

抗癌食疗法

浙江摄影出版社



抗癌食疗法

张炫炫 陈一江 韩程伟 编著

浙江摄影出版社

(浙)新登字8号

责任编辑: 高 扬

封面设计: 许建斌

抗癌食疗法

张炫炫 陈一江 韩程伟 编著

出版: 浙江摄影出版社

发行: 浙江摄影出版社发行部

经销: 全国新华书店

印刷: 浙江新华印刷厂

开本: 787×1092 1 / 32

印张: 3.5 彩插8页

字数: 75000

印数: 0001—3000

1994年6月第1版

1994年6月第1次印刷

书号: ISBN 7-80536-235-1 / Z·145

定价: 6.00元

编者的话

自古中医便有药食同源之说。尤其是对于重病、慢性病和疑难杂病，中医更强调食疗的作用。癌症是严重危害人类生命健康的一大类疾病，我国劳动人民和医学工作者在与癌症作斗争的过程中，创造性地运用一系列食疗方法和药膳方，并使之不断完善。为了使这些防治癌症的食疗方能让广大患者所掌握，我们编撰了这本书。本书为求实用，在选用药膳上，力求配料易购，烹饪简便，效用良好。其中大部分药膳，还经过编著者亲自烹制，以取得第一手的制作体会。本书所选药膳，一部分选自编著者的临床经验，另一部分选自《饮膳正要》、《采药拾胜》、《山房医扎》、《奉化方食》、《曲池食谱》等古今食疗著作。本书的目录为便于患者查找，以病名作索引。但因编者在诊治癌症中，对某些病临床经验多一些，对某些病接触少一些，反映在食疗方上便有数量多寡的不均衡。编者经验有限，书中不足之处，望读者指正。

目 录

序	1
预防癌症	2
参汁虾仁 胡萝卜大蒜炒猪肝 雪菜黄鱼 蒸鹌鹑 红烧海参 三鲜面 (参考: 炸苹果 清凉肉冻 马兰头炒猪肝 木耳女贞炒肉丁)	
防治癌症引起的出血、疼痛、发热	7
出血	8
丝瓜饮 白芨炖燕窝 阿胶地黄粥 地黄粥 荠菜肉丝豆腐羹 马兰头炒银鱼 柿饼乌梅 芙蓉雪藕 青龙白虎汤 白芨猪肺 荷叶炒蛋 海蜇马兰饮 (参考: 薺菜鲫鱼 鲫鱼冬瓜汤 冰糖花生 茜草花生 丝瓜蛙肉炒蛋)	
疼痛	14
当归黄花菜炒肉丝 槟榔豆腐 三仙芋芳 金针菜煮南瓜蒂 乳香蛋丁 (参考: 海马子鸡 鸡血豆腐 茴香鲫鱼 发菜煮泥鳅 川芎草鱼 汽锅鸡 天麻蒺藜鱼头)	
发热	16
竹叶鸡蛋 冰冻绿豆汤 拌五丝	
减少肿瘤放疗、化疗的副作用和手术后补虚	19

减少放疗、化疗的副作用 19

参麦甲鱼 碧海丹心 金碧交辉 金镶白玉
神仙富贵饼 木耳女贞炒肉丁

减少放疗的副作用 23

香芹淡菜 白茅柠檬茶 番茄菜汁 桃芝蜜茶
莲饭猪心 鸡块海参

减少化疗的副作用 27

冰糖甲鱼 西瓜酪

放疗、化疗后补虚 28

什锦猪肚 赤豆米仁山药粥 阿胶炖肉
黄芪米仁山药饭 八宝粥 葱花鹌鹑蛋汤
(参考: 黑白双耳 红枣炖兔肉 苍耳猪肚
柿饼乌梅)

手术后补虚 31

蒸黄鳝猪肉

防治呼吸道肿瘤 33

肺癌 34

麦冬茯苓炖鸭 虫草炖鸭 银耳猪肺
黑白双耳 精肉炖胡萝卜 石上柏炖猪肉
白果蒸鸭 六药藕粉 胡萝卜煮牛肉
荸荠鲫鱼汤 黑豆梨 奶油花菜
胡萝卜炒肉片
(参考: 炒海参 芦笋肉丝炒蛋 竹叶鸽蛋
炒南瓜 胡萝卜炒鹌鹑蛋 清凉肉冻
海马甲鱼 海藻昆布煮黄豆 汽锅鸡
胡萝卜炒猪肝 红烧海参 白芨炖燕窝
阿胶地黄粥 槟榔豆腐 柿饼乌梅)

青龙白虎汤 白芨猪肺 赤豆米仁山药粥
冰糖甲鱼)

鼻咽癌

40

香椿肉 豆腐白果 萝卜煮肉 马兰鹌蛋
豆蔻银鱼汤

(参考: 银耳猪肺 石上柏炖猪肉 菝葜肉汤
白凤乌鸡 蒜苗包子 苍耳猪肚 海马甲鱼
蚕蛹蛋 三鲜面 番茄菜汁)

防治消化道肿瘤

43

胃癌

44

刀豆肉片 塘鳢鱼羹条 银耳红枣羹
扁豆苹果羹 菝葜肉汤 肉丝莼菜汤
西红柿花

(参考: 奶油菜花 莼菜鲫鱼汤 韭菜牛乳饮
八珍水果羹 萝卜粥 包菜肉元
葱油萝卜丝 蒜苗包子 胡萝卜炒猪肝
汽锅鸡 藤根狗肉汤 芙蓉雪藕 乳香蛋丁
赤豆米仁山药粥 黄芪米仁山药饭)

食道癌

47

莼菜鲫鱼汤 韭菜牛乳饮 杏仁芝麻粥
包菜肉元

(参考: 虫草炖鸭 刀豆肉片 塘鳢鱼羹条
西红柿花 八珍水果羹 天龙蛋 萝卜粥
葱油萝卜丝)

大肠癌

50

白切药肠 红枣炖兔肉 炒海参
芦笋肉丝炒蛋 海参黄鱼羹 萝卜粥

葱油萝卜丝 炸苹果

(参考: 精肉烧胡萝卜 韭菜牛乳饮

糖渍黄瓜 扁豆苹果羹 胡萝卜炒鹌鹑蛋

清凉肉冻 海带萝卜丝汤 蒜苗包子

海藻昆布煮黄豆 胡萝卜炒猪肝

当归黄花菜炒肉丝 阿胶地黄粥 地黄粥

柿饼乌梅 芙蓉雪藕 鸡块海参 西瓜酪

赤豆米仁山药粥)

肝癌

55

慈姑菜心肉片 葱白黑鱼 茭白螺蛳

蓊菜鲫鱼 鲫鱼冬瓜汤

(参考: 麦冬茯苓炖鸭 竹叶鸽蛋 蒜苗包子

当归黄花菜炒肉丝 槟榔豆腐 乳香蛋丁)

小肠肿瘤

57

八珍水果羹 荷叶鹌鹑 天龙蛋 糖渍黄瓜

海马子鸡

(参考: 雪菜黄鱼 芙蓉雪藕)

胆道肿瘤

60

鱼翅虾仁 海参木耳猪肠 莼菜鲨鱼片

防治泌尿道肿瘤

62

膀胱癌

62

竹叶鸽蛋

(参考: 当归黄花菜肉丝)

肾癌

63

跃马羹 冬瓜鸭肉西红柿汤

(参考: 竹叶鸽蛋 当归黄花菜炒肉丝

槟榔豆腐)

前列腺癌	64
鸡血豆腐羹	
(参考: 蒜苗包子)	
阴茎癌	65
青蛙柳叶	
睾丸肿瘤	66
茴香鲫鱼 冰糖雀肉	
防治妇科肿瘤和乳腺小叶增生	67
乳房癌	68
海马豆腐 淡菜蒸肉 芦笋胡萝卜炒鹌鹑蛋	
清凉肉冻 蛤士蟆银耳羹 海带萝卜丝汤	
黄芪皂刺煮鲤鱼 蒜苗包子	
(参考: 海马子鸡 炒南瓜 金针菜煮南瓜蒂	
乳香蛋丁)	
宫颈癌	72
炒南瓜 白凤乌鸡 海马甲鱼	
(参考: 石上柏炖猪肉 八珍水果羹	
蒜苗包子 当归黄花菜炒肉丝 乳香蛋丁	
赤豆米仁山药粥 黄芪米仁山药饭)	
外阴白斑	74
苍耳猪肚 苋菜炒肉	
(参考: 鸡血豆腐)	
乳腺小叶增生	75
发菜煮泥鳅	
防治内分泌腺肿瘤	77
甲状腺癌	77

芡莲茯苓粥 海藻昆布煮黄豆

肾上腺瘤

79

芝麻山楂羹

防治皮肤癌

80

胡萝卜炒猪肝 冰糖花生 香油茄子

(参考: 炒南瓜 海藻昆布煮黄豆

红烧海参 白茅柠檬茶)

防治血液系统癌症

82

白血病

83

苜蓿炒肉丝 茜草花生 蟾宫鲫鱼

(参考: 石上柏炖猪肉 炒海参 竹叶鸽蛋

海藻昆布煮黄豆 红烧海参 冰糖甲鱼)

淋巴瘤

84

蟾衣蛙肉

(参考: 芦笋肉丝炒蛋 胡萝卜炒鹌鹑蛋)

防治神经系统肿瘤

85

脑肿瘤

86

蚕蛹蛋饼 凤凰凌霄花 川芎草鱼

马兰头炒猪肝 鲤鱼药豆

(参考: 苍耳猪肚 芥菜肉丝豆腐羹 蚕蛹蛋

螺蛳肉炒马兰头 莲饭猪心)

脊髓肿瘤

88

蚕蛹蛋 菊花肉片

防治其他肿瘤

90

眼肿瘤

91

天麻蒺藜鱼头 螺蛳肉炒马兰头 藤根狗肉汤	
耳肿瘤	92
鳝血豆腐 蒺藜海鳗	
鼻肿瘤	93
杨梅百合	
(参考: 马兰头炒银鱼 海蜇马兰饮 桃芝蜜茶)	
龈、腭、颊肿瘤	94
丝瓜蛙肉炒蛋	
(参考: 海蜇马兰饮)	
唇癌	95
桃红柳绿菜花黄	
舌癌	95
五香牛肉	
口、咽、喉肿瘤	96
白芷煮青鱼 猪肤山豆汤	
(参考: 胡萝卜炒猪肝 海蜇马兰饮 石上柏炖猪肉)	
软组织肿瘤	97
汽锅鸡	
胸部肿瘤	98
鹌鹑金针羹 海蜇猪肺羹 柳枝茅根汤	
小儿肿瘤	99
神仙鸭	
(参考: 菊花肉片)	

序

食疗是当今世界的一大热门，眼下约有5亿人坚持食疗。其集方便、可口、有效于一身，故颇得人们的青睐。

癌症是危害人类健康的常见疾病。人类在与癌症作斗争的过程中，逐渐掌握了许多有效武器。中医在长期医疗实践中，也摸索到了不少独特的方法，食疗即为其中之一。

中医认为药食同源，药补不如食补。食疗可以辅助其他治疗方法，起到长久持续的作用。尤其对于不同体质的患者，具有不同的适应性；对于不同证候的疾病，具有不同的功效。选择适应的食疗会获得意想不到的效果。当然，食疗终究是一种辅助疗法，不可能取代一切其他治疗，而应把几种治疗配合起来，形成最佳组合。

中医食疗方的选择，不仅要依据辨病，而且要依据辨证，还要根据食物中有效成分的作用机理来确定。通过发掘古代秘方、民间验方，结合多年临床诊治癌症的经验，编者编写了这本小册子。书中的食疗方所选的原料与配加的中药，易于购买，便于烹饪，适合于家庭制作，四季皆可选择食用。且制作方法叙述详细，作用机理分析细致，使得加工有谱可循，食后心中有数。经常食用这些药膳，不仅可以减轻病情，降低毒副反应，提高人体抗癌防癌能力，而且还可以防治其他许多疾患。

预防癌症

预防癌症，关键在于提高机体免疫功能。中医把免疫力称为“正气”。早在2000多年前的中医经典著作《黄帝内经》中就指出：“真气从之，精神内守，病安从来？”这里所说的“真气”就是机体抵抗病邪的“正气”，只要体内正气旺盛，纵有许多致病因素(邪气)，正气也能抵御，机体就可免于生病。

中医认为肿瘤的形成，主要原因是正气不足。《医宗必读·积聚篇》中说：“积之成者，正气不足，而后邪气踞之。”《外证医汇编》中说：“正气虚则成岩。”它们都指出了癌症(即文中的“积”或“岩”)的形成是由于正气虚弱。中医非常强调正气在发病学上的主导作用。认为疾病的发生、发展和转归，取决于正邪斗争的消长。实践证明，这种从整体出发，强调正气与疾病作斗争的指导思想，对防治疾病具有重要的指导意义。

自古以来，中医对疾病的预防和早期治疗十分重视，尤其对肿瘤类疾病。中医把未病先防，及早治疗视为上策。在长期防病治病的实践中，食疗即为其中防病治病的方法之一。

参汁虾仁

主治：预防癌症发生。

配料：人参10克、鲜虾250克 油、盐及淀粉适量

制作方法：人参用清水在瓷碗中炖，取汁备用。虾用清水养，洗净后，掰去头，挤出虾仁。虾仁拌以淀粉，入锅用油炒，倒入人参汁及鲜汤少许拌炒，加盐，拌匀起锅。

成品特色:肉细嫩，味鲜香。

功效:大补元气，补益机体。

机理:人参中的人参皂甙能提高晚期肿瘤患者巨噬细胞吞噬功能。从人参中提取的蛋白合成因子可改善肝癌动物的DNA等代谢，同时并不增加癌细胞组织中的DNA等，这就改善了整体代谢，限制了肿瘤发展。虾仁中含有丰富的微量元素——硒。实验证实，硒不但对某些导致形成癌细胞的物质，如黄曲霉素B₁等具有一定的破坏作用，而且对一些可致癌的铅、铊等有毒物质也有拮抗作用。自由基是人体内一种主要致癌的因素，硒对体内自由基的形成有很好的抑制作用，并能提高人体免疫系统的保护能力，从而加强人体对于疾病的抵抗力。国际生物无机化学会在1979年年会上确认，“保护人体有充分的硒及其他重要微量元素的摄入，是攻克癌症的关键之一”。

本膳还对于气虚证、肺虚气喘、脾胃虚弱、消渴、津亏、过敏症、产后乳汁不下、肾虚阳痿及筋骨疼痛等症有治疗作用。

禁忌:但凡见午后潮热、肺热痰多及肝阳上亢者禁用。

胡萝卜大蒜炒猪肝

主治:防治化学致癌或病毒致癌。

配料:胡萝卜50克 猪肝50克 大蒜头1只 油、盐和味精适量

制作方法:胡萝卜洗净切丝，猪肝清洗切片，大蒜洗净，拍成泥。起油锅，入胡萝卜丝及猪肝片翻炒，加水、盐，起锅加入味精和蒜泥即成。

成品特色:软嫩可口。

功效:调肠胃，安五脏。

机理:胡萝卜和猪肝含有大量维生素A。国内外研究成果均指出，维生素A确实可能成为有效的治癌药物。维生素A是促进

皮组织生长和分化的重要因素。动物实验证明，缺乏维生素A的动物的呼吸道、膀胱、结肠和胃对各种化学致癌物比较敏感，如果给这种动物补充维生素A，则可以抑制化学致癌物或病毒引起的肿瘤生长，甚至可使肿瘤消退。

此外，本膳对小儿麻疹、夜盲、皮肤干燥、头发干脆易落等疾患也有很好的疗效。大蒜有杀菌及抗肿瘤功效，但高温易破坏，故生用。

雪菜黄鱼

主治：增强机体免疫力。

配料：小黄鱼3条 雪菜250克

制作方法：雪菜用盐腌过。黄鱼剖肚，去内脏及鳞、鳃，与雪菜同入锅煮，熟后盛起装盘。食鱼吃菜。

成品特色：鱼、汤、菜均鲜美。

功效：滋补营养。

机理：黄鱼含丰富的动物蛋白，易为机体吸收。雪菜不宜久腌，以免亚硝酸盐增多。

本膳对于肠系膜和腹膜后肿瘤的治疗尤其有效。对于其他肿瘤，亦能通过增强机体免疫力来达到防治的目的。

蒸鹌鹑

主治：增强吞噬细胞的吞噬功能。

配料：鹌鹑2只 黄芪10克 姜、葱和盐适量

制作方法：鹌鹑活宰，放血，去内脏，去毛，将洗净的鹌鹑放入沸水锅中煮约1分钟即捞出。黄芪切成薄片，纳入鹌鹑腹内，加调料，拌匀，置大碗内，隔水蒸约30分钟即可。

成品特色：肉味醇厚清香。

功效：补气温中。

机理：本膳中黄芪有提高免疫系统吞噬功能的作用，因而有利于抑制癌细胞的生长。鹌鹑性平味甘，有补五脏、益中补气、强筋骨、耐寒暑、消积热的作用，能协助黄芪补气升阳，提高机体的卫外功能。

本膳还适合高血压、血清性肾炎患者食用，并且有抗菌作用。

红烧海参

主治：增强免疫功能，改善体力。

配料：大海参3~4只 豆豉12克 葱1段 酱2匙

制作方法：海参水发，洗净，如有内脏则弃去之，并切成斜块，入小油锅快炒几下，加水、豆豉，入酱同煮，加葱花。

成品特色：重赤红酱。

功效：强身健体。

机理：中医认为，海参性甘温，能补肾经，益精髓，消痰涎，壮阳疗痿，是身体虚弱者的滋补健身妙品。海参体内有一种粉红色腺体，这种腺体的海水浸出液含有粗海参素，它是一种细胞毒物，对小鼠肉瘤有抑制作用，对治疗小鼠腹水瘤有显著效果，是一种很有前途的抗癌药物。豆豉中含有硒。硒摄入量较高的地区，白血病、结肠癌、肺癌、皮肤癌的发病率较低。

本膳还能用于治疗高血压、冠心病、肾炎、小儿疳积、腹胀羸瘦、腹泻、疮痈肿毒等症。

三鲜面

主治：增强体质。

配料：海参13克 鸡肉30克 大虾15克 香菜5克 潮面120克 盐、味精适量

制作方法：海参水发，洗净。鸡肉洗净，与海参分别切成块。

大虾去头、去壳。潮面先煮，水开后撇去碱水，再加凉水煮。然后入海参、鸡肉和虾仁，最后入香菜、盐和味精，盛起。

成品特色：面、汤鲜美。

功效：滋补调理。

机理：海参肉质细嫩富有弹性，用它烹制的菜肴味道鲜美可口，容易消化，易被癌症患者所接受。虾肉质细腻，味道鲜香。中医认为虾有补肾壮阳，通乳托毒的作用，对致癌物质也有拮抗作用。

本膳中三品的蛋白质含量十分丰富，补益作用明显，对于因癌症或其他原因所致体虚、消瘦均有疗效。