证实了蔬菜水果的抗癌作用的科学性。建议肿瘤儿童蔬菜水果的摄入量，最好能在孩子可接受范围内尽量达到“大量”。若想保证每日蔬菜水果的“大量”，应该做到以下两点：

1. 每餐要有生的蔬菜和熟的蔬菜，养成吃生蔬菜的习惯。一日三餐每餐要有五种以上颜色的生的蔬菜，也称“彩虹菜”。建议养成良好的进餐顺序：生的蔬菜→熟的蔬菜→熟的动物植物蛋白（肉鱼蛋豆制品）→主食（五谷杂粮和薯类）。生食的蔬菜种类有很多，比如西生菜、苦苣、黄瓜、西红柿、圆葱、白菜、萝卜等，各取少量。这些蔬菜不仅会补充丰富的维生素、微量元素，还会大大提高消化吸收能力，防止消化不良。熟的蔬菜按孩子的喜好任意选择。

2. 每日喝纯的现榨蔬果汁。纯蔬果汁也称为生物水、小分子水，它携带大量生物酶进入细胞内参与身体生化反应，并将生化反应的中间物及时排出体外。每天要保证纯蔬果汁的

摄入。每 1 市斤左右生的蔬菜水果可榨纯汁约 230ml。根据孩子年龄和治疗阶段不同尽量多喝。要养成习惯，现榨现喝（一般密封 2 小时内喝完），一口一口慢慢地喝，每天任何时间都可以喝。

推荐两款
安全有效的纯
蔬果汁配方：
秋冬季：胡萝



卜 + 大白菜 + 西芹（少许）+ 苹果（胡萝卜与大白菜比例 1:1）。春夏季：胡萝卜 + 黄瓜 + 西芹（少许）+ 苹果或哈密瓜（胡萝卜与黄瓜比例 1:1）。后面会详细介绍做法。

如何喝好水？

水对于保证人体内建立好的生物环境非常重要。儿童体内含水量一般达体重的 70-80%。喝水少会造成细胞内缺水，致使细胞反应能力差，影响身体生化反应能力和修复能力。肿瘤儿童需要水的量，根据不同年龄和治疗期的不同也是不一样的。一般建议：

1. 晨起喝一点温水，两餐之间喝水，餐前不要喝水，化疗上药期间增加喝水量。
2. 纯蔬菜水果汁的量占到一天总水量的一半。

如何用好调味品？

儿童肝肾功能还在发育中，治疗中的肿瘤儿童由于肝肾不同程度的损伤引起肝肾功能障碍，因此，在调味品的选择上尽量“自然”。建议以葱、姜、蒜、酱油、醋、盐等天然的品种为主。因味精、鸡精、牛肉精等精制的调味品，其所含化学成分虽然未有足够证据证明对人体有害，但食用未经加工的天然食物对肿瘤儿童来说仍是上好的选择。推荐两款自制天然调味品：干的小虾皮磨的虾粉，香菇晒干磨的香菇粉。要现吃现磨，都是方便简单、健康营养的调味品。



葱、姜、蒜、酱油、醋、盐等天然的品种为主



味精、鸡精、牛肉精等精制的调味品

第二章 肿瘤儿童常见症状的饮食对策

肿瘤儿童治疗期间和治疗后很长一段时间，身体都会有一些不良反应，影响进食，进而造成营养不良或预后不良。因此，对治疗中和治疗结束后一年或更长时间的儿童，请注意如下饮食照护事项，以帮助孩子尽量获得营养支持。

食欲不振

味觉嗅觉改变

口干、唾液减少

口腔粘膜增厚（炎症溃疡）

恶心呕吐

腹泻

白细胞中性粒细胞减少

水份缺乏

便秘



▷▷ 食欲不振

1. 切忌饮食焦虑。虽然营养对肿瘤儿童很重要，但父母切忌因为孩子进食困难而焦虑，以至饭桌变成“战场”。要理

解孩子，并有创意地创造轻松、愉快、新鲜的进食环境。如更换进食地点、桌布、新餐具，或让孩子帮忙计划吃什么并一起准备食物，或请小朋友到家里来吃饭等等。

2. 少吃多餐。除了正餐之外，随时随地加餐。在孩子饥饿感最强时、感觉好时多吃一些。全天分多次地给孩子提供小量的正餐和高蛋白零食。

3. 给予富含高蛋白和高能量的食物。如奶酪、酸奶、鸡蛋、花生酱、坚果、自制蛋白球、高蛋白纯蔬果汁、高蛋白点心、坚果奶昔等等。后面会详细介绍。

4. 避免外表看上去有脂肪形状油腻的食



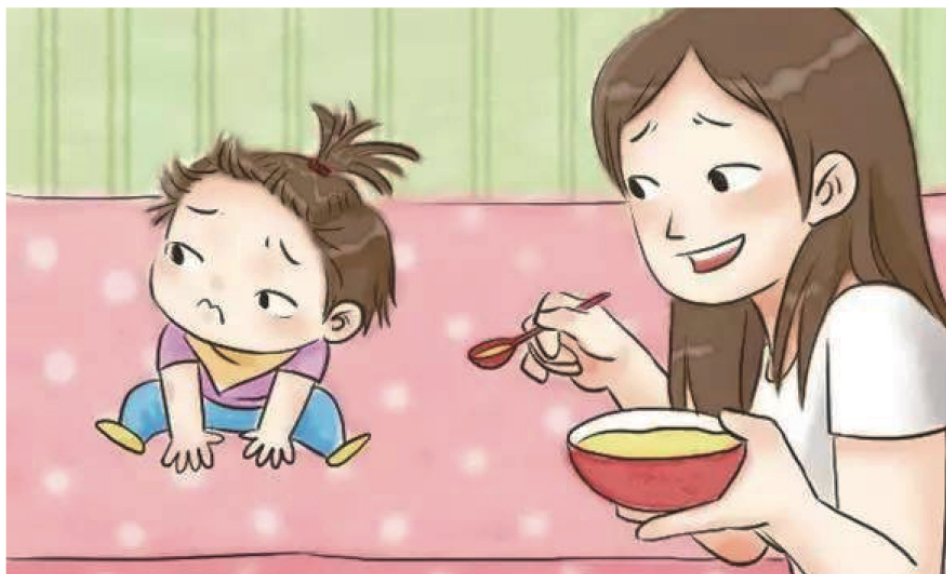
物。以防加重食欲下降。

5. 尽量让孩子在两餐之间喝水。不要边吃饭边喝水，这样会增加孩子的饱腹感以至影响吃进更多的食物。用色彩丰富的水杯和吸管吸引和鼓励孩子每天多喝水。

6. 将食物用模具做成各种形状，以调动孩子食欲。如把点心、肉、奶酪、鸡蛋卷等切成各种形状，将水果和蔬菜摆成各种造型等。

7. 鼓励孩子多活动。这样可以多吃进一些东西。

8. 使用增加食欲的膳食补充剂。 $\Omega-3$ 脂肪酸（平时大家所了解的深海鱼油）可以在一定程度上降低疾病带来的炎症，增进食欲，增



加体重。要选择EPA和DHA两者搭配的制剂。

9. 以上办法都努力过后，如果连续3-5天都没有办法正常吃饭，请及时联系医生是否需要管饲营养支持。

► **注意：**

① 白细胞、中性粒细胞过低时，暂时避免奶酪、酸奶等发酵类食品。

② 血小板过低时，暂时避免直接进食过硬的坚果。

▷▷ **味觉嗅觉改变**

很多孩子治疗期间和治疗后一段时间，会出现味觉、嗅觉改变。食物的味道在他口中可以变为金属味铁锈味等怪味。研究表明，这些症状的恢复可能需要一年或更长时间。

1. 饭前饭后用温白开水漱口，以减少异味。可饮用少量果汁，帮助减少异味。

2. 食物温度不要过高或过低。

3. 食物味道不要过于强烈极端。

4. 尽量不用金属餐具吃饭。

5. 选择孩子胃口感觉最好的时候增加

食物。

6. 放疗期的孩子，可以服用一段时间硫酸辛酸以提高味觉。

► **注意：**

没有口腔溃疡的孩子，可以多食酸甜口味稍重的食物。如橘子橙子或榨汁、番茄酱、山楂或者做成果泥等。

▷▷ **口干、唾液减少**

通常头颈部放疗会影响唾液分泌，进而可能会影响吞咽、说话和咀嚼功能等。



1. 要经常给孩子漱口。

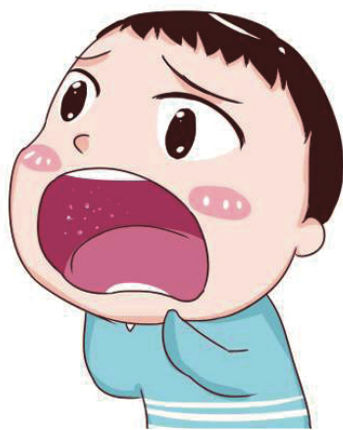
2. 要选择富含营养的液体食物。如自制全面均衡高蛋白饮品（纯蔬果汁 + 蛋白质粉 + 少量山茶油 / 橄榄油）、自制木瓜鲜奶、银耳杏仁露、各种鱼汤、肉汤（肉质打碎）。

3. 将水果冷冻之后食用。这样会使口腔味道感觉好些。

4. 经常口含自制雪糕（如各种蔬菜水果汁或蔬果与蛋白质粉混合），以保持口腔湿润。

▷▷ 口腔粘膜增厚（炎症溃疡）

化疗和头颈部放疗后会造成口腔溃疡，有些孩子恢复时间较长（大约一年以上），由此会导致孩子摄入食物痛苦、困难。



1. 改用粗细不同的吸管摄入食物。
2. 食物要烂、碎、小。用搅拌机搅拌，这样容易吞咽。
3. 食物温度适中，避免过烫过冷。
4. 口含自制雪糕冰块，减轻疼痛。可以用蔬菜汁、蛋白质粉冷冻雪糕。
5. 进餐前后用淡盐水漱口，防止感染。

▶ 注意：

- ① 避免食物太咸太刺激，会让孩子感觉很难受。
- ② 药店漱口水过于刺激，要稀释后再用。

▷▷ 恶心、呕吐

恶心是治疗阶段孩子的常见表现，一些味道强烈、辛辣或油腻的食物会引起或加重恶心。

1. 少食多餐，吃饭速度要放慢。避免空腹。
2. 食物味道要清淡。
3. 将食物做成液体，要小口慢慢食用。
4. 进餐时要避免使孩子嗅到做饭的味道。
5. 进餐前后漱口。
6. 睡醒后马上进食味道清淡的干粮（面包、馒头、软饼等）。



▶ 注意：

- ① 不要冷热交替进食。
- ② 避免进食后立即躺卧。
- ③ 避免放疗前进食，要放疗后2小时以上进食。

▷▷ 腹泻

治疗中和治疗后，因胃肠功能受损，很多孩子都会出现腹泻症状，所以注意补充液体至关重要。



1. 多进食清淡

的流质食物。如汤、粥、低纤维(或少渣)食物。

2. 多喝蔬果汁。注意补充水分和电解质，如纯苹果汁和葡萄姜汁是很好的液体，对腹泻会有改善。

3. 增加复合高蛋白质饮品的摄入。如蛋白质粉 + 苹果汁 + 山茶油 / 橄榄油。

▶ 注意：

①避免进食油腻食物。

②暂时避免易生气体的食物，如豆类等。

▷▷ 白细胞中性粒细胞减少

治疗期间及治疗后，很多孩子会出现白细胞低及粒细胞减少的情况，此时最容易感染。

1. 买包装好的食物一定要看清标识及有效期。例如牛奶、豆奶、酸奶等。

2. 解冻食物要低温解冻或快速解冻。可放在冰箱冷藏柜里慢慢解冻，或放在微波炉里快速解冻。不可在室温下解冻，以免细菌滋生。完全解冻好的食物，要立刻加工。

3. 加工食品要严格杀菌消毒。蔬菜要用有机洗菜剂清洗；菜板每次都要清洗消毒。

▶ 注意：

①避免吃剩菜剩饭。如因不便必须要吃，要在2个小时内密封放在冰箱冷藏，24小时内吃完。吃前做高温加热处理。

②食物有一点腐烂的迹象，就不要给孩子吃。

▷▷ 水分缺失

治疗期间，由于摄入少和消耗增加，孩子往往易发生体内缺水。如果孩子疲乏少动，就应考虑与缺少水份有关。水份充足，会增加

孩子的食欲。孩子身体疼痛时，也会不爱喝水。

1. 每天早晨起来先喝几口温水。有条件的再准备一小杯营养丰富的自制果汁，要选择孩子喜欢的水果制作。



2. 每天让孩子喝大量液体很重要。可根据孩子大小和治疗情况，帮助孩子尽量多喝水和蔬果汁。

► **注意：**两餐之间喝水，最少间隔1小时。

▷▷ 便秘

治疗中和治疗后，很多孩子会有便秘困扰。原因虽复杂，但液体喝得少、吃的纤维少、运动不够、情绪压力、化疗药物的影响等，是不可忽视的因素。

1. 多喝水及蔬果汁。
2. 口服益生菌。
3. 根据身体情况适当运动。

4. 多吃粗纤维食物。如五谷杂粮、蔬菜、水果、根茎类食物。

▶ **注意：**避免辛辣食物。



第三章 营养食谱参考

香柏树 7 年经验，总结出两款肿瘤儿童必备的营养餐。治疗期的孩子，只要能够坚持这两款美食，绝大部分体重都会增加；血象、肝肾功能都会保持很好，一般情况下不必使用升白药物和保肝药物。特别推荐患儿父母坚持做起来。还精选了其它特制营养小零食和简单落地的三餐搭配，供父母参考。

必备营养餐 2 款

营养早餐糊

春夏秋冬蔬果汁

营养小零食 7 款

坚果蛋白球

三色高蛋白蔬果奶昔

三色乳清蛋白雪糕

三餐搭配实例 9 款



◆ 营养早餐糊 ◆

绿色菠菜早餐糊

杂粮杂豆粥 200 克(一碗), 煮鸡蛋 25 克(半个), 焯水菠菜 30 克, 熟芝麻 10 克, 腰果 20 克, 去核大枣 20 克, 橄榄油 10 克, 开水 250ml。



粉色火龙果早餐糊



杂粮杂豆粥 200 克(一碗), 煮鸡蛋 25 克(半个), 焯水西兰花 10 克, 焯水香菇 10 克, 火龙果 50 克, 熟花生 20 克, 熟芝麻 10 克, 去核大枣 20 克, 橄榄油 10 克, 开水 250ml。

米色香蕉早餐糊

杂粮杂豆粥 200 克(一碗), 煮鸡蛋 25 克(半个), 焯水西兰花 10 克, 焯水香菇 10 克, 香蕉 60 克, 核桃 5 克, 熟花生 5 克, 熟芝麻 10 克, 去核大枣 10 克, 橄榄油 10 克, 开水 250ml。



制作工具：

搅拌机或破壁机，高压锅，蒸锅。

制作方法：

1. 将豆和米洗净，放在水中泡 4-8 小时，或者用有预约功能的高压锅，前一天晚上泡好定时，煮约 40 分钟左右。

2. 将所有煮熟的原料，一起放入搅拌机中搅拌，根据孩子口味调整稠度和细腻度。做好的糊倒入漂亮的玻璃杯中，再点缀上几块孩子喜欢吃的水果丁或者坚果丁。

注意事项：

1. 高压锅压五谷豆时，水和五谷豆要比例适量，水不能少于五谷豆总量 2 倍。

2. 放入辅料红枣搅拌时，可以在五谷豆粥热度稍微降下来后再放入，会使枣味更甜，反之会增加枣的酸度。

3. 孩子体重不达标、身体消耗过大时，可放入蛋白质粉 5-10g 一同搅拌，增加早餐糊的蛋白质含量。

4. 可以根据孩子口味，调换各种水果、各种坚果，做成各种颜色各种味道的营养早

餐糊。

5. 食用营养早餐糊前，建议先吃木瓜、哈密瓜或菠萝等含酶丰富的水果，或者五种以上不同颜色的新鲜蔬菜为佐餐。

营养点评：

营养学观点，早餐是一日三餐中最重要的一餐。所含的蛋白质，应占全天总蛋白质的40%。营养早餐糊是全面、均衡、高蛋白的半流质食物，一杯糊糊满足1+1+1的饮食原则，包含动物蛋白质（鸡蛋）、谷蛋白（五种米）、豆蛋白（大豆和其它四种豆）。还有丰富的 ω -3脂肪酸，各种维生素、矿物质和食物纤维，利于身体吸收。对于生病的孩子非常适合。胃肠功能障碍的孩子，也可以一日三餐都食用。这美妙的糊糊帮助了无数孩子恢复血象，免去了孩子们打更多的升白针升板针的痛苦。对孩子们结疗后的康复和正常发育也会带来极大的支持！

感恩上天赐予色彩如此丰富的食物给孩子们。爸爸妈妈们，下面我们一起行动起来吧！



◆ 春夏秋冬蔬果汁 ◆

春夏季配方



1根黄瓜（200克），
1根胡萝卜（200克），
1个苹果（200克），西
芹1段（50克）。

秋冬季配方

大白菜（200克），
1根胡萝卜（200克），
1个苹果（200克），西
芹1段（50克）。



制作工具：

汁渣分离的榨汁机。

制作方法：

1. 把食材清洗干净，用有机洗菜剂浸泡5-6分钟，再冲洗干净。（注意：血项低的孩子要把皮去掉。天气较凉的季节，要用100度开水烫10-15分钟，再榨汁。）

2. 把机器安装好，顺序放入投料口开始榨汁。

营养点评：

这几种蔬菜水果的组合即安全又平和，各种维生素、微量元素补充平衡，抗氧化物质也相对完整，针对身体脂溶性毒素和水溶性毒素的代谢有最好的效用，又不会刺激和加重因治疗而带来的胃肠道不舒适感。为了保证卫生安全，建议用专用有机的蔬果洗涤剂清洗，并严格按照规范浸泡、冲洗干净。在患儿免疫力低下或天气较凉的季节，还要在洗干净后用100度开水烫10-15分钟，再捞出榨汁，既可杀菌防止胃肠道感染，又不会口感过凉。

感恩上天赐予色彩如此丰富的食物给孩子们。爸爸妈妈们，下面我们一起行动起来吧！



◆ 营养小零食 7 款 ◆

坚果蛋白球

自制花生酱 60ml，蜂蜜 45ml，蛋白质粉 125ml，亚麻籽 45ml，核桃仁碎 32 粒（每粒孩子指甲大小）。



制作方法：

1. 自制花生酱：将生花生用烤箱烤熟或用锅炒熟，再用料理搅拌棒打到花生细腻、出油，成稀酱糊状即可。

2. 将原料按比例称量，放入一个大盘子里，与花生酱搅拌混合均匀，平均捏成 32 个小球，每个球里包上一粒核桃仁碎。

3. 做好的坚果蛋白球装入密封的保鲜盒里，放入冰箱冷冻层，随吃随拿，营养方便，口感最佳。

注意事项：

1. 除去花生皮，更容易抻成球，操作简单。

2. 花生皮也可以搅拌到花生酱里，但球容易散，需另加适量山茶油 / 橄榄油 / 亚麻籽油才容易成球。

3. 坚果可根据孩子的喜好任意选择，但要选择原味、未经加工处理的。

4. 可邀请孩子们一起制作，增强对食用蛋白球的乐趣。

制作工具：

烘焙专用工具的刻度量勺、料理搅拌棒、大盘子、一次性食品手套。

营养点评：

作为孩子的高蛋白健康零食，坚果和蛋白均衡组合，如巧克力一样的外表和口感吸引孩子，居家或外出均可随时食用，方便携带。可以帮助食欲不好的孩子另外补充蛋白质。每个球约含蛋白质 2g，能量 26kcal。

感恩上天赐予色彩如此丰富的食物给孩子们。爸爸妈妈们，下面我们一起行动起来吧！



◆ 三色高蛋白蔬果奶昔 ◆

黄色奶昔

乳清蛋白质粉 1 勺 (20g)， 酸奶 100ml， 山茶油 / 橄榄油 / 亚麻籽油 10ml， 蒸熟的南瓜 1 小块、胡萝卜、菠萝、木瓜各 1 小块， 大枣 2-3 个， 白芝麻 1 勺， 葡萄干 1 小把， 蜂蜜 (任选)、水适量。



红色奶昔

乳清蛋白质粉 1 勺 (20g)， 酸奶 100ml， 山茶油 / 橄榄油 / 亚麻籽油 10ml， 蒸熟的紫薯 1 小块， 胡萝卜、菠萝、紫甜菜头各 1 小块， 大枣 2-3 个， 核桃仁 1 个， 葡萄干 1 小把， 蜂蜜 (任选)、水适量。



绿色奶昔

乳清蛋白质粉 1 勺 (20g)， 酸奶 100ml， 山茶油 / 橄榄油 / 亚麻籽油 10ml， 蒸

熟的红薯1小块，胡萝卜、木瓜各1小块，小白菜1小把，焯熟的西兰花1朵，大枣2-3个，黑芝麻1勺，葡萄干1小把，蜂蜜（任选）、水适量。



制作方法：

原料清洗干净，需要做熟的提前蒸熟。将所有原料切成小块放入搅拌机，加42℃以下的温开水搅拌即成。

注意事项：

搅拌的稀稠度和是否加蜂蜜，可根据孩子口味灵活掌握。夏季可以用室温水。要现喝现做。如需放置，密封不应超过2个小时。2岁以内的孩子和血象低的孩子不建议加蜂蜜。可适当增加水果和大枣的量增加甜度。

制作工具：

搅拌机。高品质的搅拌机口感更细腻。

营养点评：

这是优质蛋白质、优质油脂、维生素、矿物质、膳食纤维、酶和抗氧化活性物质丰富的、全面均衡的流质饮料，可作为孩子间食以补充营养。

◆ 三色乳清蛋白雪糕 ◆

芒果味（色）蛋白雪糕



乳清蛋白粉20克，淡奶油100克，纯牛奶50克，鸡蛋黄1个，蜂蜜20克，柠檬汁3滴，芒果半个，蔓越莓干、葡萄干、核桃、腰

果少许。

香蕉味（色）蛋白雪糕

乳清蛋白粉20克，淡奶油100克，纯牛奶50克，鸡蛋黄1个，蜂蜜20克，柠檬汁3滴，香蕉1个，蔓越莓干、葡萄干、核桃、腰果少许。



火龙果味（色）蛋白冰棍



乳清蛋白粉20克，淡奶油50克，纯牛奶100克，火龙果1/4个。

制作工具：

不粘锅，雪糕模具。

芒果味（色）蛋白雪糕 + 香蕉味（色）蛋白雪糕

制作方法：

1. 制作蛋黄奶液：蛋黄加入柠檬汁 3-4 滴，加入蜂蜜 20 克，搅拌打散打匀。纯牛奶加热至出气泡、关火。将牛奶分多次加入搅拌好的蛋黄液，边加入边搅拌至均匀，再次开火加热，待出泡泡后关火放凉。

2. 制作奶油液：淡奶油加入蜂蜜 20 克，打发出波纹，再加入放凉后的蛋黄奶液。

3. 制作雪糕料：

①芒果味：乳清蛋白粉 20 克加入部分芒果打成泥，放入一半的蛋黄奶液里，拌匀。再把部分芒果切成小丁。

②香蕉味：蛋白粉 20 克加入香蕉打成泥，放入另一半蛋黄奶液里，拌匀。

4. 把果干、坚果切成小碎块，和以上搅拌好的雪糕料倒入模具里。

5. 模具密封放入冰箱冷冻 6 个小时以上即可食用。

火龙果味（色）蛋白冰棍

制作方法：

1. 将纯牛奶、淡奶油、乳清蛋白粉、火龙果一同加入搅拌机打成泥，装入模具。
2. 模具密封放冰箱冷冻 6 个小时以上即可食用。

营养点评：

肿瘤儿童可以吃雪糕吗？平时我们说“偶尔”吃一点让心情愉快起来也不错。这三款高蛋白、高热量、高营养密度、无添加又安全、颜值和美味并存的雪糕，适合孩子们吃。尤其营养不良和没有食欲的孩子，可以在享受美味中补充蛋白和热量，也更适合头颈部放疗引起口腔黏膜炎的孩子。同时还可以在放化疗时，经常口含凉凉的营养雪糕，降低口腔温度预防口腔溃疡。

感恩上天赐予色彩如此丰富的食物给孩子们。爸爸妈妈们，下面我们一起行动起来吧！



三餐搭配实例 9 款

为了让家长直观地理解膳食营养 1+1+1 原则，合理地搭配三餐，香柏树特别摸索设计了简单易做的家常营养美食搭配系列，早餐、午餐、晚餐搭配各三款作为参考范例。肿瘤儿童家长可根据孩子的口味并结合地域食材特点，在不离开原则的基础上灵活创作。

早餐搭配 1

主食：杂粮杂豆粥 + 玉米 + 南瓜

蛋白质：鸡蛋

蔬菜：凉拌彩虹菜



杂粮杂豆粥

五种杂粮米，五种豆（大豆占一半）。

制作方法：

前一天晚上将杂粮杂豆洗净、加水浸泡，放入冰箱冷藏。早起将泡好的米豆放入压力锅煮熟即可。

凉拌彩虹菜

红黄彩椒、紫包菜、胡萝卜、白菜，大蒜、生抽、醋、盐、芝麻油、山茶油、蜂蜜。

制作方法：

所有菜洗净切丝备用；蒜末、胡萝卜丝炒出香味备用；生抽、醋、盐、芝麻油、蜂蜜调成料汁；将炒好的蒜末胡萝卜和调好的料汁倒入切好的菜丝盘里，拌匀即可。

蒸玉米、南瓜、鸡蛋：放入蒸锅蒸熟、摆盘即可。

感恩上天赐予色彩如此丰富的食物给孩子们。爸爸妈妈们，下面我们一起行动起来吧！



早餐搭配 2

主食：杂粮杂豆大枣粥 + 紫薯糕

蛋白质：卧鸡蛋

蔬菜：炆拌西兰花



杂粮杂豆大枣粥

五种杂粮米，五种豆（大豆占一半），大枣适量。

制作方法：

1. 提前将杂粮杂豆洗净、加水浸泡，放入冰箱冷藏；
2. 将泡好的米豆和切碎的大枣，一起放入压力锅煮熟即可。

紫薯糕

紫薯、奶粉。

制作方法：

1. 紫薯蒸熟，压成泥，加适量奶粉；
2. 用模具做成自己喜欢的形状。

卧鸡蛋

鸡蛋、酱油、山茶油。

制作方法：

1. 盘里放入酱油、山茶油，直接打入 5 个鸡蛋，无需搅拌；
2. 蒸熟出锅，可点缀一些葱花和彩椒碎。

炝拌西兰花

西兰花、泡发木耳、红彩椒、胡萝卜。醋、生抽、芝麻油、熟芝麻、蒜、山茶油、小葱、盐。

制作方法：

1. 提前将木耳泡发；
2. 西兰花和木耳焯水，胡萝卜切成菱形，红彩椒切成块；
3. 加生抽、醋、芝麻油、盐、熟芝麻，蒜末放在上面，最后浇上热油，拌匀即可。

感恩上天赐予色彩如此丰富的食物给孩子们。爸爸妈妈们，下面我们一起行动起来吧！



早餐搭配 3

主食：地瓜杂粮杂豆粥 + 可丽饼

蛋白质：煮鸡蛋

蔬菜：凉拌菜

水果：蓝莓 + 葡萄



地瓜杂粮杂豆粥

五种杂粮米，五种豆（大豆占一半），地瓜适量。

制作方法：

提前将杂粮杂豆洗净，加水浸泡4小时（夏季可放冰箱冷藏）；地瓜切成小块，一起放入电压力锅里煮熟即可。

可丽饼

面粉 80 克（全麦粉 30 克、普通面粉 50 克），鸡蛋 2 个，牛奶 200 克，盐 2 克。

制作方法：

1. 将全部食材搅拌均匀，过筛；
2. 平底锅薄薄地撒一层面糊，摊平、翻面出锅，将面饼卷起；
3. 最后放番茄酱，加上蓝莓、葡萄点缀一下。

凉拌菜

菠菜、木耳、胡萝卜、金针菇、蓝莓、葡萄。
盐、生抽、醋、蒜、山茶油、自制番茄酱。

制作方法：

1. 菠菜、金针菇、泡好的木耳分别焯水，菠菜、香菜切段；
2. 胡萝卜切丝炒软，鸡蛋煎成饼切丝；
3. 蒜末、熟芝麻浇上热油，再加入2勺生抽、2小勺醋、1勺芝麻油，盐少许，拌匀即可。
4. 煮鸡蛋和水果。盛盘，摆成喜欢形状即可。

感恩上天赐予色彩如此丰富的食物给孩子们。爸爸妈妈们，下面我们一起行动起来吧！



❖ 早餐搭配营养点评：

1. 这是全面均衡完整的高蛋白、高密度食物结构组合，符合 1+1+1 的原则，既互相搭配促进消化吸收，又满足既简单又营养的烹饪要求。一款早餐可以吃到 20 种食材。

2. 每款早餐搭配都有鸡蛋。治疗期间孩子对蛋白质的需求量大。鸡蛋是最好消化的蛋白质，适合早餐。鸡蛋可以变换花样做法，除了白水煮，还可做鸡蛋饼、荷包蛋、蒸鸡蛋糕、炒鸡蛋等。对不喜欢吃鸡蛋的孩子可以在营养早餐糊里放一个水煮蛋。

3. 每款早餐都有彩虹菜，根据孩子的口味，彩虹菜也可以调成各种口味，如香咸口（芝麻酱调制）、酸咸口、酸甜口（水果丝或者蜂蜜调制）等。

4. 每款早餐主食都有五谷五豆粥+干粮，干粮可以用各种薯类和全麦粉面食变换花样，补充充足的膳食纤维。面食还可以各种粗粮打粉蒸食。

5. 消化不良的孩子，早餐可以做“营养早餐糊”替代所有以上食物。

午餐搭配 1

主食：杂粮海苔饭

蛋白质：黄焖鸡

蔬菜：彩虹菜 + 西红柿山药汤



杂粮海苔饭

小米、胚芽大米、绿豆，海苔碎、胡萝卜、盐、芝麻油。

制作方法：

1. 米豆提前泡 4 个小时左右，将杂粮饭煮熟；
2. 加入海苔碎、芝麻油、胡萝卜碎、盐，做成喜欢的形状即可。

黄焖鸡

鸡腿，土豆、香菇、胡萝卜、红黄彩椒，葱、蒜、姜、零添加酱油、零添加醋、豆瓣酱。

制作方法：

1. 冷水里面放入鸡腿、姜片、醋，煮沸后捞出，再洗净鸡腿上的血沫；
2. 香菇焯水，胡萝卜、红黄彩椒切成适当块状；
3. 热锅凉油，把葱段、蒜块炒香，加鸡腿翻炒几下，加调味品豆瓣酱、零添加酱油、零添加醋；
4. 倒入配菜香菇、土豆、胡萝卜，加水炖 20 分钟，最后加入红黄彩椒；
5. 汤汁浓稠的时候关火，出锅。

西红柿山药汤

西红柿、山药、鸡蛋、香菜、盐、生抽、芝麻油。

制作方法：

1. 西红柿开水烫后去皮和削皮的山药都切成丁，鸡蛋煎熟切条；
2. 先把西红柿丁加盐，炒出汤汁，再倒入开水、山药丁煮 5 分钟；
3. 加调味品盐、生抽、芝麻油，煮 3-5 分钟；

4. 最后放香菜、炒熟的鸡蛋。

彩虹菜

大白菜、红黄彩椒、香菜、紫甘蓝、黄瓜、木耳、熟花生米、熟芝麻、蒜、山茶油、盐、醋。

制作方法：

1. 所有青菜洗净，切成丝；
2. 蒜末、熟芝麻浇上热油，放醋、生抽、盐调成料汁；
3. 将料汁倒入菜里，拌匀。

感恩上天赐予色彩如此丰富的食物给孩子们。爸爸妈妈们，下面我们一起来行动起来吧！



午餐搭配 2

主食：红米豆饭

蛋白质：牛肉西红柿汤 + 红烧豆腐

蔬菜：家常凉菜



红米豆饭

胚芽大米、红米、红豆。

制作方法：

米豆提前泡 4 个小时，煮熟即可。

牛肉西红柿汤

牛肉、西红柿、油菜、香菜、蒜、葱、生抽、芝麻油、山茶油。

制作方法：

1. 牛肉切成小粒，放生抽、黑胡椒粉、鸡蛋清、淀粉拌匀；热锅凉油，放入蒜茉，将拌好的牛肉粒炒熟；

2. 西红柿开水烫后去皮，切成小块，加少量油炒出汤汁，再加入开水和炒熟的牛肉粒，放入油菜、香菜，生抽、盐、芝麻油、山茶油、葱花，即可出锅。

红烧豆腐

大豆腐、生抽、芝麻油、山茶油、盐、醋、黑胡椒粉、玉米淀粉。

制作方法：

1. 调料汁：碗里加生抽、芝麻油、醋、黑胡椒粉、玉米淀粉、盐、水；

2. 豆腐切成片，热锅少许山茶油煎至两面金黄；倒入料汁，汤变得浓稠，关火出锅。

彩虹菜

干豆腐、黄瓜、大白菜、胡萝卜、紫甜菜头、香菜、青椒、蒜末、生抽、醋、盐、山茶油。

制作方法：

1. 将所有青菜洗净切丝，干豆腐切丝；
2. 将胡萝卜丝加入蒜末炒软；
3. 放生抽、醋、山茶油、盐，拌匀即可。

感恩上天赐予色彩如此丰富的食物给孩子们。爸爸妈妈们，下面我们一起来行动起来吧！



午餐搭配 3

主食：杂粮杂豆粥 + 全麦蒸饺

蛋白质：牛肉 + 虾仁

蔬菜：彩虹菜



杂粮杂豆粥

杂粮杂豆（5米5豆）。

制作方法：

杂粮杂豆提前泡4个小时左右，倒入电压力锅煮熟。

牛肉萝卜全麦蒸饺

牛肉500克、白萝卜160克、胡萝卜50克、葱80克、山茶油（橄榄油）70克、黑胡椒粉适量、生抽30克、醋5克、芝麻油20克、盐7克、全麦粉500克。

制作方法：

1. 和面：全麦粉加入开水250ml搅成絮状，再加入凉水100ml、盐2克，揉成光滑的面团，室温醒面30分钟。

2. 和馅：①萝卜擦成丝切碎、胡萝卜擦成丝切碎炒软备用。②牛肉洗净剁成肉馅，加黑胡椒粉、温开水50克，搅拌均匀；再加入生抽、醋、芝麻油、盐5克，顺着一个方向搅拌均匀；葱花放在馅上，浇上热油再拌匀。③牛肉馅里放萝卜丝和胡萝卜丝，拌好备用。

3. 包饺子：醒好的面，分成均匀的小剂子，

擀成薄薄的饼，把馅料放在饼上，包成各种形状的饺子。

4. 蒸饺子：蒸锅水烧开后将饺子摆在屉上，上汽蒸 15 分钟左右。

虾仁时蔬

虾仁、黄瓜、红彩椒、山茶油（橄榄油）、盐。

制作方法：

1. 准备去虾线的虾仁，黄瓜、红彩椒切成块；

2. 热锅凉油，虾仁炒变色，放入切好的黄瓜和彩椒，最后加盐调味。

彩虹菜

香菇、西兰花、胡萝卜、紫甘蓝、红黄彩椒、蒜末、熟花生、生抽、醋、山茶油（橄榄油）、芝麻油。

制作方法：

1. 西兰花撕成块状和香菇焯水，香菇、胡萝卜切片，紫甘蓝、红黄彩椒切成条；

2. 热锅凉油，放入蒜末、切好的香菇、胡萝卜翻炒；

3. 所有食材放在一起，加生抽、醋、芝麻油、山茶油、花生拌匀即可。

感恩上天赐予色彩如此丰富的食物给孩子们。爸爸妈妈们，下面我们一起行动起来吧！



❖ 午餐搭配营养点评：

1. 午餐肉类选择了动物蛋白，属优质蛋白。午餐吃红肉类，消化时间更充分，并补充B12、铁、锌等物质，对预防肿瘤儿童贫血有帮助。在孩子胃肠道功能较弱期间，红肉类每餐建议只吃一种，并要制作软烂。随着胃肠的恢复可增加肉的种类，但每餐不要超过两种。午餐也可以选择白肉，更容易消化。

2. 午餐蛋白质类还同时配上植物蛋白豆制品，使一餐饭蛋白质种类更完全，蛋白质利用价值更高。

3. 午餐同时有丰富的蔬菜，超过5种以上的彩虹菜，以更好的消化肉类蛋白质。

4. 午餐主食以煮的软烂的杂粮杂豆为主，可以是干的，也可以是稀的五谷五豆粥 + 麦类干粮。根据孩子消化和喜好灵活掌握。

晚餐搭配 1

主食：西红柿蔬菜疙瘩汤

蛋白质：烤鸡翅

蔬菜：彩虹菜



西红柿蔬菜疙瘩汤

全麦粉（200克）、西红柿（1个）、鸡蛋3个（每个50克）、油菜丁、香菜丁、葱花适量，生抽、芝麻油、盐、山茶油少许。

制作方法：

1. 全麦粉里加入盐2克、冷水+鸡蛋1个约240克，搅拌均匀成面糊备用。
2. 大汤碗里放香菜丁、芝麻油拌匀备用。
3. 西红柿切丁，鸡蛋2个打散，备用。
4. 热锅凉油，放入葱花爆香，加西红柿丁炒软，放入适量生抽，倒入适量的开水。
5. 待水翻开，面糊一点一点倒入漏勺上，

一边落入锅里，一边用勺子搅拌，使其受热均匀。煮3分钟左右，淋入鸡蛋液，放入油菜丁、适量盐、搅拌均匀，倒入备用的大汤碗里即可。

烤鸡翅（鸡翅根）

鸡翅10个、生抽1勺、醋半勺、葱姜水半碗，盐适量。

制作方法：

1. 鸡翅洗净，外层切小口，用葱姜水腌制10分钟，倒掉葱姜水。再放入醋、生抽、盐腌制30分钟。

2. 烤箱调至180度烤50分钟。

彩虹菜

蔬菜：黄瓜、苦苣、红黄彩椒、紫圆葱、胡萝卜适量。

调料：熟花生米、芝麻、生抽、醋、盐、芝麻油、山茶油少许。

制作方法：

1. 调料汁：碗里放蒜末、芝麻，浇上热油，加入一勺生抽、一勺醋，适量的精盐、芝麻油。

2. 红黄彩椒、胡萝卜、紫圆葱、黄瓜切成丝，苦苣切断，撒上熟花生米和芝麻，倒入

料汁，拌均匀即可。

感恩上天赐予色彩如此丰富的食物给孩子们。爸爸妈妈们，下面我们一起来行动起来吧！



晚餐搭配 2

主食：鸡肉虾仁彩色馄饨

蛋白质：肉沫豆腐

蔬菜：白灼生菜



鸡肉虾仁彩色馄饨

菠菜纯汁约 55 克、火龙果汁约 55 克、胡萝卜纯汁约 55 克、全麦粉 400 克、鸡肉 100 克、虾仁 100 克，香菜、葱花、芝麻油、盐、醋、紫菜、虾米适量。

制作方法：

1. 和面：①胡萝卜汁面：将胡萝卜纯汁

倒入 100 克全麦粉里，揉至光滑的面团，密封醒面。②清水面：将 55 克室温水倒入 100 克全麦粉里，揉至光滑的面团，密封醒面。③火龙果汁面：将火龙果汁倒入 100 克全麦粉里，揉至光滑的面团，密封醒面。④菠菜汁面：菠菜纯汁倒入 100 克全麦粉里，揉至光滑的面团，密封醒面。

2. 和馅：将鸡肉、虾仁放在料理机里绞成泥，倒入碗中，加入盐 2 克、芝麻油 5 克、葱末少许，搅拌均匀备用。

3. 包馄饨：将面团分成若干个均匀的面剂子，再擀成薄薄的面皮，将肉馅分小份放在面皮上，再盖上一张薄面皮，用压面器压成小馄饨备用。

4. 馄饨汤：汤碗里加入紫菜、虾米、生抽、芝麻油、盐适量，倒入开水调匀备用。

5. 煮馄饨：水开后将馄饨下锅，煮熟（约 3 分钟），捞出倒入汤碗里，撒上香菜，即可食用。

肉沫豆腐

大豆腐 200 克、鸡肉 100 克、黄瓜 40 克、胡萝卜 30 克，生抽 1 勺、淀粉 1 勺、盐、葱花适量。

制作方法：

1、鸡肉切成沫，加入黑胡椒粉、生抽、淀粉，拌匀备用。

2、将黄瓜、胡萝卜、彩椒切成丁，装盘备用。大豆腐切成丁，用水焯后，捞出备用。

3、调料汁：碗里放入1勺生抽、1勺芝麻油、适量盐、淀粉，加入半碗凉水，调匀备用。

4、热锅凉油，放入葱花炒出香味，放入鸡肉末炒香，再放入豆腐翻炒几下，最后放入黄瓜丁、胡萝卜丁，淋入料汁，翻炒几下，即可食用。

白灼生菜

生菜、蒜末、生抽适量。

制作方法：

1、将生菜洗净，切成段，装盘备用。

2、热锅凉油，放入蒜末炒香，再加入生抽少许，放入生菜段，翻炒几下，即可食用。

感恩上天赐予色彩如此丰富的食物给孩子们。爸爸妈妈们，下面我们一起来行动起来吧！



晚餐搭配 3

主食：蔬菜粥

蛋白质：清蒸鲈鱼

蔬菜：彩虹菜



蔬菜粥

小米 10 克、胚芽大米 15 克、紫米 5 克、红米 5 克、糯米 5 克、大麦米 10 克，香菇 10 克、菠菜 10 克、胡萝卜 20 克，葱花 5 克、盐 2 克、山茶油适量。

制作方法：

1. 将所有的米提前泡 4 个小时，放入电压力锅中，按煮粥键煮熟。
2. 香菇、菠菜焯水切成碎末，胡萝卜切成碎末备用。

3. 热锅凉油，放入葱花、胡萝卜碎、香菇碎炒香，倒入粥锅中，加入菠菜、盐，搅拌均匀即可。

清蒸鲈鱼

鲈鱼、姜片、葱、红青椒、酱油、山茶油。

制作方法：

1. 鲈鱼清理干净，切成一字花刀，放在大碗里。

2. 将姜片、葱段放少许水泡一会儿，倒入鱼碗中，反复搓洗，腌制 10 分钟。

3. 将姜、葱、青椒切成丝备用。

4. 将姜切成片摆在盘中，腌好的鱼放在姜片上，再将鱼上面摆上姜片、葱段，上汽蒸 10 分钟。

5. 将蒸鱼盘里的汁水倒入小碗中，加一勺酱油备用。将蒸鱼上面的葱段、姜片取下，再将葱丝、姜丝、青椒丝放在鱼上，浇上热油，再将汤汁倒回盘中即可。

彩虹菜

黄瓜、豆芽、紫甘蓝、白菜、红彩椒，蒜末、芝麻、生抽、醋、盐、芝麻油、山茶油。

制作方法：

1. 将黄瓜、紫甘蓝、白菜、红彩椒切丝、豆芽焯水放入大碗里。
2. 蒜末炒香倒入碗中，再加一勺生抽、一勺醋、芝麻油、盐适量，拌匀即可。

感恩上天赐予色彩如此丰富的食物给孩子们。爸爸妈妈们，下面我们一起来行动起来吧！



❖ 晚餐组合营养点评：

①晚餐肉类选择易消化的白肉，因鱼虾类蛋白消化时间短，可以保证在入睡前消化完毕。

②晚餐也可以选择两种白肉如鱼和虾。胃肠道功能弱期间，建议只吃一种肉类，随着胃肠的恢复可增加肉的种类，但每餐不要超过两种。

③晚餐可以选择全麦粉或杂粮粉制作1+1+1的汤面小吃，省时省事，半流质食物，更适合疲劳感较强的孩子们。

④晚餐的蔬菜水果沙拉，帮助消化蛋白

类食物。

❖ 以上食谱食材用量可根据人数增减。全家人可以一起食用。

参考文献:

1. 石汉平、李薇、胡雯等·中国肿瘤营养治疗指南
北京人民卫生出版社, 2015: 8-83
2. 石汉平、李薇、江华等·中国肿瘤营养治疗指南
北京人民卫生出版社, 2020: 26-32 53-75
3. 石汉平 肿瘤营养学
北京人民卫生出版社 2012: 228-242 1073-1077
4. 马方 临床营养学
北京人民卫生出版社 2008: 112-113、377-378
5. 何志谦·疾病营养学·第2版
北京人民卫生出版社 2009: 187-190
6. 葛可佑·中国营养师培训教材
北京人民卫生出版社 2005: 35-40、176-177, 765-766
7. 恶性肿瘤患者膳食指导中华人民共和国卫生行业标准
WS/T559—2017:1-2
9. 中国居民膳食指南 2022 版 北京 人民卫生出版社 2022 2-4



结束的话

对肿瘤孩子家庭来说，治疗结束是另一种艰难无助生活的开始。因手术和高剂量放化疗，在治愈癌症的同时，会给孩子带来各种长期且严重的副作用伤害。不仅仅包括治疗结束后很多年或轻或重的身体问题，还可能面对“复发转移”或“二次癌症”的威胁。因此，治疗结束后2年内，综合而专业的营养照护，对儿童肿瘤临床结局意义重大。

香柏树，愿意为肿瘤儿童康复殚精竭虑！

