

肿瘤食疗

ZHONGGLIYU SHILIAO
ZHUYANJIJI TANJI

◎主编 孟双锁 黄静 慈书平

专家谈

专家教你

零副作用肿瘤食疗法

全面食疗

提供针对十余种肿瘤病

数百种食疗原则及食谱

简便廉验

用取材简便的五谷、果蔬、中草药等

在日常饮食中实现低成本养疗

实用有效

对症验方+功效解读，一目了然



一本书，掌握肿瘤食疗全案

粥疗 菜疗 汤疗 饮疗 果疗 谷疗



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

◎主 编 孟双锁 黄 静 慈书平

肿瘤食疗

ZHONGGLIU SHILIAO
ZHUYANGJIA TANJI

专家谈

专家教你

零副作用肿瘤食疗法

全面食疗

提供针对十余种肿瘤病

数百种食疗原则及食谱

简便廉验

用取材简便的五谷、果蔬、中草药等

在日常饮食中实现低成本养疗

实用有效

对症验方+功效解读，一目了然

一本书，掌握肿瘤食疗全案

粥疗 菜疗 汤疗 饮疗 果疗 谷疗



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

肿瘤食疗专家谈 / 孟双锁, 黄静, 慈书平主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5091-7441-8

I. ①肿… II. ①孟…②黄…③慈… III. ①肿瘤—食物疗法 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 063086 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 陈卓 责任审读: 陈晓平
出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036
质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283
邮购电话: (010)51927252
策划编辑电话: (010)51927271
网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司
开本: 710mm×1010mm 1/16
印张: 14.75 字数: 280千字
版、印次: 2014年4月第1版第1次印刷
印数: 0001—5000
定价: 29.50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



内容提要



本书是实用性很强的保健书，从疾病概述、食疗原则、食疗处方、饮食宜忌、一日食谱和食疗解读等方面，详细介绍了食管癌、肺癌、肝癌、胃癌、肠癌、鼻咽癌、甲状腺癌、喉癌、中耳癌、脑肿瘤、胆囊癌、乳腺癌、卵巢癌、子宫癌、肾癌、膀胱癌、睾丸肿瘤、前列腺癌、胰腺癌的食疗，其中的食疗处方及食谱适合所有人群的饮食保健，为肿瘤患者食疗提供帮助，也为您预防肿瘤提供了方法。

编著者名单

- 主 编** 孟双锁 杭州市解放军 73021 部队医院
黄 静 江苏省南京市武警江苏总队南京医院
慈书平 江苏省镇江市解放军第 359 医院
- 执行主编** 慈书平 江苏省镇江市解放军第 359 医院
- 副主编** (以姓氏笔画为序)
方贤成 海南省海口市武警海南省总队医院
李明宏 辽宁省丹东市解放军 230 医院
张洪波 河南省省直第二医院
赵晓越 江苏省南京市解放军 81 医院
- 编 委** (以姓氏笔画为序)
丁 敏 江苏省镇江市解放军第 359 医院
王家钦 江苏省镇江市镇江军分区第二干休所
王预建 江苏省镇江市解放军第 359 医院
王福军 湖南省吉首市吉首大学第一附属医院
毛继虎 江苏省扬州市新疆军区扬州干休所
仇玉皆 江苏省镇江市镇江军分区第一干休所
毕红军 安徽省芜湖市芜湖军分区第二干休所
朱爱华 江苏省镇江市解放军第 359 医院
任 伟 江苏省镇江市解放军 73011 部队干休所
杨瑞英 浙江省杭州市浙江省军区杭州第一干休所
季选秀 山东省济南市济南军区总医院
修瑞娟 山东省济南市济南军区总医院
夏福荣 江苏省镇江市解放军 65301 部队镇江干休所
倪竟全 江苏省镇江市解放军第 359 医院
徐 状 江苏省镇江市解放军第 359 医院
徐新献 重庆市第五人民医院
戴 煌 江苏省镇江市解放军第 359 医院



前 言



“谈虎色变”是人们形容对某一物或某一事的惧怕、恐慌、惊恐和无望的一种心态和表情。现在人们在谈到癌症时也如“谈虎色变”，有些人当听到自己患了癌症时，当场晕倒、不能言语、面色苍白、语无伦次，或卧床不起、不吃不喝、拒绝治疗，或不上班、不工作、不学习、在家等死，或自杀等。这就反映了癌症在人们的心理和生理上、生活和工作上、家庭及社会中都产生了非常大的不良影响。并且癌症患者除了精神压力外，还在躯体上受到癌症无比痛苦的折磨，在经济上给个人、家庭和国家带来巨大的负担，常常是钱花光了，人却故去，债台高筑，人财两空。

然而，随着环境变坏、空气污染、工作压力、饮食不洁、致癌物增多及各种不良因素的作用，癌症的发生率不断上升，成为死亡第一位的疾病。虽然全世界的科学家、医务工作者和有识之士们为癌症的防治做了大量的工作和努力，在某些方面取得了一些进展，但癌症还没有被完全攻克。相信不久的将来，随着科学技术的发展，检查方法的提高，治疗手段的先进，癌症一定会得到有效的防治，癌症一定能够被人类征服。

本书从饮食谈癌症，介绍了不良和有害饮食可致癌，即吃出来的癌症。还详细阐述了怎样从饮食上防癌和治癌，如食管癌的食疗、胃癌的食疗、肺癌的食疗、肝癌的食疗、肠癌的食疗、甲状腺癌的食疗、喉癌的食疗、乳腺癌的食疗、子宫

肿瘤食疗 专家谈

癌的食疗、睾丸癌的食疗、膀胱癌的食疗等。由于取材简便，成本低廉，长期坚持一定会辅助治疗癌症，吃出健康，吃好身体！

笔者已相继编著出版了《饮食美容专家谈》《养心食疗专家谈》《养肾食疗专家谈》《养骨食疗专家谈》《养胃食疗专家谈》《养肝食疗专家谈》《女性食疗专家谈》《男性食疗专家谈》。《肿瘤食疗专家谈》也已完成书稿，即将出版发行了，这对今后将要出版的《养肺食疗专家谈》《养脑食疗专家谈》《养血食疗专家谈》《老年食疗专家谈》《养生食疗专家谈》《长寿食疗专家谈》等饮食保健书的编写会产生巨大的动力，我们真诚希望和邀请广大读者、对食疗感兴趣的朋友及对编写饮食保健书有意向的同行们积极参与其中，出谋划策，多提宝贵意见，以丰富书稿的内容和提高质量。

本书在写作过程中，也参考了相关书籍和媒体中的相关内容，限于篇幅未能逐一列出，敬请原作者给予理解和支持，并表示真诚的谢意。

由于知识有限，书中如存在不妥甚至错误的地方，敬请读者、同行和专家们批评指正。

编著者

2013年盛夏于历史文化古城镇江

目 录

肿瘤食疗专家谈



概 述 · 食疗处方 · 一日食谱 · 饮食宜忌 · 食疗解读

第1讲 食管癌的食疗

疾病概述	1
食疗处方	1
一日食谱	8
饮食宜忌	8
食疗解读	9

第2讲 肺癌的食疗

疾病概述	11
食疗处方	11
一日食谱	18
饮食宜忌	19
食疗解读	19

第3讲 肝癌的食疗

疾病概述	22
食疗处方	22
一日食谱	30
饮食宜忌	30
食疗解读	31

第4讲 胃癌的食疗

疾病概述	40
食疗处方	40
一日食谱	49

饮食宜忌	49
食疗解读	50

第5讲 肠癌的食疗

疾病概述	52
食疗处方	52
一日食谱	59
饮食宜忌	59
食疗解读	60

第6讲 鼻咽癌的食疗

疾病概述	65
食疗处方	65
一日食谱	72
饮食宜忌	72
食疗解读	73

第7讲 甲状腺癌的食疗

疾病概述	76
食疗处方	76
一日食谱	82
饮食宜忌	82
食疗解读	83

第8讲 喉癌的食疗

疾病概述	87
------------	----

食疗处方	87	饮食宜忌	157
一日食谱	94	食疗解读	157
饮食宜忌	95	第 14 讲 肾癌的饮食	
食疗解读	95	疾病概述	167
第 9 讲 脑肿瘤的饮食		食疗处方	167
疾病概述	99	一日食谱	175
食疗处方	99	饮食宜忌	175
一日食谱	106	食疗解读	176
饮食宜忌	106	第 15 讲 膀胱癌的饮食	
食疗解读	107	疾病概述	181
第 10 讲 胆囊癌的饮食		食疗处方	181
疾病概述	112	一日食谱	190
食疗处方	112	饮食宜忌	190
一日食谱	119	食疗解读	191
饮食宜忌	119	第 16 讲 睾丸肿瘤的饮食	
食疗解读	120	疾病概述	193
第 11 讲 乳腺癌的饮食		食疗处方	193
疾病概述	124	一日食谱	199
食疗处方	124	饮食宜忌	200
一日食谱	132	食疗解读	200
饮食宜忌	132	第 17 讲 前列腺癌的饮食	
食疗解读	133	疾病概述	207
第 12 讲 卵巢癌的饮食		食疗处方	207
疾病概述	138	一日食谱	214
食疗处方	138	饮食宜忌	214
一日食谱	144	食疗解读	215
饮食宜忌	145	第 18 讲 胰腺癌的饮食	
食疗解读	145	疾病概述	217
第 13 讲 子宫癌的饮食		食疗处方	217
疾病概述	150	一日食谱	223
食疗处方	150	饮食宜忌	224
一日食谱	156	食疗解读	224



食管癌的食疗

概 述 · 食疗处方 · 一日食谱 · 饮食宜忌 · 食疗解读

疾病概述

食管癌是发生于食管黏膜的恶性肿瘤，占有恶性肿瘤的2%。全世界每年约有22万人死于食管癌。吞咽困难是本病最突出和最常见的症状，在疾病发展的初期常常是间歇性的，或者仅仅表现为食物下咽时在食管的某个部位受阻，胸骨后有轻微的压迫、黏着感，随着病程延长，阻塞感呈进行性加剧，无论进食与否均持续存在。由于长期不能进食，患者会出现营养不良、

脱水、极度消瘦等体征。治疗以温补脾肾为主。我国是食管癌高发区。食管癌死亡者仅次于胃癌居第2位，发病年龄多在40岁以上，男性多于女性，但近年来40岁以下发病者有增加趋势。食管癌的发生与亚硝酸胺慢性刺激、炎症与创伤，遗传因素及饮水、粮食和蔬菜中的微量元素含量有关。食管癌属于中医的“噎膈”范畴。

食疗处方



食疗处方

粥 疗

薏苡仁粳米粥

材料和制法 薏苡仁30克，粳米50克。薏苡仁洗净，置锅中，加清水1000毫升，加粳米，急火煮开5分钟，改文火煮30分钟，成粥，趁热食用，持续服用。

功效 具有利湿祛痰的作用。适用于食管癌患者。

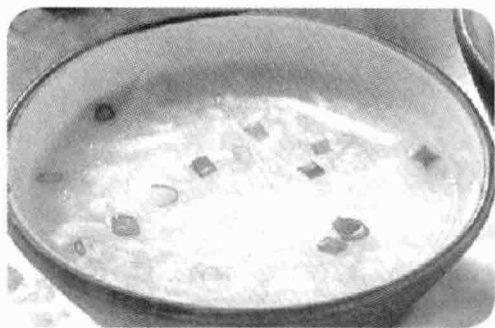
菱粉羹

材料和制法 菱粉50克。菱粉置锅中，加清水500毫升，加温煮开，成羹状，分次服用。

功效 具有利湿化痰的作用。适用于食管癌患者。

桃仁米粥

材料和制法 粳米50克，桃仁20克。



桃仁洗净，捣碎，置锅中，加清水 1000 毫升，加粳米，急火煮开 5 分钟，改文火煮 30 分钟，成粥，趁热服用。

功效 具有活血化瘀，健脾补气的作用。适用于食管癌患者。

三粉糊

材料和制法 山药粉、糯米粉各取 100 克，加入白糖少许搅拌均匀后，再放入胡椒粉少许，分次食用。

功效 具有温脾益气、和胃降逆的作用。适用于食管癌治疗后伴吞咽不畅者。

韭菜刀豆小蒜粥

材料和制法 韭菜 200 克，刀豆 200 克，小蒜 12 克。洗净后切成碎末，煮成粥剂，每日 1 次，适量服下。

功效 具有活血散瘀、理气降逆、温中益肾的作用。适用于食管癌患者。

石见穿急性子粥

材料和制法 石见穿、急性子、七叶一枝花各 60 克，黄柏 50 克，威灵仙 50 克，煎成药汁，以药汁代水煮成药粥，每次以一日量粥，分次服用。

功效 具有清热解毒、破血散瘀的作用。适用于各类食管癌患者。

黄柏粥

材料和制法 黄柏 50 克，生姜片 3 克，煮成汁液，以汁代水煮成粥，每日 2 次，温服。

功效 具有清热解毒、和胃降逆的作用。适用于食管癌放射治疗后仍有胸背疼痛者。

黄芪薏苡仁鱼片粥

材料和制法 黄芪 150 克，薏苡仁 150 克水煎，取汁煮成粥，小火炖至米熟时，放入黄鱼片 150 克及姜、葱末、盐等调料，拌匀后再煮片刻即可。

功效 具有益气补虚、健脾益胃的作用。适用于各类食管癌伴体虚者。

母鸡肉馄饨

材料和制法 母鸡肉 120 克，切碎成糜状，茯苓 60 克研碎成末。两味混合，加入调料制成肉馅，包馄饨，煮熟食之。

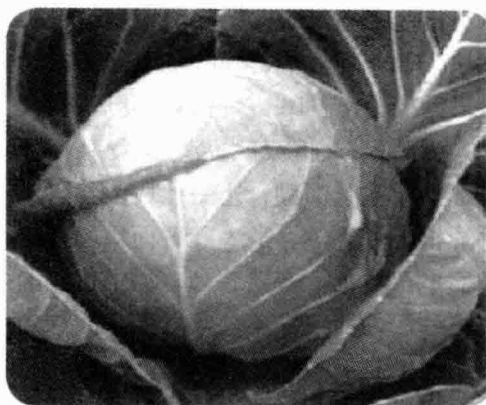
功效 具有健脾和胃的作用。适用于食管癌术后伴胃纳不佳者。



菜疗

醋熘圆白菜

材料和制法 圆白菜片 500 克，醋、葱花、蒜片、花椒粒、白砂糖、酱油、味精、干淀粉、姜末、干红辣椒、植物油、盐、



香油各适量。圆白菜片加盐，腌渍片刻。白砂糖、醋、酱油、味精、干淀粉，调成卤汁。锅内放入植物油烧热，下入圆白菜，迅速翻炒片刻，捞出。原锅下入植物油烧热，放入干红辣椒，炸出辣味，下入花椒粒炒香，捞出花椒粒，加入蒜片、葱花、姜末、圆白菜翻炒，放入卤汁，翻炒片刻，淋入香油，炒匀即可。佐餐食用。

功效 具有补骨髓、通经络、益肾降压的作用。适用于食管癌患者，也适合高血压患者。

蚕豆炖牛肉

材料和制法 蚕豆 250 克，牛瘦肉 500 克，盐、味精、料酒、姜片各适量。牛瘦肉洗净，切块，略焯；蚕豆洗净。锅内放入牛瘦肉块、蚕豆、盐、料酒、姜片和清水 1000 毫升，大火烧沸，改用小火炖至牛瘦肉块熟烂，加味精调味即可。佐餐食用。

功效 具有消肿、抗癌、延缓动脉硬化的作用。适用于胃癌、食管癌、宫颈癌

食疗原则

- ◇ 治疗以开郁理气，滋阴润燥为原则。
- ◇ 食管癌的根治有赖于肿瘤切除术及放射疗法，饮食疗法只是一种辅助治疗。
- ◇ 合理的饮食不仅给人体组织细胞提供营养成分，而且也有治癌和防癌的作用。
- ◇ 在日常生活中，应尽量减少外界环境包括食物在内的致癌作用，增加及调整机体内在因素的抗癌作用。

等患者。

煮菱角

材料和制法 生菱角肉 30 个。加水适量，以文火煮至浓黑色汤，分 2 次饮服。

功效 具有健脾养胃、补肾养血、祛风湿，利小便，消肿解毒的作用。适用于子宫癌、胃癌、食管癌，长期服用屡有收效。

西兰花芥菜熘肉片

材料和制法 芥菜、西兰花、猪肉各 200 克，姜片、盐、植物油、味精、水淀粉各适量。猪肉洗净，切片；西兰花、芥菜分别洗净，切块。锅中放植物油烧热，下入西兰花、芥菜、猪肉片、姜片翻炒至熟，用水淀粉勾芡，加入味精、盐，炒匀即成。佐餐食用。

功效 具有解毒消肿，开胃消食的作用，可阻止亚硝胺形成。适用于食管癌、胃癌、肺癌等患者。

山药炒芥菜

材料和制法 芥菜 30 克，山药 300 克，料酒、姜丝、葱段、盐、鸡精、植物油各适量。山药洗净，去皮，切丝；芥菜洗净。炒锅放植物油烧至六成热，下姜丝、葱段爆香，加入山药、芥菜、料酒炒熟，撒盐、鸡精调味即成。每日 1 次，佐餐食用。

功效 具有补脾暖胃，益气活血，解毒消肿，宣肺化痰的作用，可阻止亚硝胺形成。适用于食管癌、胃癌、肺癌、脾虚久泻、慢性胃炎等患者。

煨鹅肉

材料和制法 鹅肉 500 克，山豆根 9 克，加水适量，文火煨至肉熟，最后作料调味即可，每日数次，佐餐。

功效 具有和胃降逆、清热解毒的作用。适用于食管癌伴恶心、呕吐者。

红薯西红柿扒猪肝

材料和制法 红薯 250 克，猪肝 100 克，西红柿 2 个，面粉 50 克，酱油、盐、白砂糖、水淀粉各适量。红薯洗净，煮

软后捞起去皮，压成泥状；西红柿洗净，切块。取一碗，放入猪肝，加入酱油、盐、白砂糖拌匀，腌 10 分钟，取出猪肝洗净，切末，装盆，加入红薯泥、面粉，搅拌均匀成糊，取适量面糊，逐一捏成块状。锅中放植物油烧热，放入红薯面块，煎至两面呈金黄色，盛出装盘。锅中留底油烧热，放入西红柿略炒，淋入水淀粉勾芡，浇入红薯面块盘中即成。佐餐食用。

功效 具有防癌抗癌、补血益气、养肝健脾的作用。适用于结肠癌、乳腺癌等患者。

香菇炒青菜

材料和制法 绿叶青菜 200 克，香菇 10 克，植物油 5 克，味精、盐适量，炒菜。

功效 具有健脾和胃、抗肿瘤的作用。适用于各类食管癌患者。

蒜茸茼蒿

材料和制法 茼蒿 150 克，植物油 5 克，大蒜、味精、盐适量，加调料炒菜。

功效 具有健脾和胃、抗肿瘤的作用。适用于各类食管癌患者。



汤疗

百合汤

材料和制法 鲜百合 100 克。鲜百合洗净，置锅中，加清水 1000 毫升，急火煮开 3 分钟，文火煮 20 分钟，分次服用。

功效 具有滋阴、生津、养液的作用。

适用于食管癌患者。

❁ 白鹅血汤

材料和制法 白鹅血 100 克。白鹅血凝固后，切成小块，置锅中，加清水 1000 毫升，加料酒、食盐等，急火煮开 3 分钟，分次服用。

功效 具有养血化瘀的作用。适用于食管癌患者。

❁ 龙眼山药汤

材料和制法 山药 20 克，龙眼肉 20 克。山药、龙眼肉分别洗净，置锅中，加清水 500 毫升，急火煮开 3 分钟，改文火煮 20 分钟，分次服用。

功效 具有温肾健脾的作用。适用于食管癌患者。

❁ 鲃鱼核桃仁汤

材料和制法 核桃仁 20 克，鲃鱼 1 条。鲃鱼活杀，去鳞、鳃、内脏；核桃仁洗净。并置锅中，加清水 1000 毫升，加姜、葱等，急火煮开，去浮沫，加黄酒、食盐，改文火煮 20 分钟，分次服用。



功效 具有补肾和中补虚的作用。适用于食管癌患者。

❁ 圆白菜牛肉汤

材料和制法 圆白菜 500 克，牛肉 60 克，姜片、盐各适量。牛肉洗净，切薄片；圆白菜洗净，切块。锅内放入姜片、牛肉，加适量水，大火烧沸，撇去浮沫，改中火，待肉煮至八成熟时投入圆白菜，煮至菜熟肉烂，加盐调味即可。每日 1 次，佐餐食用。

功效 具有补脾健胃、益气通络，可提高胃肠黏膜上皮抵抗力，加速溃疡愈合的作用。适用于食管癌、胃溃疡患者。

❁ 小麦百合汤

材料和制法 鲜百合 200 克，小麦仁 40 克，生地黄 15 克，桂圆、青梅、京糕各 10 克，冰糖末适量。小麦仁、生地黄分别洗净，装入纱布袋内，扎紧袋口；鲜百合洗净去筋，焯熟；桂圆去皮、核；青梅洗净，掰成块；京糕切片。锅内放入药包，加适量清水，大火烧沸，改小火煎煮 30 分钟，关火，除去药袋，即得药汁。另取一锅，放入药汁、适量清水、冰糖末，小火熬煮至冰糖末溶化，撇去浮沫，加入百合、青梅块、京糕片、桂圆，搅匀即可。佐餐适量食用。

功效 具有补肾固精、养心安神、防癌抗癌的作用。适用于食管癌、病后体弱者食用。



芥菜猪脬汤

材料和制法 芥菜 150 克，猪尿脬（膀胱）1 个，蜜枣 3 枚，盐、味精、姜片、葱段、料酒、胡椒粉各适量。芥菜洗净，切段；蜜枣洗净；猪脬用盐水洗净，焯透后捞出沥水。锅中放入猪脬、姜片、葱段、料酒、蜜枣，加清水适量，大火煮沸，改用小火炖 2 小时，放入芥菜、盐、味精、胡椒粉，烧 5 分钟即成。佐餐食用。

功效 清热解毒，利尿止血的作用，可阻止亚硝胺形成。适用于食管癌、风湿病、肾结核、泌尿系感染、泌尿系结石属湿热蕴结者、尿血、淋浊、腰痛及肾炎水肿等患者。

芥菜牛肉汤

材料和制法 芥菜 500 克，牛肉 250 克，姜末、鸡油、盐各适量。牛肉洗净，切片；芥菜洗净，切段。锅中倒入清水烧沸，下入肉片、芥菜、姜末，大火煮熟，加入鸡油、盐调味即成。佐餐食用。

功效 具有补脾益气，化痰止咳，解表

散寒的作用，可阻止亚硝胺形成。适用于食管癌、感冒风寒、头痛、周身骨痛、咳白色痰、肺癌等患者。



饮疗

佛手陈皮饮

材料和制法 佛手 20 克，陈皮 20 克。将陈皮、佛手洗净，同置锅中，加清水 1000 毫升，急火煮开 3 分钟，文火煮 30 分钟，去渣取汁，分次饮服。

功效 具有化痰理气的作用。适用于食管癌患者。

鲜芦根汁

材料和制法 鲜芦根 100 克。鲜芦根洗净，切成小段，捣烂，取其汁，分次服用。

功效 具有养阴生津的作用。适用于食管癌患者。

荸荠饮

材料和制法 荸荠 100 克。荸荠洗净，去皮，捣烂取汁，分次饮用，连续服用 2 周。

功效 具有滋阴生液的作用。适用于食管癌患者。

牛乳韭汁饮

材料和制法 牛乳 100 克，韭菜 50 克。韭菜洗净，捣烂取汁，置锅中，加牛乳，煮开 2 分钟，分次服用。

功效 具有滋阴生津的作用。适用于食管癌患者。

葵子蜂蜜饮

材料和制法 蜂蜜 100 克，向日葵子 20 克。将向日葵子去壳留仁，捣碎，加蜂蜜调和，分次服用。

功效 具有活血养阴的作用。适用于食管癌患者。

五汁饮

材料和制法 梨、甘蔗、藕、韭菜、牛乳各适量。将梨、藕、甘蔗洗净，去皮，捣烂取汁；韭菜洗净，捣烂取汁。将梨、藕、甘蔗、韭菜汁同合，加牛乳，调和，分次服用。

功效 具有养气清热化痰的作用。适用于食管癌患者。

四汁羊乳饮

材料和制法 取芦根汁、藕汁、甘蔗汁、牛羊乳各 100 毫升和生姜汁少许，混合后煮温，不拘时间，徐徐饮用。

功效 具有凉血散瘀，除烦解闷开胃的作用。适用于食管癌中、晚期吞咽不下，并见烦闷疼痛者。

苦瓜萝卜汁

材料和制法 苦瓜 1 个，白萝卜 100 克，蜂蜜适量。①苦瓜洗净，去瓤，切成小块；白萝卜洗净，去皮，切成小块。②苦瓜块和白萝卜块放入榨汁机中，搅打成汁，加入蜂蜜拌匀即成。适量饮用。



功效 具有预防癌症，清热解毒，补脾养胃，养颜祛痘的作用。适用于食管癌患者。白萝卜所含的淀粉酶和蛋白酶能够消除人体内的强致癌物——亚硝酸胺；苦瓜所含的木质素和钼元素也对预防癌症大有裨益。

猴头菇酒

材料和制法 猴头菇 60 克，黄酒 30 毫升。将猴头菇洗净，浸软，切片，水煎成汤，以黄酒作引食用。

功效 具有提高机体免疫力，延缓衰老，抑制癌细胞中遗传物质的合成，从而预防和治疗消化道癌症和其他恶性肿瘤的作用。猴头菇也称猴头、猴头菌，是中国传统的名贵珍品。猴头菇肉质鲜嫩，香醇可口，有“素中荤”之称。猴头菇是一种高蛋白、低脂肪、

富含矿物质和维生素的优良保健食品，其营养价值很高。含有人体所必需的多种氨基酸，经常食用对身体健康大有益处。每100克罐装猴头菇中含有蛋白质2.0克、脂肪0.2克、膳食纤维4.2克、维生素C4毫克、维生素E0.46毫克。猴头菇含不饱和脂肪酸，能降低血胆固醇

含量，改善机体血液循环；对胃溃疡、十二指肠溃疡、胃炎等消化道疾病也有很好的疗效。此外，睡前食用蒸煮过的猴头菇，对气管、食管及平滑肌组织疾病患者有保健作用，能催眠平喘。适用于食管癌的消化不良者。



一日食谱

早餐：小米粥1碗，牛奶250毫升，荷包蛋1个。

加餐：韭菜生津饮1杯。

午餐：米饭1碗，鱼香三丝，香菇炒青菜，炆花菜，白鹅血汤。

加餐：苦瓜萝卜汁1杯。

晚餐：金银卷，清蒸鲜鱼，蒜茸茼蒿，青菜虾米汤。

加餐：时令水果。

饮食宜忌

宜食品种

多吃含有丰富维生素、矿物质和纤维素类的新鲜蔬菜和瓜果，各类食物的营养成分应保持相对平衡。

多食易消化、软食或呈半流质的食物，如牛奶、麦片、蜂蜜等。养成良好的饮食习惯。

宜多吃具有抗癌的食物，如猕猴桃、香菇、金针菜、橄榄等。