

常见病 **药膳** 调养丛书

丛书主编 周文泉 赵余庆

# 癌症

## 四季饮食



本书编著 李忠 孟文



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

常见病 **药膳** 调养丛书

# 癌症四季饮食

丛书主编 周文泉 赵余庆  
本书编著 李 忠 孟 文

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

癌症四季饮食/李忠, 孟文编著. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.2  
(常见病药膳调养丛书)  
ISBN 7-5381-3539-1

I. 癌… II. ①李… ②孟… III. ①癌-防治②癌-食物疗法 IV. R.73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 077470 号

---

出版者: 辽宁科学技术出版社  
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码: 110003)  
印刷者: 沈阳新华印刷厂  
发行者: 各地新华书店  
开本: 850mm × 1168mm 1/32  
字数: 90 千字  
印张: 3.5  
印数: 6 001 - 10 000  
出版时间: 2002 年 2 月第 1 版  
印刷时间: 2002 年 8 月第 2 次印刷  
责任编辑: 寿亚荷 李丽梅  
封面设计: 李若虹  
版式设计: 王珏菲  
责任校对: 刘 焱

---

定 价: 18.00 元

联系电话: 024-23284360  
邮购咨询电话: 024-23284502  
E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn  
http://www.lnkj.com.cn

丛书主编

周文泉 赵余庆

丛书副主编

崔玉琴 张宏

刘伟 顾悦善

王占伟 范颖

本书编著

李忠 孟文

摄影

林玉 祝锐

制作

王文 舒涵

刘立克 李斌

# 前 言

癌症一词，如今总是和恐惧、死亡相提并论。为什么呢？原因在于我们人类还没有找到可以对付它的有效武器，不能够像攻克感冒一样游刃有余，因此癌症便肆意而霸道的横行于我们生活的这个星球之上，成为威胁人类生命的无形杀手，许多人谈“癌”色变。癌症真的就这么可怕吗？其实癌症并不是不治之症，之所以人们对它产生恐惧是因为癌症一经确诊，对许多癌症患者来说便意味着宣布了死刑一样，其治愈率几乎为零，等待着他们的好像只有死亡。

近年来人们对于癌症的深入研究发现，良好的生活方式和健康的饮食习惯，是对抗癌症的有效手段。科学饮食，进行一些有规律的体力活动，保持健康的体重，戒烟，减少酒精、红肉、脂肪、精糖摄入量，这些将帮助你和你的家人预防和对抗癌症。

祖国医学很早便已认识到了肿瘤发病与饮食的关系，并在长期的临床实践中形成了大量行之有效的食疗方法。无数的事实证明，这些方法确实在癌症预防、治疗及康复中发挥了巨大的作用。本书从认识癌症、癌症与饮食、癌症药膳精选和药膳中常用的抗癌中药等方面向患者和家属做了介绍。希望这本小书能成为肿瘤患者的一根拐杖，帮助他们战胜疾病，顺利完成各种治疗，再现生命的活力。

李 忠

2001年9月

# 目 录

## 一 癌症药膳精选

### 防癌药膳

1. 山楂菊花茶 ..... 1
2. 香菇豆腐饭 ..... 2
3. 苡仁莲子粥 ..... 4
4. 糖醋黄瓜圈 ..... 6
5. 莲子人参汤 ..... 8
6. 甲鱼女贞枸杞汤 ..... 10
7. 黄芪猴头汤 ..... 12
8. 石首鱼乌梅汤 ..... 14
9. 双花饮 ..... 16
10. 玉合苹果汤 ..... 18
11. 海带冬瓜薏米汤 ..... 20

### 抗癌药膳

1. 人参粳米粥 ..... 22
2. 翡翠猴头菇 ..... 24
3. 苡仁海带蛋汤 ..... 26
4. 蛎肉带丝汤 ..... 28
5. 菊花枸杞饮 ..... 30
6. 洋参百合汤 ..... 32
7. 太子鸭 ..... 34
8. 百合猪肺汤 ..... 36
9. 海带猴头菇汤 ..... 38

10. 乌梅粥 .....	40
11. 茯苓粥 .....	41
12. 麦门冬粥 .....	42
13. 里脊仙桃汁 .....	44
14. 山药扁豆粥 .....	46
15. 苡仁萝卜饮 .....	48
16. 川芎黄芪粥 .....	50
17. 天冬茶 .....	51
18. 归芪羊肉羹 .....	52

### 辅助药膳

1. 淮杞炖鸡肉 .....	54
2. 天然牡蛎汤 .....	56
3. 甲鱼归芪汤 .....	58
4. 黄芪炖母鸡 .....	60
5. 黄豆山楂粥 .....	62
6. 猕猴桃羹 .....	64
7. 黄芪粥 .....	66
8. 鸡血藤黄芪大枣汤 .....	68
9. 百合炖兔肉 .....	70
10. 百合鸡子黄汤 .....	72
11. 海带决明饮 .....	74
12. 芦荟排骨汤 .....	76
13. 枸杞猪肉甲鱼汤 .....	78
14. 银耳羹 .....	80

## 二 认识癌症

1. 癌症由何而来 .....	81
-----------------	----

2. 警惕! 癌症正在逼近 .....	81
3. 癌症为什么可怕 .....	82
4. 不要谈癌色变 .....	83
5. 癌症, 远离我 .....	84
6. 如何消灭癌症 .....	86
7. 中医如何对抗癌症 .....	87

### 三 癌症与饮食

1. 从认识食物的四性五味开始 .....	89
2. 春、夏、秋、冬, 吃什么 .....	90
3. 饮食与癌症有关 .....	90
4. 如何把住入口关 .....	91
5. 这样的饮食习惯呼唤着癌 .....	92
6. 哪些食物有防癌抗癌作用 .....	92
7. 癌症病人饮食巧安排 .....	93
8. 癌症病人该忌口吗 .....	93
9. 癌症病人化疗期间如何吃 .....	94
10. 癌症病人放疗期间饮食如何安排 .....	94
11. 癌症术后宜选用哪些食物 .....	94
12. 漫话中医食疗抗癌 .....	95

### 四 药膳常用抗癌中药

1. 人 参 .....	97
2. 黄 芪 .....	97
3. 党 参 .....	97
4. 白 术 .....	98
5. 山 药 .....	98



6. 补骨脂 .....	98
7. 冬虫夏草 .....	98
8. 女贞子 .....	99
9. 鳖 甲 .....	99
10. 沙 参 .....	99
11. 麦门冬 .....	99
12. 百 合 .....	100
13. 枸杞子 .....	100
14. 熟地黄 .....	100
15. 当 归 .....	100
16. 鸡血藤 .....	101
17. 白 芍 .....	101
18. 茯 苓 .....	101
19. 薏苡仁 .....	101
20. 土茯苓 .....	102
21. 石上柏 .....	102
22. 半枝莲 .....	102
23. 鱼腥草 .....	102
24. 紫 草 .....	103
25. 仙鹤草 .....	103
26. 藤梨根 .....	103
27. 野葡萄藤 .....	103
28. 山 楂 .....	104
29. 乌 梅 .....	104
30. 夏枯草 .....	104
31. 海 藻 .....	104



# 癌症药膳精选

## 1 山楂菊花茶

【防癌药膳】

- 【组成】** 山楂 10 克，白菊花 9 克。
- 【制法】** 将山楂、菊花用清水洗净，或用沸水泡 5 分钟，弃掉水，再用沸水冲泡代茶。
- 【服法】** 当茶饮，每日 1 次。
- 【功效】** 防癌、抑癌。
- 【主治】** 防癌或用于癌症患者。
- 【来源】** 《实用抗癌药膳》。



## 2 香菇豆腐饭

【抗癌药膳】

**【组成】** 茯苓10克，大米700克，干香菇10朵，油豆腐3块，胡萝卜、青菜适量，酱油、盐各适量。

**【制法】** 将茯苓洗净，煎煮30分钟，过滤，滤汁待用。将香菇、油豆腐切丝，入油锅中煸炒，放适量作料，对入茯苓滤汁，再放入淘好的米，煮成饭即可。

**【服法】** 可当主食。

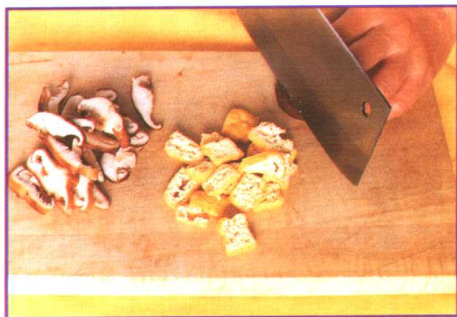
**【功效】** 补脾益气，安神壮体，防癌。

**【主治】** 预防癌症或肿瘤患者偏气虚者。

**【来源】** 《实用防癌保健及食疗方》。



香菇味道鲜美，营养丰富。含有多糖、氨基酸及各种微量元素，具有增强机体免疫功能的作用。香菇多糖还是常用的抗癌药。



将香菇切成细丝，油豆腐切细块。





将切好的香菇、油豆腐放入炒锅中煸炒；放适量调料及配料，如胡萝卜或青豌豆等。再对人茯苓汁。



放入淘好的米，加适量的水，上锅蒸30分钟。



### 3 薏仁莲子粥

防癌药膳

**【组成】** 薏苡仁 100 克（2 两），粳米 100 克（2 两），莲子 20～30 克，冰糖或白糖少许。

**【制法】** 先将莲子泡开剥皮去心与薏苡仁、粳米同煮为粥，放入冰糖或白糖。

**【服法】** 早晚食之。

**【功效】** 健脾补肺，清热利湿，补虚益损，抗病毒，防癌。

**【主治】** 癌症预防或各种肿瘤患者。

**【来源】** 《疾病的食疗与验方》。

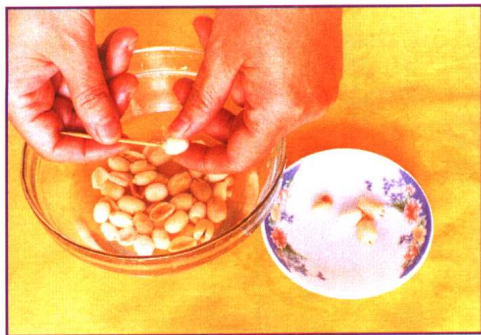


薏苡仁又叫米仁、薏米，是营养丰富的谷类，可食可药。具有健脾益气，清利湿热等功效。目前，各大商场、超市及药店均有售。

莲子是人们常食的一种食品，富含淀粉和棉子糖，具有养心益肾，补脾涩肠的作用。







莲子中有莲  
子心，食前应泡  
开，剥去心。莲  
子心可清心火，  
安心神。



将莲  
子  
肉、薏苡仁放  
入锅中，加适  
量水煮至八成  
熟，再加入淘  
洗好的大米，  
煮至米熟。



## 4 糖醋黄瓜圈

【防癌药膳】

**【组成】** 黄瓜 500 克，白糖、白醋各 30 克，麻油 5 克，生姜 1 块。

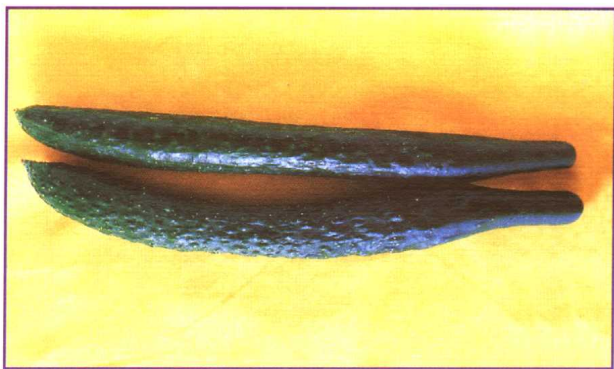
**【制法】** 取碗一只，放入白糖、醋，倒入开水 20 克左右，使糖溶化，生姜洗净，去皮切成细丝，放入糖醋汁中。将黄瓜洗刷干净，切去两端蒂子，然后切成 1 厘米厚的黄瓜圈，刮去瓤，洗净，沥水。将黄瓜圈放入事先调好的糖醋汁中浸泡半小时后，取出装盘，倒上糖醋汁，淋上芝麻油即成。

**【服法】** 每日早晚食之。

**【功效】** 黄瓜中含有的细纤维素，能促进胃肠蠕动，加速体内腐败物质的排泄。黄瓜中的葫芦素 C，有抗肿瘤作用。此膳方可防癌。

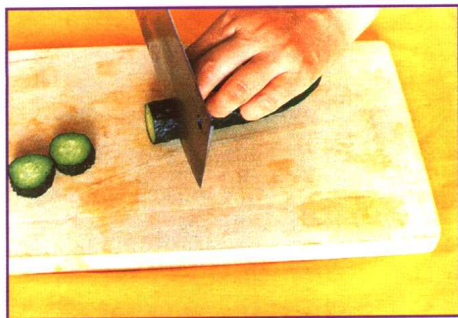
**【主治】** 预防癌症。

**【来源】** 《康疗食谱》。



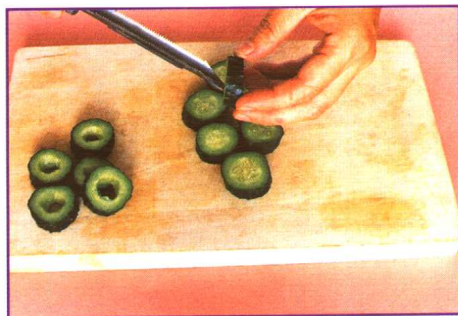
黄瓜含有多种维生素、糖类以及各种微量元素，具有清热、利水、解毒作用。黄瓜中含有的丙醇、乙酸等，能抑制糖类物质转化为脂肪，因而有减肥作用。



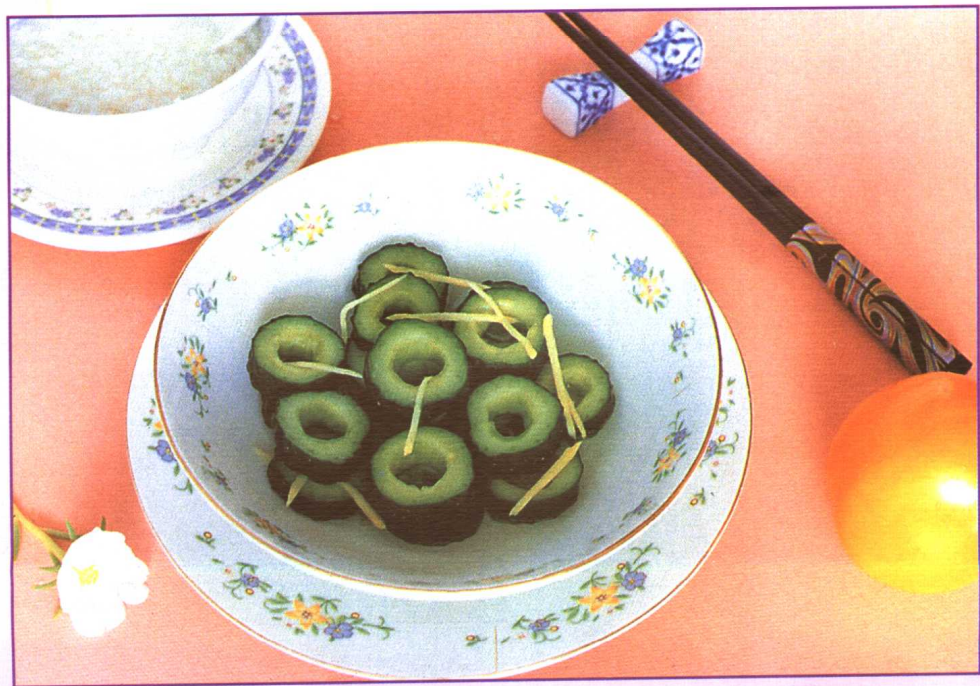


将黄瓜洗净，切成  
1厘米厚的圈。

黄瓜中含有葫芦素  
C，有抗肿瘤作用。



将切好的  
黄瓜刮去瓤，  
再洗净，沥  
水，将黄瓜圈  
放入已调好的  
糖醋汁中浸泡  
30分钟。





## 5 莲子人参汤

【防癌药膳】

**【组成】** 莲子100克，白参20克，冰糖60克。

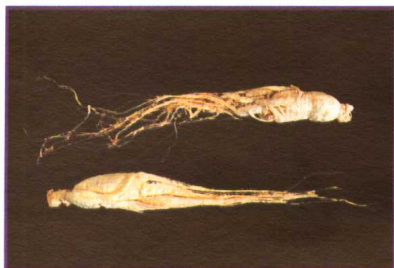
**【制法】** 锅置火上加清水，放入干白莲煮3分钟，加纯碱继煮30分钟，边煮边搅动，以摩擦莲子外皮，莲子皮脱，倒在盆内用清水淋洗两次，把碱水去掉，以免莲子发红涩口，用双手循环搓揉4~5次，揉1次淋水1次。这样莲子的外皮自动脱落，直到去掉。锅置小火上，待温热，放莲子煮得水沸，再煮5~10分钟，捞起滤干水分。再用火柴粗的竹签通过莲子心，放到沸水锅内稍煮，起锅滤水。白参用清水洗净后，与去心白莲一起，放在汤碗内，加开水适量泡发，再加冰糖，上笼屉蒸炖1小时左右，烂时出笼。

**【服法】** 吃莲喝汤，剩余白参与莲子连炖3次，最后一并吃掉。



莲子可以养心安神，益肾涩肠。可煮粥或羹，营养丰富。

白参为人参的炮制品，是将人参焯烫浸糖干燥后所得。



**【功效】** 大补元气，补中养神。

**【主治】** 预防癌症或癌症患者体虚，消瘦，疲倦，自汗。

**【来源】** 《李时珍述药菜谱》。