

总主编 蔡东联 钟 燕

常见疾病药膳治疗丛书

肿 瘤

药膳治疗

钟 燕 孟青春 伍佩英 主 编

肿瘤疾病——中西医结合诊治
药食同源——食疗美味加功效
药膳组方——辨证施膳效果佳



人民军医出版社

People's Military Medical Press

常见疾病药膳治疗丛书

肿 瘤

药膳治疗

总主编 蔡东联 钟 燕

主 编 钟 燕 孟青春 伍佩英



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤药膳治疗/钟 燕,孟青春,伍佩英主编. —北京:人民军医出版社,2006.10

(常见疾病药膳治疗丛书)

ISBN 7-5091-0392-4

I. 肿… II. ①钟…②孟…③伍… III. 肿瘤-食物疗法-食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050987 号

策划编辑:马 莉 文字编辑:赵晶辉 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:12.25 字数:165千字

版、印次:2006年10月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

现代研究发现，许多食物、药物都有防癌、抗癌作用。本书深入浅出地介绍了癌症的病因、临床表现、诊断方法及中西医结合治疗方法。重点评析了 107 种抗癌食物及中药的功效，并按抗癌功效分类，详尽例举了 200 种常用抗癌药膳的组方、制作方法及具体抗癌作用。是指导癌症患者饮食治疗的最佳选择。



前言

肿瘤是临床上常见的疾病，是严重威胁人类健康与生命的疾病之一。肿瘤的病因非常复杂，可以起源于人体的任何一种细胞或任何一个组织，可以侵犯几乎所有的组织器官，耗费昂贵的医疗费用，并在疾病晚期给患者带来极大的痛苦。尽管现代医学飞速发展，但是迄今为止，人们还未找到彻底攻克肿瘤的有效手段。

肿瘤可分为良性肿瘤和恶性肿瘤，前者始终是局部的，一般不侵犯和破坏周围的正常组织；而恶性肿瘤，可以向周围组织浸润，并可随血流、淋巴播散至全身。近年来，癌症的发病率和死亡率都呈现持续上升的趋势。据世界卫生组织统计，全世界每年约 1 000 万人患各种癌症，600 万人被夺去生命，中国每年约 100 万人死于肿瘤。而在今后的 20 年内癌症新增患者的人数将达到每年 1 500 万，因癌症而死亡的人数也将由每年 600 万增至 1 000 万。长期以来，人们一直视癌症为“不治之症”，一旦确诊，就等于“宣判死刑”，沉浸在“谈癌色变”的恐惧和悲观气氛中；有些患者病急乱投药，从而失去治疗良机，耽误病情。其实肿瘤并不是完全不可防、不可治的，通过采用积极健康的生活方式可以有效预防某些癌症的发生，控制疾病进展，提高治疗效

果，改善患者生活质量，减轻疾病所造成的痛苦。

饮食防癌是肿瘤学研究的一个重要领域。药膳在我国已有悠久的历史。自古以来，就有“药食同源”的说法。古人云：“民以食为天”，“安身之本必资于食，救疾之速，必凭于药”。唐代名医孙思邈在《千金方》中说：“凡欲治疗，先以食疗。食疗不愈，后乃用药尔。”这充分说明古人和历代医学家是非常重视以食物养生和以食物治病的。我国传统医学史上也有多部有关食疗的医学巨著，如我国第一部医学巨著《黄帝内经》、孙思邈的《千金方》、孟诜的《食疗本草》、陈士良的《食性本草》和李时珍的《本草纲目》等，这些著作都详尽地记载了食用植物和动物在医药上的应用，其中也大量记载了有关食疗药膳对肿瘤防治的知识。据现代科学研究发现，许多食物有抗癌和防癌作用，我国传统的药膳和食疗方剂中含有这些具有抑癌、抗癌作用的有效成分，它们既可增强人体的免疫力，又可改善营养状态，从而起到保健强身、扶正抗癌的作用。临床实践表明，抗癌食疗可以延长癌症患者的生命，减轻痛苦，并改善营养状态，增强机体对癌症的抵抗力，从而使患者能耐受大手术，经受得起长时间放疗和大剂量化疗。由此可见，使用抗癌药膳防治癌症有着广阔的前景。

蔡东联

2006年4月

目 录

CONTENTS

肿瘤知识篇

1-31

- 一、追根溯源,了解肿瘤的病因 /2
- 二、撩开面纱,认识肿瘤的临床表现 /12
- 三、靶向定位,明确肿瘤的诊断 /13
- 四、有的放矢,做好肿瘤的预防与治疗 /15
- 五、注重饮食,了解营养与肿瘤的关系 /25

肿瘤药膳篇

33-182

- 一、肿瘤药膳的特点
——营养、抗癌、无毒、美味 /34
- 二、常用药膳原料及功效 /37

薏苡仁	37	白果	45
绿豆	38	商陆	46
扁豆	38	白术	47
赤小豆	39	猪苓	47
黑豆	40	陈皮	48
龙眼肉	40	青果	48
核桃仁	41	山楂	49
柏子仁	42	甘草	50
茵陈	42	大枣	50
桃仁	43	木瓜	51
苦杏仁	43	山药	52
莲子	45	地黄	52

穿山甲	53	虾	69
龟甲	54	蚌肉	70
甲鱼	54	龟肉	70
鳖甲	55	海螵蛸	71
百合	55	海蛎肉	71
何首乌	56	海蛎壳	72
西洋参	57	淡菜	72
生姜	57	鸡蛋	72
莴苣	58	牛奶	73
藕	59	红糖	73
冬瓜	59	冰糖	74
黄瓜	60	蜂蜜	74
韭菜	60	桂枝	75
荠菜	61	佛手	76
葱白	62	小茴香	76
木耳	62	乌梅	77
昆布	63	艾叶	78
白木耳	63	天冬	78
鸡肉	64	黄药子	79
鸭肉	64	苍耳子	79
羊肝	65	急性子	80
猪肝	65	玉米须	81
猪皮	65	马鞭草	81
猪瘦肉	66	大血藤	82
羊肉	66	吴茱萸	82
鲫鱼	67	川贝母	83
鲈鱼	67	鲜荷叶	83
鳗鲡鱼	67	枸杞子	83
鲤鱼	68	苎麻根	84
鲍鱼	68	砂仁	84
鱼鳔	69	黄芩	85
鳅鱼	69	石见穿	86

党参	86	冬虫夏草	90
杜仲	86	阿胶	91
燕窝	87	鹿角胶	91
款冬花	87	向日葵花盘	92
续断	88	灵芝	92
当归	88	升麻	93
苏木	89	金樱子	93
黄芪	89	肉苁蓉	94
紫草根	90	冬凌草	94

三、常用药膳 / 97

(一) 扶正固本类药膳 / 97		牛奶苕蓼饮	105
冬虫夏草蒸老鸭	97	菊花鱼肚白豆腐	105
丁香鸭	98	人参地黄蒸甲鱼	106
虫草海参虾仁	98	人参萝卜	106
虫草炖鹌鹑	98	人参虾仁	107
归芪炖鸡	99	山楂三七蒸鲍鱼	107
当归羊肉	99	三仁蒸乳鸽	107
天冬肚肺煲	100	鸡蛋全蝎	108
涮羊肝	100	土豆知了	108
丁香牛肉	100	肉桂肉皮冻	108
姜附酱牛肉	101	山药肉片	109
黄芪煨鸭	101	枸杞松子肉糜	109
黄芪白肉	102	百合肚肺	110
黄芪猪脚	102	什锦肚子	110
五加皮猪骨汤	102	什锦线粉	110
黄芪鱼片粥	103	滋润双花	111
黄芪猪肝	103	荠菜百合	111
贞杞爆腰花	104	荠菜炒白果	111
牛奶炖鸡	104	黄芪山药饭	112

山药鹿肉煲	112	荷叶乳鸽	124
肉糜鲫鱼汤	112	竹叶鸽蛋	124
肉丝莼菜汤	113	茅根盐水鸭	125
鸭血三七豆腐汤	113	银花鹌鹑	125
三胶排骨汤	114	芙蓉鹅	125
灵芝河车牛肉汤	114	芙蓉叶蒸乳鸽	126
白果发菜汤	115	马兰根兔肉	126
山药蛋黄粥	115	莲子百合煨瘦肉	127
黄芪八宝饭	115	马蹄素虾仁	127
赤豆陈皮饭	116	鹅血炖豆腐	128
油炸山药	116	决明杞子冻	128
胡椒山药	116	雪梨鱼腥草	129
山药素虾仁	117	蒜蓉拌苦瓜	129
红豆洋参粥	117	大蒜芦笋炒泥鳅	130
人参饭	118	美味福寿螺	130
杞子山楂糕	118	紫草卤猪肝	131
扁豆甜羹	118	大蒜拌莼菜	131
玉米橘核羹	119	五皮猪骨汤	132
栗子白果甜羹	119	土茯苓炖甲鱼	132
车前子赤豆粥	119	腊鸭冬菇汤	133
桂花莲心粥	120	蕺菜鲤鱼汤	133
百合红枣汤	120	翠衣番茄开洋汤	134
松子芝麻粥	120	橄榄罗汉果汤	134
枸杞菱角粥	121	雪羹汤	135
灵芝大枣蜂蜜粥	121	白薇黄瓜肉丝汤	135
五汁饮	121	生地粟米薏仁粥	135
石斛生地饮	122	马齿苋粥	136
黄精玉竹饮	122	板蓝根竹叶粥	136
灵芝绞股蓝茶	122	无花果杏仁绿豆粥	137
黑枣酒	123	丹皮芋艿羹	137
健脾补血酒	123	荠菜肉丝豆腐羹	138
(二) 清热解毒类药膳 /124		荠菜萝卜牛肉汤	138

莼菜鲫鱼汤	139	刀豆杏仁苡仁粥	153
知母绿豆汤	139	薏米粥	154
芦根薏米绿豆汤	140	猪肝百合散	154
红藤莲子汤	140	黄药子酒	154
冬凌草五汁饮	140	(四) 活血化瘀类药膳 /154	
决明子茶饮	141	当归黄芪蒸鸡	154
绿茶黄芩汤	141	归参鳝鱼	155
西瓜葡萄酒	142	马鞭草蒸乌鸡	155
蛇舌草乌龙茶	142	三子炖甲鱼	156
(三) 软坚散结类药膳 /142		急性子苍耳子卤鸡蛋 ...	156
夏枯草卤牛肉	142	茴香花生	157
海带扇贝蒸肉卷	143	鸡金菠菜	157
荸荠香菇烧海参	144	山楂汁青鱼	158
炒猴头菇花椰菜	144	清蒸甲鱼	158
猴头菇炖豆腐	145	灵芝煲乌龟	158
酱香茄子	145	木耳醋鸡肝	159
斑蝥蒸蛋	145	酸梅排骨	159
牡蛎灵芝煲	146	槟榔烧豆腐	159
杏仁半夏猪肉煲	146	莲房鱼包	160
鲨鱼翅灵芝汤	147	糖醋藕块	160
菝葜肉汤	147	乳香蛋丁	161
牡蛎海带汤	148	滋补素海鲜	161
海藻昆布汤	148	首乌蛋	162
白芥子甲鱼汤	148	海带海藻煮黄豆	162
海蛤肉拌鸡蛋羹	149	紫草三七茄子煲	162
韭菜牛奶羹	150	三棱莪术卤猪肝	163
牡蛎香菇粥	150	韭菜鹅血豆腐	164
海蛤肉苡仁粥	150	猪血汤	164
海参紫菜粥	151	木耳蛇羹	165
海参灵芝鸡粥	151	青团	165
甘蓝紫菜鱼片粥	152	当归黄花瘦肉汤	166
海参橘皮扁豆粥	152	赤小豆鲤鱼汤	166

丹红鲫鱼冬瓜汤	166	硫黄豆腐干	175
石见穿莲藕鱼头汤	167	天麻咸鸭蛋	175
红橘羹	168	茯苓饼	176
栗子藕粉三七糕	168	青鱼小馅饼	176
白及甘草燕窝粥	168	紫茄合	176
山楂果三仁粥	169	团鱼羊肉汤	177
荠菜猪肝粥	169	荷叶藕节汁	177
刺五加粥	170	芦藕柏汁	177
八宝活血化痰粥	170	阿胶地黄粥	178
五果粥	171	荷叶粥	178
川芎鸭血粥	171	牛蒡粥	178
冷冻绿豆汤	172	芝麻杜仲粥	179
(五) 其他抗癌辅助药膳 /172		狗肉豆豉粥	179
红花炙羊心	172	百合枇杷藕羹	179
金针菇炖鳗鱼	173	杏圆银耳	180
秋石墨鱼	173	黄芪茯苓粥	180
虾子扒海参	174	党参茯苓粥	181
香片蒸鱼	174	醋浸生姜饮	181
黄芪咕噜肉	174	荔椰西瓜盅	181
枸杞子炖猪腿	175		

恶性肿瘤防治知识普及读本



肿瘤知识篇

一、追根溯源，了解肿瘤的病因

人为什么会长肿瘤？这是临床医师面对患者经常要回答的问题，也是科研工作者希望攻克的，但是要准确地回答它并不容易。我们的医学家们一直以来都在努力寻求答案，但是至今仍不能非常满意地解答，也就是说大多数肿瘤的病因还未被完全了解。主要原因是肿瘤的病因和发病机制非常复杂，常常是一种致癌因素



可诱发多种肿瘤，而一种肿瘤又可能存在多种病因；即使暴露于同样的致癌因素下，也并不是所有的人都会得病。因此，肿瘤的病因还始终蒙着一层面纱尚待揭开。

根据现代细胞生物学观点，肿瘤是一类细胞疾病，其基本特征是细胞的异常生长。肿瘤细胞的恶性行为是通过细胞增殖传递给子代细胞的，这表明肿瘤是涉及 DNA（遗传基因）结构和功能改变的疾病，但并不能因此说肿瘤是一种遗传性疾病。实际上，绝大多数肿瘤的病因是环境因素与细胞的遗传物质相互作用。环境因素主要指吸烟、饮食成分、环境污染物、药物、辐射和病原体等。肿瘤分布上的地区差异、移民流行病学、动物致癌实验，以及人类细胞体外恶性转化实验等研究成果，都支持肿瘤的发生与环境因素有关这一观点。而宿主自身因素，如遗传特征、年龄、性别、免疫和营养状况等也在肿瘤发生过程中起一定作用。



(一) 西医对肿瘤病因的认识

1. 化学致癌因素 据估计,人类癌症中大约 90%的是由各种环境因素引起的,其中化学因素占主要地位。早在 18 世纪和 19 世纪人们就发现人类癌症的发生与某些化学因素有关,如由于职业原因长期接触煤烟、煤焦油、沥青、页岩和石油的人,皮肤癌、肺癌和其他癌症的发病率显著增加。但直到 20 世纪初,才弄清上述有机物中主要的致癌成分为多环芳烃类,1915 年科学研究发现,当反复用煤焦油涂搽兔耳时,可以成功地诱发皮肤癌。在这个时期,还发现另一类化合物即芳香胺类也具有致癌性。根据目前的研究结果,认为作用于人类最重要的化学致癌物是香烟中的各种致癌成分。其他的化学致病物主要是燃烧产物和有机合成产物、某些食物成分、微生物污染产物或食品制备过程产生的物质。此外,人体本身的某些生理和病理过程如炎症、氧化应激反应、营养和激素失衡,以及反复的组织损伤等,也可产生致癌的化学物质如氧自由基等。

(1) 化学致癌物的分类:

化学致癌物可分为两大类:

①可与 DNA 直接起反应的致癌物,表现为基因毒性。根据作用方式又可分为 3 类。直接作用:是一系列亲电子的有机化合物,与 DNA 相互作用

引起 DNA 损伤,如乙炔亚胺、双氯甲醛、羟化剂等;前致癌物:需要宿主或者在体外通过代谢激活后才能与 DNA 起作用,如氯乙烯、苯并芘、2-萘胺;无机致癌物:不具有直接的基因毒性,通过选择性地改变 DNA 复制的保真性引起 DNA 的变化,如镍、铬、砷、镉等金属离子。

②作用于基因水平以上的致癌物,通过其他途径来表现其生物学效

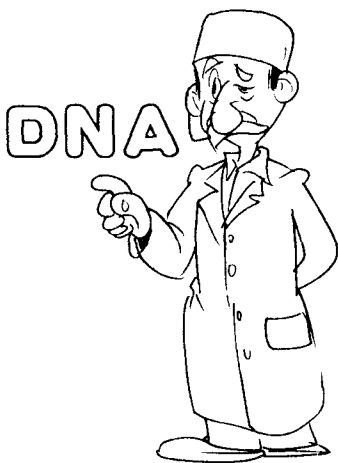


肿瘤药物治疗

应，如细胞毒性、慢性组织损伤、激素平衡的破坏等。根据作用特征可分类如下：固态致癌物：一般仅作用于间质细胞与组织，作用与物理状态有关，目前其作用机制还不明确，可能与增加细胞周期并产生羟自由基有关，如一些高分子或金属制成的箔、石棉；激素：主要改变内分泌系统的平衡而且改变分化，常以促进剂形式起作用，通常无基因毒性，如雌二酚、二乙基乙烯雌酚；免疫抑制剂：主要是刺激那些病毒诱发或移植的或转移的肿瘤，一般无基因毒性，如硫唑嘌呤、抗淋巴血清、环孢素等；过氧酶小体：增加羟自由基的产生，使细胞防御机制过分负担，如氯贝丁酯（安妥明）、二乙基邻苯二酯增殖剂；细胞毒：非基因毒性也非本身致癌，超过特定剂量会杀死细胞，增加细胞再生过程的趋势，造成炎症并产生活化氧，如丁基化羟基茴香醚、次氨基三乙酸酯、四氯化碳等；癌促进剂：并非基因毒性，也不是细胞毒性，他们本身不致癌，但可加强某些化合物的致癌性，可通过诱导一些酶如鸟氨酸脱羧酶或阻断磷酸化酶改变细胞周期，如佛波酯、酚类化合物、各种胆酸、糖精钠等。

（2）化学致癌的基本原理：日前研究发现几乎所有的人类肿瘤都可以用特定的已知人类致癌物在实验动物身上复制出来，如黄曲霉毒素诱发肝细胞癌、芳香胺与膀胱癌，以及煤焦油与磷状细胞癌等。动物实验表明，化学致癌物诱发的细胞癌变是一个多阶段的过程。这个过程包括以一系列基因突变事件为特点的启动阶段；然后是已启动的细胞的克隆选择和扩展，在促癌剂的作用下，已启动的细胞扩展成界限明显的癌前病灶，此阶段为促进阶段；癌前病变进一步发展，形成具有高度侵袭性的肿块，并常常伴有向身体其他部位转移的特征，这个阶段为发展阶段。

原癌基因和肿瘤抑制基因的发现，为认识癌变机制中的 DNA 损伤与细胞生长失控之间的联系提供了桥梁。研究



表明,只有当原癌基因突变或过度表达(活化),使基因产物的质和量发生异常时,才能通过连续的信号传导使细胞复制,导致细胞生长失控。细胞原癌基因活化的机制至少有三个,即体细胞突变、基因过度表达和基因重排。前两种在癌变早期阶段起重要作用,而后一种可能在癌变的晚期即发展阶段起重要作用。众多的实验证明,化学致癌物可诱发原癌基因突变。

2. 物理致癌因素 目前为止,已经可以肯定的物理致癌因素主要有电离辐射、紫外线辐射等。目前一般认为,物理致癌因素主要与某些职业性癌症关系密切,对于人类肿瘤的总负荷而言,其重要性可能远远小于与生活方式有关的致癌因素如化学因素。

物理性致癌因素中最主要的是电离辐射,主要包括以短波和高频为特征的电磁波的辐射,以及电子、质子、中子、 α 粒子等的辐射。长期接触镭、铀、钋、钴等放射性核素可引起恶性肿瘤。长期暴露于放射性钴或其他放射性粉尘的矿工,肺癌发生率明显增高;原子弹爆炸后幸存的人群中白血病的发生率很高;用 ^{131}I 治疗甲状腺癌可引起患者发生白血病,所以电离辐射也是引起医源性肿瘤的重要因素。对于辐射致癌的预防首先就是尽量降低辐射暴露的时间和剂量,也就是通过改进医学诊断仪器、方法和技术以减少暴露;放射治疗时严格掌握适应证。其次是尽可能筛选出对辐射敏感的高危人群,以利早发现、早诊断、早治疗。

此外,紫外线照射引起的皮肤癌,与DNA中形成嘧啶二聚体有关。在正常情况下,细胞内有正常的DNA修复系统可以清除这种嘧啶二聚体,但在着色性干皮病患者由于缺乏切除嘧啶二聚体的修复酶,从而无法有效地清除这种二聚体,导致基因结构改变、DNA复制错误。

电离辐射引起机体损伤的作用是通过直接作用或自由基的间接作用造成细胞DNA损伤,主要损伤有碱基损伤(如脱落、丢失、二聚体等)和链损伤(如单双链断裂、丢失物等)。这些损伤主要是由电离辐射产生的自由基所引起的。自由基非常活跃,可以破坏许多生物大分子DNA,其中嘧啶碱基对电离辐射的敏感性较高。DNA损伤在细胞水平以染色体断裂形式表现出来,如重复、互换、倒位、易位等,染色体的畸变直接影响结构基因在基