

餐桌上的抗癌学问，权威、实用
癌症病人及其家属的日常饮食参考

于尔辛 著



餐桌上的 抗癌食品

(第二版)

4大类100余种抗癌食品

3大类22种经典抗癌食疗方

18种癌症日常食品举例

有关忌口与发物的7种新主张

上海科学技术出版社

餐桌上的抗癌食品

(第二版)

于尔辛 著

上海科学技术出版社



餐桌上的抗癌食品，餐桌上的抗癌学问！

本书在第一版的基础上作了修订和增补，作者依据最新科研资料及多年临床经验，精心挑选日常生活中的 100 余种抗癌食品，扼要介绍这些食品的抗癌功效和适宜人群，推荐各式各样的对症食疗方和药膳方，并给出详细加工方法。书中还针对“忌口”和“发物”，分析澄清错误认识，提出独到的饮食抗癌新主张、新观念，为广大癌肿病人及其家属提供了一本非常实用的饮食参考读物。

2003 年本书第一版出版后，一印再印，深受各地读者的欢迎。国内多个省区的肿瘤医院将其列为癌肿病人的饮食指导读物，一再要货，造福广大癌肿病人及其家属，可谓是功德无量！

本书指导性强，也可供广大医务、临床工作者和食疗爱好者日常参考。



在这本书的第二版里，前面四部分内容没有什么改变。在“经典食疗方举例”、“癌肿病人食品举例”、“癌肿忌口问题”中增加了一些内容。

“经典食疗方举例”中，根据癌肿病人的情况，笔者将我们常吃的食品作了一个十分简单的分类，便于病人选择，当然这个分类是很不全面的。又对该部分内容作了一个说明，增加了一些内容，将“经典方”稍作归类，还加了“一月食谱举例”供参考。

“癌肿病人食品举例”中，原来只举9类癌肿，本想只作为例子，供大家参考。为更好地满足读者朋友们的需要，在此次修订中，又多增加了9类癌肿。这样，常见的癌肿大体上都有了，但在内容上可能略显繁复。为便于读者选用，在这部分正文前面作了一些说明。

“癌肿忌口问题”中，增加了“治疗前后的食疗原则”和“再谈谈‘发’和‘发物’”两个标题的内容。癌肿的“发”和是不是存在“发物”，一直是人们关注的焦点，争论了也有几十年。这里只是谈论作者自己的看法，并不强加于人。

现在来看，食品及食品安全问题确实很大，这不仅和癌肿的发病有关，也和其他不少疾病相关，还涉及生命的健康问题。这些问题，不是本书要讨论的。这里只想重述第一版前言里的一句话，那就是：“这里所列举的食品，

都是指质量正常的食品。”

祝癌肿病人和他们的家人，心情开朗，生活愉快，吃好、睡好！

复旦大学附属肿瘤医院
荣誉教授
于尔辛
2010年5月1日

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆



自从笔者在《大众医学》上刊出“餐桌上的抗癌食品”系列文章以来，不少病人和他们的家属以及朋友们，经常询问到的一个问题是：是不是癌肿病人的食品只限于这些，还有没有其他食品可吃？

其实，癌肿病人可以吃的食品很多，应该和正常人一样的多，只是吃的时候，要注意到病情变化而有所改变而已。当初写的时候，没有系统地谈到许多其他食品，提到的大约只有 30 种。例如多数地区最常吃的食品——猪肉，就未曾谈到。这次有机会结集出版，补充了占全书 2/3 以上的内容。当然这仍是不全面的，不可能包括所有的食品。在这以外的食品，仍然可以选择食用。

所谓“餐桌上的抗癌食品”，希望读者不要误解。不是说这些食品能抗癌，而是说，这些食品在抗癌治疗和治疗后的康复中，能起到一定的辅助作用。确实，这些食品中，有不少含有抗癌的成分，或者对预防癌肿有作用，但是决不能认为，这些食品就能抗癌。食品毕竟是食品，不是抗癌药。治疗癌肿还要采用正规的抗癌治疗，食品只是起辅助的作用，当然也是一种必要的辅助。

谈到食疗，不能不提到忌口。忌口历来被认为是中医学中的一个重要内容。关于癌肿的忌口，众说纷纭，谁都有大量的事实说明癌肿确实会复发，但谁也没有确凿的证据说明，癌肿的复发确实是因为吃了某一食品而引起。

这本书里只能谈到笔者本人的看法。传统中医和现代医学的研究，都认为癌肿的发病和饮食不当有关。近年更明确了一些常见癌肿和某些不当

饮食的关系。这些是忌口的一个根据。根据传统理论以及“辨证论治”，癌肿病人在治疗期间和康复时，会出现多种辨证类型，不同的辨证类型，应该有不同的忌口和适宜的食品范围，忌口应该是“个体化”的。此外，根据中医理论，忌口又不是绝对的，因为“胃以喜为补”和治疗时“顾及胃气”是中医治疗的重要原则。这是关于忌口问题应述及的内容。

书中还谈到一些癌肿病人的食品举例。所谓食品举例，意思是说，在选择食品时，可以作为参考，并不是只能选择这些食品。笔者的意图是在前一部分了解了食品的性味、功效后，可依“参考食品”的类似方式，选择更广泛的食品供病人食用，以利于恢复健康。

还需要说明的一点，就是这里所列举的食品，都是指质量正常的食品。那些质量不好的食品，例如带有残留农药的，含有过量重金属的，霉变、腐烂的等，不在本书讨论的范围。

还有，每个人喜爱的食品不同，有的人对某些食品还有过敏，在选择食品时，也要注意。

已经患了癌肿，从饮食方面来加以辅助治疗，自然是必要的，这是本书的宗旨。但是，预防癌肿还是更重要的。而且不少常见癌肿，还是有可能从饮食方面来加以预防的。中西医学界大致都同意以下一些饮食情况在防癌上是有益的，如：吃新鲜的、质量好的食品；保持各项营养要素的适当比例；改变不良的饮食习惯；不要偏食；戒烟，饮酒要适量等。

不仅要从饮食方面来保持和恢复健康，而且要从饮食角度来保护自己，这是本书的最终目的。

复旦大学附属肿瘤医院

荣誉教授

于尔辛

2002年7月1日



荤 菜 类

1. 猪肉/1
2. 猪肺/3
3. 猪肝 猪心/5
4. 猪肾 猪大肠/7
5. 猪肚 蹄筋/9
6. 猪爪/11
7. 乌龟/12
8. 甲鱼/14
9. 河鳗 海鳗/16
10. 黄鱼 带鱼 鲳鱼/18
11. 海参/20
12. 淡菜 紫菜/22
13. 蟹/24
14. 黄鳝 鲞鱼/26
15. 鳊鱼 刀鱼 鲥鱼/28
16. 鲫鱼 海蜇/30
17. 乌贼鱼/32
18. 鳙鱼 鲤鱼 青鱼/33
19. 鲈鱼 银鱼/35
20. 鳊鱼 鲢鱼/37
21. 鲍鱼/38
22. 鱼翅/40
23. 鲨鱼 比目鱼/41
24. 蛭子 蛤蜊 黄蚬/42
25. 河虾 海虾/44
26. 田螺 螺蛳/45
27. 蛎黄 蚌/46
28. 鸡/48
29. 鸭/50
30. 野鸡 野鸭 鹅/52
31. 牛肉/54
32. 牛奶 奶油/56

33. 羊肉/58

34. 鸽 鹌鹑/60

蔬 菜 类

35. 蕈类/62

36. 十字花科蔬菜/64

37. 绿色蔬菜/66

38. 番茄 黄瓜 茭白/68

39. 大蒜 生姜/70

40. 芋艿/72

41. 豆制品/74

42. 丝瓜/76

43. 笋/78

44. 冬瓜/80

45. 藕/81

46. 苦瓜/83

47. 南瓜/85

48. 萝卜 胡萝卜/86

49. 百合/90

50. 山药/91

51. 香菜/93

52. 茄子/94

53. 雪里蕻/95

54. 香椿头/96

55. 蕹菜 蓬蒿菜/98

56. 胡葱 洋葱/99

57. 金针菜/101

58. 芦笋/102

59. 马兰头 慈姑/104

水果、干果类

60. 荸荠/106

61. 香蕉 苹果/107

62. 草莓 芒果 猕猴桃/109

63. 椰子 菠萝 葡萄/111

64. 杏子 李子/113

65. 梅子/114

66. 胡桃/116

67. 荔枝 桂圆/117

68. 橄榄 金橘/119

69. 枇杷/121

70. 柚 香橼 佛手/123

71. 橘 柑 橙/125

72. 石榴 杨梅/128

73. 山楂/129

74. 木瓜/131

75. 梨/133

76. 栗子/134

77. 大枣/136

78. 白果/138

79. 西瓜/141

80. 樱桃 甘蔗/143

谷物、饮料、调味品、补品类

81. 绿豆/146

82. 薏苡仁 赤豆 芡实/148

83. 山芋 洋芋(土豆)/150

84. 小麦 大麦/152

85. 玉米 高粱/153

86. 粳米 糯米/154

87. 茶叶/156

88. 醋 酒/158

89. 茴香 丁香 草果 桂皮/160

90. 糖 盐/162

91. 油类/164

92. 咖啡 可可/166

93. 阿胶/168

94. 哈士蟆/169

95. 燕窝/170

经典食疗方举例

96. 对书中抗癌食品的三大归类/172

软坚类食品/173

补益类食品/173

对症类食品/173

97. 软坚类食疗方/174

专翁大生膏/174

98. 补益类食疗方/176

春盘 蒸饼/178

猪肚丸 猪肤汤/179

当归生姜羊肉汤/179

白凤膏 润肺膏 补髓丹/180

屠苏酒/181

99. 对症类食疗方/183

橘皮汤 葱豉汤/184

五汁饮/185

清络饮/186

百合地黄汤/187

鲤鱼汤/188

五皮散 五皮饮/189

阿胶散/190

桃花汤 赤小豆 当归散/191

四乌贼骨一蒺藜丸/192

100. 1个月食谱举例/193

癌肿病人食品举例

101. 鼻咽癌/196

102. 甲状腺癌/197

103. 乳腺癌/198

104. 食管癌/199

105. 肺癌/200

106. 胃癌/201

107. 肝癌/203

108. 胆囊癌/204

109. 胰腺癌/205

110. 肾癌/206

111. 前列腺癌/207

112. 大肠癌/208

113. 膀胱癌/209

114. 子宫颈癌/211

115. 子宫体癌/212

116. 卵巢癌/213

117. 白血病/214

118. 恶性淋巴瘤/215

癌肿忌口问题

- 119. 饮食和癌肿的发病/217
- 120. 常见癌肿的发病和饮食/219
- 121. 生癌以后的忌口问题/221
- 122. 癌肿病人如何忌口/223
- 123. 忌口又不是绝对的/225
- 124. 治疗前后的食疗原则/227
- 125. 再谈谈“发”和“发物”/229

第一版后记

荤 菜 类

1. 猪肉

猪一身是宝，东坡肉十分有名。对于癌肿病人来说，吃一些猪肉、肘子，甚而烧菜时用一些猪油，只要不过量，也是对恢复体质有益的。

在我国多数地区，荤菜以猪肉为主。在各大菜系中，以猪肉为主要原料的为数甚多。家庭自行制作猪肉食品，大都十分方便，自古以来是有传统的。

孔子以“三月不知肉味”而感叹。

苏东坡喜肉，更是十分有名。据说他曾写过“黄州好猪肉，价贱如粪土。富者不肯吃，贫者不解煮。慢着火，先洗铛，少着水，柴头罨烟烟不起。待它自熟莫催它，火候足时它自美。每日早来打两碗，饱得自家君莫管”这样一首诗。且不去管是不是苏轼所写，但他嗜肉，善煮肉却是真的。“东坡肉”就是用他的号命名。

猪一身是宝。猪肉营养丰富，是我国多数居民主要的蛋白质和其他营养物质来源之一。中医认为，猪为六畜之首，其肉性味甘咸平，可以益气、养阴，对身体很有益处。清代汪昂的《本草备要》中载：“其味隽永，食之润肠胃，生精液，丰肌体，泽皮肤。”猪的内脏也是常吃的食品。猪脑、心、肝、肺、肾、胃（肚子）、肠等都可食用，且多为美味。不但如此，猪肉皮、猪脚爪、猪脊髓，甚至猪骨，都有食疗价值。猪油也有一定益处。只是近年人们怕胖喜瘦，怕脂肪过多而引起种种疾病，逐渐远离猪肉、猪油。其实只要不过量，吃之何妨呢？

对于癌肿病人来说，吃一些猪肉、肘子，甚而烧菜时用一些猪油，只要不过量，也是对恢复体质有益的。由于猪肉价格不贵，家庭制作方便，又有相当好的营养价值，味道又好，对于癌肿病人来说，也应是餐桌上的一道佳肴。

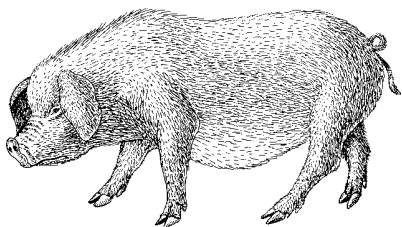
猪肉的做法最多。

先说说可以作为冷盘者。

蒜泥白肉,家庭自制颇方便。一般选腿肉,在水中煮熟,切片。另取大蒜几个,拍成蒜泥,倒一些上好的酱油,成为蒜泥酱油,用肉蘸着吃,甚是好。大蒜在防癌、抗癌上也有益。

糟肉,同样把肉煮熟,切成一些大块,放在糟卤中,或再加上一些上好黄酒,几天后即可取出切片食用,就是糟肉。夏令食之,甚佳。

此外,还有咸肉切片装盘。咸肉若能自制,其味一定更香更鲜美。肴肉味亦美,以镇江、扬州肴肉最为有名,可在店中购食。其他像红肠、方肉,都可作为冷盘食用,也都可在食品店中购得。



家常炒菜,可有肉丁、肉丝、肉片之类。嗜吃猪肉的人,认为这些都不能算正式的“肉食”,正式的“肉食”应该是大排、大肉。

炒肉丁,是将猪肉切成小丁,稍稍上浆,在油锅中炒熟即可。肉丁熟后,取出。另用甜面酱、糖、盐、黄酒等在油锅中炒至酱起黏时,将肉丁再倒入、拌炒,即成酱爆肉丁。如果加入花生,就是花生肉丁。其实,加入白果甚好。取熟的白果 10 余枚,在肉丁酱爆时,同时放入即成。白果有益身体,对肺、肾等多个脏器有益,但不能多吃。如放入笋丁,就成炒笋丁肉丁。

炒肉丝,也一样方便,但需先切肉丝。现在不少大的超市,有现成做好的肉丁、肉丝卖,就用不着自己加工了。炒肉丝时,可以放入辣椒丝、榨菜丝、笋丝等。川味的鱼香肉丝也颇受欢迎。家庭制作时,可现购鱼香调料,不需自己配料。

炸大排一般是家庭中常吃的。选择好的大排,在用酱油、黄酒、糖、盐等调成的调料中浸泡 1~2 小时,然后起锅炒。

红烧肉是过去家庭中常吃的食品,近年吃的人似乎减少了,怕油的缘故。其实红烧肉除了营养丰富之外,而且味美,不吃它是可惜的,只是吃的

时候要稍加节制,不要猛食。煮红烧肉,是要焖烧一段时间的,务使肉质酥糯。另外煮时,要多加酒。据说最初制东坡肉时,是只用酒,不用水的。酒要用上好的黄酒。

霉干菜烧肉要选用好的霉干菜,在碗中铺上一层霉干菜,铺一层肥瘦相间的猪肉,然后蒸至熟。这个菜愈蒸愈有味,吃到最后,干菜最入味。

猪肉说得多一些,因为猪肉的做法较多。

再说说猪肉的腌制品。

一种是上文提及的咸肉。现在还有不少家庭自制咸肉。一到西北风大起,买一些猪肉,用盐和花椒腌一下,挂在通风处,不要晒,待肉干即成。可煮熟吃,也可储存在冰柜中,留待夏季吃冬瓜咸肉汤。自家做的咸肉,吃起来往往特别香美。

一种是酱肉。将猪肉浸没在预先做好的酱油、糖、盐的调料中。一般都在冬令制作,浸放1周左右,即可取出阴干,待干后收藏。吃的时候取一块,蒸熟、切片即可,味也甚佳。

还有一种火腿,在家中无法自制,需要购买。中医传统认为火腿有补益作用,益气、滋阴,对虚弱、气阴不足、干咳、伤口不愈等,都有一定的辅助治疗价值。火腿脚爪,还兼有活血祛瘀作用。

火腿切成薄片,与新米粥共食,滋味鲜美,容易消化,营养也好。

鲜肘子与火腿共煮,味颇佳,但太油腻。

2. 猪肺

猪肺对肺癌病人,颇为适合。

吃猪肺要掌握好几个环节。

猪肺的药膳补益方较多。

根据中医“以脏补脏”的说法,吃猪肺是有一定补益作用和辅助治疗作用的。

过去,在肺结核还没有什么有效治疗药物时,除了服用中药外,食疗方之一就是推荐食用猪肺。

猪肺性味平和,对肺癌病人,也颇为适合。肺癌病人多见“气虚”(症见面色晄白,头晕目眩,少气懒言,神疲乏力,甚则晕厥)、“阴虚”(症见头晕耳鸣,失眠多梦,健忘,腰膝酸软,形体消瘦,咽干口燥,手足心烦热,盗汗,颧红等)的证候,猪肺都可以作为食疗佳品。

在我国古代的方剂中,或者在民间流传的验方中,应用猪肺的多见。它的作用,就是可以“直入肺经,润补其肺”。

喜欢吃猪肺的人,好像不太多。其实猪肺也颇好吃。但是,吃猪肺要掌握几个环节。

一是要洗得干净。清代袁枚的《随园食单》中说:“洗肺最难,以沥尽肺管血水,剔去包衣为第一着。”要反复清洗,至再无血水为止。血水不冲洗干净,肺烧好后,色泽颇不好看,不但影响食欲,而且吃了有“腻心”的感觉。洗干净之后,色泽纯白。

二是烧食猪肺,要有其他带鲜味的食品搭配。猪肺本身,没有什么鲜味。但煮成后,嚼之颇有韧性,且嫩。即使年老牙齿不好,也吃得动。而肺管部分,吃的时候有嚼软骨的感觉,但较软骨略脆。假如有鲜味的食品共煮,则食之更为有味。

鲜的食品首推火腿。取好的火腿切成片,猪肺切成块,一起加水,煨至酥烂,即成火腿猪肺汤。滋味鲜美。各种类型的肺癌病人都可食用。对补益身体,配合治疗咳嗽、咯血都有益。喜欢吃火腿猪爪的人,可以购“小爪”,将其洗净后,先将小爪煨汤至半酥,加入猪肺共煨至烂,味亦甚美,并且小爪有“补益”和“去瘀”的作用。

不用火腿,也可用鸡汤。用鸡汤煨猪肺至烂即成。

还有一些药膳方,也可参照食用。

例如,为了增强补益作用,在煨食猪肺的同时,可以放入参、冬虫夏草之类。放的方法大致有两种,简单些的,可以将参或冬虫夏草先打成粉,制成糊状,灌入洗净的猪肺中,灌好后,将气管扎紧,煨煮至酥。食用时,将肺切

成块,或仅饮用汤。另一种方法,将参或冬虫夏草放在纱布袋中,放入火腿猪肺汤中共煨,煨成时食用肺及汤。纱布袋中的参或冬虫夏草,也可嚼食。参可用生晒参或西洋参,量不必多,3克即可。冬虫夏草也不必多,3根亦可。不用参及冬虫夏草,也可放入薏苡仁。



如有咯血,也可用一些止血的中药一起煨。有的药煨后,味道不好,不像食品了。用茅根、芦根各50克煎汤,再取汁来做火腿煨肺汤,味道倒还可以,不致影响胃口。

西北地区多牛羊,也可不用猪肺,改用羊肺,一样可煨食。元代有一位医生叫葛可久,他有一部有名的著作叫《十药神书》,里面有一个方子,叫“辛字润肺膏”,用的就是羊肺。该方中再加一些药物,像杏仁、柿霜、蜜、酥油之类,用于治疗“久嗽、肺燥(症见口鼻干燥、干咳无痰、肌肤干燥失去光泽等)、肺痿(症见头昏眩,咳吐涎沫,小便频数,但不咳嗽等)”。

3. 猪肝 猪心

猪肝对癌肿病人康复期有一定的食疗作用。

猪肝的吃法有多种。

肿瘤病人惊悸、失眠、多汗,猪心有一定的食疗价值。

猪肝、猪心都是有益的食品。

猪肝很有营养价值,过去中医治疗“血虚”、“夜盲”、“脚气”等病证,常以猪肝作为食疗品。猪肝性味甘苦,对癌肿病人康复期的身体虚弱、贫血、营养不良等,都有一定的食疗作用。

近年,不少人说猪肝中胆固醇高,因此不敢吃猪肝,其实大可不必,这是