

103
สูตรอาหารดาว

สำหรับผู้ป่วย
โรคมะเร็ง



10043547

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

รวมสูตรอาหารเด็ด

สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง ระหว่างให้เคมีบำบัด
จากผู้มีประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วย
และผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคมะเร็ง

สูตรง่าย ๆ ทำได้จริง



สารบัญ

ขอเกริ่นสักเล็กน้อย	12
เคมีบำบัด...ร้ายกาจกว่ามะเร็งหลายเท่า	16
หน่วยรบพิเศษ เคมีบำบัด ผู้ไม่เคยปรานีใคร	18
เตรียมตัวไว้ก่อนต่อสู้กับ เคมีบำบัด	23
บำรุงรักษาร่างกายขณะให้เคมีบำบัด และหลังให้เคมีบำบัด	25
ปฏิวัติการรับประทานอาหาร...เพื่อยับยั้งโรคมะเร็ง	28
เมนูอาหารสูตรพิเศษ ประเภทต้ม	
เพื่อการรักษา ฟืนฟู และยับยั้งโรคมะเร็ง (54)	33
ต้มจิตผักเขียว	34
ต้มจิตผักกาดขาว	36
ต้มจิตแครอท	38
ต้มจิตหัวไชเท้า	40
ต้มจิตเต้าหู้ดำลิ่ง	42
ต้มจิตผักโขม	44
ต้มมะระจีน	46
ต้มจิตผักกวางตุ้ง	48
ต้มจิตกะหล่ำปลี	50
ต้มจับฉ่าย	52
ต้มจิตข้าวโพดอ่อนเต้าหู้ถั่วเหลือง	54

ต้มส้มมันฝรั่ง	56
ต้มส้มแครอต	58
ต้มส้มฟักทอง	60
ต้มส้มข้าวโพดอ่อนผักหวาน	63
แกงเลียงฟักทองถั่วแขก	66
แกงเลียงหัวปลีโขมหวาน	69
แกงเลียงแครอตมันฝรั่ง	72
แกงเลียงบวบเหลี่ยมตำสิ่ง	75
สุกี้แห้งทรงเครื่อง	77
ต้มโคล้งมันฝรั่ง	80
ต้มโคล้งผักหวาน	83
ต้มโคล้งฟักทอง	86
แกงส้มผักกาดขาว	88
แกงส้มไหลบัว	90
แกงส้มผักโขมหวาน	92
แกงส้มหัวไชเท้า	94
แกงส้มมันฝรั่ง	96
แกงส้มดอกแค	99
แกงส้มข้าวโพดอ่อน	101
แกงส้มผักกวางตุ้ง	103
แกงส้มผักกระเฉด	105
แกงส้มมะรุม	107
แกงส้มดอกโสน	109
ต้มยำมันฝรั่ง	111

ต้มยำผักกระเจต	113
ต้มยำผักโขมหวาน	115
ต้มยำแครอทฟักทอง	118
ต้มยำผักใบเขียว	121
ต้มป๋ามันฝรั่ง	124
ต้มป๋าฟักทอง	126
ต้มป๋าแครอทฟักเขียว	128
ต้มป๋าผักหวานผักโขม	131
ต้มป๋าผักกวางตุ้ง	134
ต้มป๋าผักกาดขาวกะหล่ำปลี	136
ต้มป๋าผักกระเจต	139
ข้าวต้มทรงเครื่อง	142
ข้าวต้มซีวจิต	145
ชุดผักต้มสลายมะเร็ง	148
ต้มข่ามันฝรั่ง	150
ต้มข่าบร็อคโคลี	152
ต้มข่าฟักทองแครอท	154
ต้มข่าผักหวานผักโขม	157
ต้มข่าหัวปลี	160

เมนูอาหารสูตรพิเศษ ประเภทผัด เพื่อการรักษา

ผัดปู และยับยั้งโรคมะเร็ง (43)	162
ผัดกะเพราถั่วฝักยาว	163
ผัดกะเพราถั่วหู	165

ผัดกะเพราผัดน้ำมันฝรั่ง	167
ผัดกะเพราข้าวโพดอ่อน	169
ผัดลูกคะน้า	171
ผัดผักโขม	173
ผัดแครอท	175
ผัดถั้วผักยาว	177
ผัดพริกหวานข้าวโพดอ่อน	179
ผัดมันฝรั่งพริกชี้ฟ้า	181
ผัดกะหล่ำม่วง	183
ผัดผักหวานกวางตุ้ง	185
ผัดฟักทอง	187
ผัดฟักทองมะระจีน	190
ผัดบร็อกโคลี่	192
ผัดถั้วแขกถั้วหวาน	194
ผัดผักกระเฉด	196
ผัดซิงมันฝรั่ง	198
ผัดพริกหยวก	200
ผัดขึ้นฉ่ายมันฝรั่ง	202
ผัดเบรี่ยวหวานมันฝรั่ง	204
ผัดเบรี่ยวหวานบร็อกโคลี่	206
ผัดเบรี่ยวหวานสารพัดถั้ว	208
ผัดขำมันฝรั่ง	211
ผัดขำแครอท	214
ผัดขำบวบเหลี่ยม	217
ผัดขำผักหวาน	219

ผัดข่าบร็อคโคลี่	221
ผัดข่าถั้วฝักยาว	224
ผัดข่าสารพัดถั้ว	226
ผัดข่าผักกระเฉด	229
ผัดข่าก้านคะน้า	231
ผัดข่าข้าวโพดอ่อน	233
ผัดข่ามะเขือยาว	235
ข้าวผัดมันฝรั่ง	237
ข้าวผัดถั้วลันเตา	240
ข้าวผัดลูกเกตเม็ดมะม่วงหิมพานต์	242
ข้าวผัดเผือก	245
ข้าวผัดข้าวโพดอ่อน	247
ข้าวผัดฟักทอง	249
ข้าวผัดปวยเล้ง	252
ข้าวผัดสมุนไพร	254
ข้าวผัดงาดำ	257

เมนูอาหารสูตรพิเศษ ประเภทน้ำพริก เพื่อการรักษา

ปั่นพู่ และยับยิวโรคมะเร็ง (6)	260
น้ำพริกมะขามสดแสนง่าย	261
น้ำพริกมะม่วงแสนง่าย	263
น้ำพริกกระทำแสนอร่อย	265
น้ำพริกหนุ่มง่ายจริง	267
น้ำพริกตะไคร้	269
น้ำพริกมะขามเปียก	271