

药膳常见病食疗

膳

药

癌症食疗

AOSHAN SHILIAO

邓耀荣 编著



广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

癌症食疗 / 邓耀荣编著, —广州: 广东经济出版社,
2003.11

(药膳、常见病食疗)

ISBN 7-80677-577-3

I. 癌… II. 邓… III. 癌—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第092254号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)
开 本	889毫米×1194毫米 1/24
印 张	3
版 次	2003年11月第1版
印 次	2003年11月第1次
印 数	1~10 000册
书 号	ISBN 7-80677-577-3/R·69
定 价	全套(1~10册)定价158.00元

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局29号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: <http://www.sun-book.com>

• 版权所有 翻版必究 •

药膳·常见病食疗

药膳 癌症食疗

邓耀荣 编著



广东经济出版社

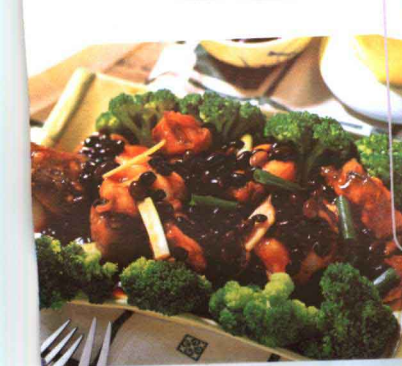
前言

癌症是一种严重威胁人类健康和生命的恶性肿瘤疾病。肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤两种。良性肿瘤生长速度较慢，有一定生长规律及局限性，其边缘光滑完整而清晰，也不转移，通常不会引起严重的后果；恶性肿瘤会发生异常增生和繁殖，且增长迅速，无限制地向全身其他组织器官浸润性生长和转移，即“癌扩散”，导致人体器官和功能破坏，损害健康，甚至死亡。

恶性肿瘤可以发于任何一个部位，目前常见的有肺癌、胃癌、食道癌、肝癌、大肠癌、乳腺癌、子宫颈癌、前列腺癌、肾癌、膀胱癌、胰腺癌、淋巴瘤、鼻咽癌、脑癌、血癌（白血病）等，其中尤其以前6位多见多发。

癌症病因为极为复杂，大气、水、土壤及食物受到污染都可诱发癌症。中医认为邪毒积结、饮食不当与情志郁抑、脏腑失调是引发癌症的外因和内因。癌症患者往往因其发病器官组织及病程长短不同，其临床表现也不一样。但大致说来，若有肿瘤出现，且又有发热、疼痛出血、咳嗽、水肿、呕吐、便秘、腹泻等现象时，就应当引起警觉，及早发现，及早诊断，及早治疗，同时注意饮食卫生和科学进食，以达到防癌、治癌的目的。

癌症是一种全身性、消耗性疾病，最易耗损先天肾精和后天脾胃，故癌症患者的饮食应以调理为主。如果是毒热伤阴、正虚邪实，就应选择扶正祛邪、活血化瘀、清热解毒的食品，如蘑菇、甲鱼、黑白木耳、绿茶、水果、新鲜蔬菜、罗汉果、蜂王浆



等；如果因正接受放、化疗而出现厌食、呕吐等，就应多食滋润清淡、甘寒生津的食物，如荸荠、雪梨、鲜藕、菱角、西瓜、冬瓜、银耳、甲鱼、绿豆、菇类及话梅、山楂等开胃食品，同时多食含锌量高的食物，如青鱼、河鱼、牡蛎及贝类、蛋黄、动物肝脏等，平时及病中应多食含有抑制肿瘤的物质，如灵芝、人参、食用菌类、冬虫夏草、牛肉、鸡肉、蜂王浆、黑色食物（如黑米、黑芝麻等）、豆类、虾皮、海带、葱蒜类、带鱼等。日本癌症研究所曾列出了40种具有抗癌能力的蔬菜，其防治效力自大到小依次为：熟红薯、生红薯、芦笋、花椰菜、卷心菜、花菜、芹菜、茄子皮、甜椒、胡萝卜、金针菇菜、荠菜、雪里蕻、番茄、大葱、大蒜、黄瓜、白菜。

要防治癌症，在食物上应做到不吃肥腻难消化和燥热的食物，如烟薰、腌制、油炸、高脂肪、发物（如公鸡、狗肉等）；禁食霉变食物，戒烟戒酒。同时保持心情愉快，加强锻炼，创造良好的生活环境，健康地生活。

中医治病历来讲究食疗。药食结合既可减少药物的毒副作用，又能提高治疗效果。如今，“药补不如食补”不仅是医学界，也是广大民众的共识。本书便是根据肿瘤病症及其食疗原则，汇集了祖国医学在食疗方面的丰富经验，选编了33道取材方便、制作简单、功效良好的食疗菜（汤）式，冀望为广大病患者提供一条积极有效的食疗捷径，使病患者能防病治病，健身强体，早日康复，更好地享受高质量的人生之乐。



目录

木耳腐竹焖兔肉·····	7
鲮鱼肉酿茄子·····	9
洋葱蘑菇炒鹅血·····	11
黑豆焖塘虱·····	13
虾米炒冬笋·····	15
花菜炒猴头菇·····	17
黄花菜木耳蒸鸡·····	19
猴头菇炖乌鸡·····	21
清蒸黄花鱼·····	23
大蒜田七鳝鱼煲·····	25
洋参银耳炖燕窝·····	27
人参黄芪炖生鱼·····	29



淮山枸杞炖甲鱼·····31

百合炖鳗鱼·····33

杏仁雪梨淮山糊·····35

冬菇炖鱼翅·····37

萝卜排骨汤·····39

虫草洋参炖乌鸡·····41

益母芡实煲白鳝·····43

番茄豆腐鱼丸汤·····45

田七茯苓煲乌龟·····47

川贝雪梨煲猪肺·····49

核桃银耳炖海参·····51

莲子薏米煲猪脬·····53



生地麦冬田鸡汤·····55

菜干蜜枣煲鸭肾·····57

杏仁川贝煲老鸭·····59

夏枯草海带鸽肉汤·····61

鱼鳔肉丝糯米粥·····63

灵芝红枣煲乌龟·····65

黄芪煲鲈鱼·····67

木瓜煲带鱼·····69

冬菇肉片焖菱角·····71



MUERFUZHUMENTUROU



木耳腐竹焖兔肉

原 材 料



兔肉 250 克、木耳（水发）50 克、腐竹 30 克、菜心 50 克、生姜 20 克、葱 5 克。



调味料

盐 8 克、味精 8 克、糖 3 克、蚝油 10 克、花生油 15 克、生抽 15 克、湿生粉 15 克、麻油 1 克、胡椒粉少许、绍酒 20 克。



操作要点

兔肉一定要炒至干身，并且要多下姜片爆香，否则膻骚味较重。

制 作 过 程



① 兔肉洗净斩块，木耳、腐竹浸透切块，生姜切片，葱切段。



② 烧锅下油，将兔肉放入锅中炒至干身，捞起待用。锅内加水烧开，放入菜心烫熟拌放在碟的四周。

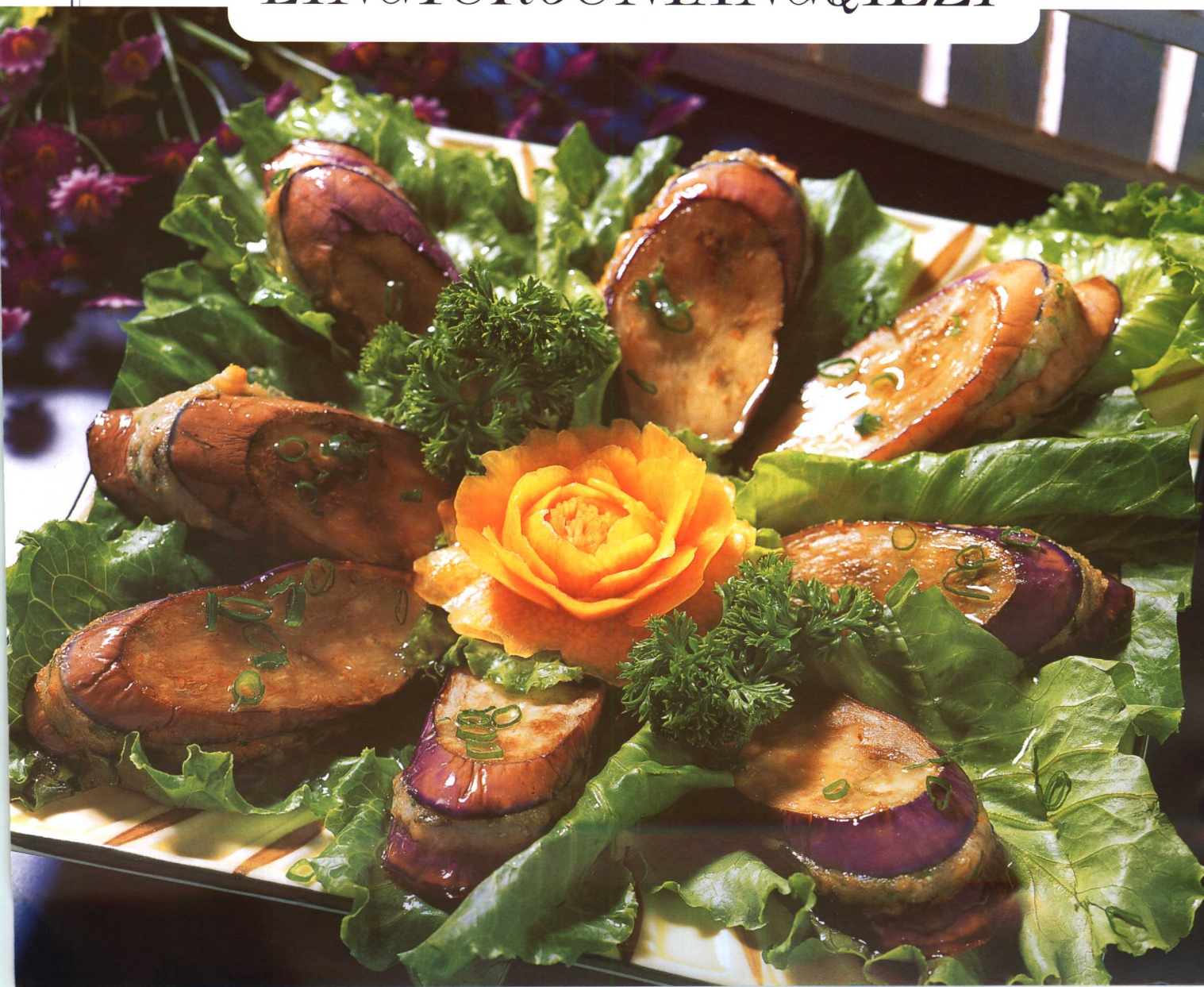


③ 烧锅下油，下姜片、木耳、腐竹、蚝油、兔肉爆香，攒入酒，加入清水、精盐、味精、白糖、生抽、胡椒粉，用中火烧煮 30 分钟，再用湿生粉勾芡，淋入麻油即成。

功效 & 疗法

兔肉性凉味甘，有补中益气、凉血解毒的作用。木耳性平味甘，能凉血止血行血。此处与能健脾润燥、解毒下水的腐竹共用，可凉血止血、健脾养血，适宜血热血燥之肿瘤溃疡、肠癌便血、白血病皮下淤斑等患者食用。但阳虚寒盛有出血倾向患者不宜食用。

LINGYUROUNDIANGQIEZI



鲮鱼肉酿茄子

原 材 料



鲮鱼肉 250 克、茄子 150 克、猴头菇 50 克、
香菜 20 克、葱 10 克。



调味料

精盐 8 克、味精 6 克、白糖 3 克、干生粉
10 克、麻油 2 克、花生油 20 克。



操作要点

茄子一定要新鲜，蒸茄子时最好下少许
生油再蒸，否则肉色容易变黑。

功效 & 疗法

茄子性凉味甘，有清热祛湿、活血消肿止痛之功效，所含葫芦巴碱、胆碱、龙葵碱等具有抗癌作用。猴头菇性平味甘，含有多肽类物质，具有抗癌作用，尤其是对胃癌的治疗效果显著。此菜适宜湿热阳滞脾胃、脘腹疼痛、大便脓血之消化系统癌症患者食用。但脾胃寒湿者不宜。

制 作 过 程



① 先将茄子洗干净切双飞片，猴头菇浸发好切粒，鲮鱼肉剁成泥状，香菜切米状，葱切花。



② 将鲮鱼泥放入碗中，加入精盐、味精、白糖、麻油、干生粉、香菜米，拌匀搅打成鲮鱼胶，并酿入茄子中待用。



③ 将酿茄子排放在碟中，淋入少许花生油，隔水蒸至刚熟，撒入葱花即成。

YANGCONGMOGUCHAOEXUE



洋葱蘑菇炒鹅血

原 材 料



洋葱 100 克、蘑菇 50 克、鹅血 250 克、蒜子 5 克、生姜 5 克、葱 5 克。



调味料

精盐 3 克、味精 3 克、湿生粉 5 克、麻油 2 克、花生油 15 克。



操作要点

蘑菇、鹅血一定要稍煮片刻，最好加入姜片，这样才容易去除腥味。

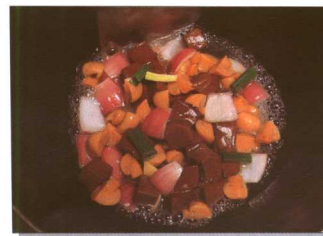
制 作 过 程



① 洋葱、蘑菇、鹅血切丁，蒜子切茸，生姜切片，葱切段。



② 锅内加水烧开，放入姜片、蘑菇、鹅血稍煮片刻，捞起待用。



③ 烧锅下油，加入蒜茸、葱段、洋葱、蘑菇、鹅血，调入精盐、味精爆炒至干香，用湿生粉勾芡，淋入麻油，上碟即成。

功效 & 疗法

洋葱头性温味辛，所含硫醇、二甲二硫化物、二烯丙基二硫化物、硫代亚硫酸盐、苹果酸盐等能提高胃肠张力，增加分泌，并有杀菌作用。鹅血含有免疫球蛋白，能增强免疫功能，提高白细胞数，对艾氏腹水癌细胞有抑制作用。此菜适宜食道癌、胃癌及其他癌肿放疗期间不思饮食、呕吐膈噎患者食用。

HEIDOU MENTANGSHI



黑豆焖塘虱

原 材 料



塘虱鱼 250 克、黑豆 50 克、生姜 5 克、葱 5 克、西兰花 50 克。



调味料

精盐 8 克、味精 6 克、白糖 2 克、上汤 100 克、绍酒 5 克、麻油 3 克、湿生粉 5 克、花生油 15 克。



操作要点

塘虱鱼一定要煎至浅金黄色，并放入姜片同煎，烧煮时最好采用中火，这样药效和风味更佳。

功效 & 疗法

黑豆性平味甘，能补虚养血、活血解毒，且含有丰富的蛋白质、异黄酮甙、胆碱、胡萝卜素等营养成分。此处与能滋阴补血的塘虱鱼共用，可补血健脾、滋阴益肾，适宜各种慢性白血病及其他癌症术后阴血不足、面色苍白、头晕目眩症患者食用。

制 作 过 程



① 塘虱鱼宰杀干净，下少许精盐腌制片刻，黑豆洗净浸透，西兰花切小颗粒状，生姜切片，葱切段。

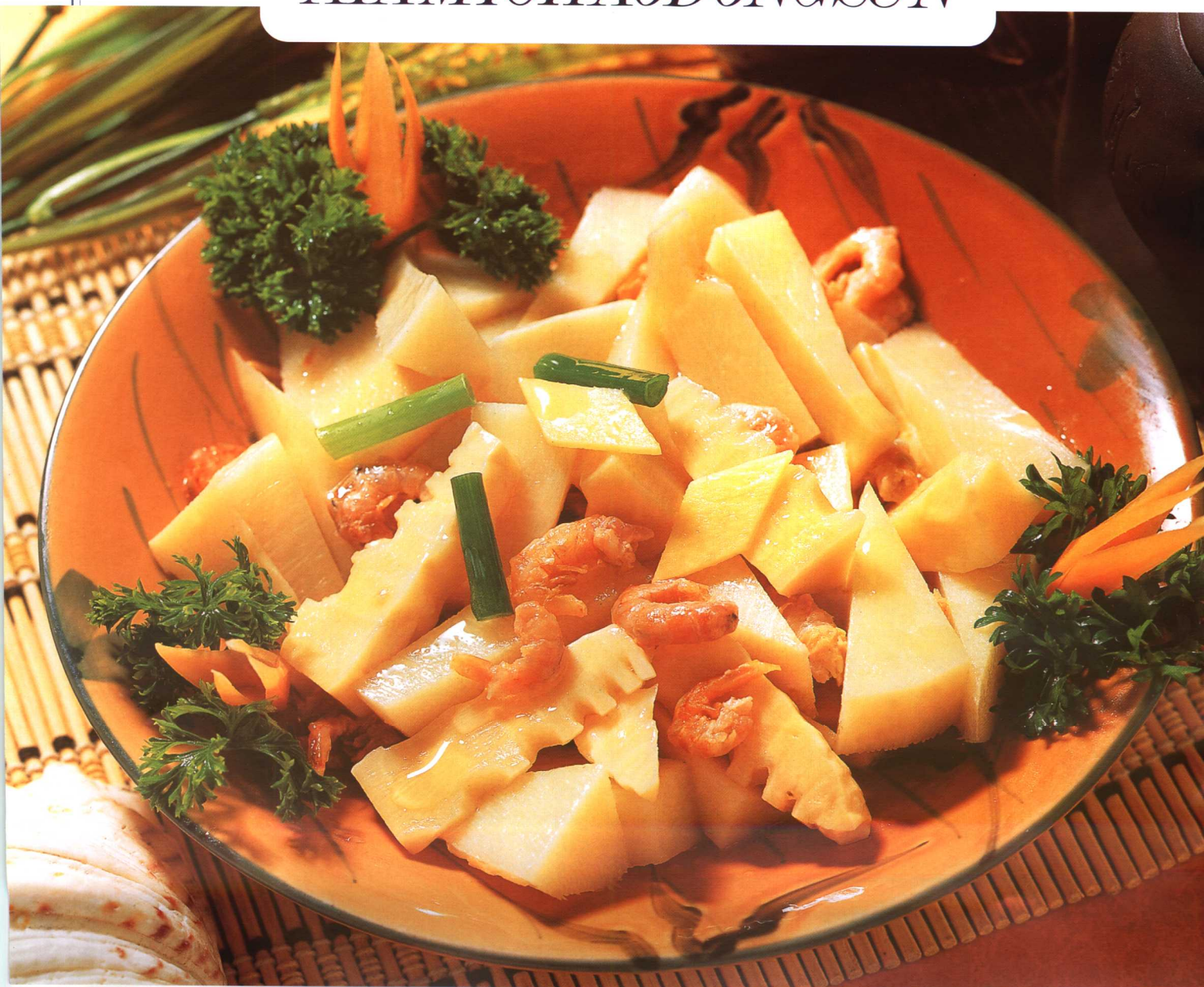


② 烧锅下油，下西兰花爆炒，加入适量盐、味精、白糖炒至刚熟，出锅待用。



③ 烧锅下油，加入姜片、塘虱鱼煎至浅金黄色，撇入酒、加入上汤烧开，放黑豆、精盐、味精、葱段、白糖调味稍煮片刻，用湿生粉勾芡，上碟拌上西兰花即成。

XIA MICH AODONG SUN



虾米炒冬笋

原 材 料



虾米 20 克、冬笋 100 克、生姜 3 克、葱 5 克。

制 作 过 程



① 冬笋切片，虾米洗净浸透，生姜切片，葱切段。



调味料

精盐 6 克、味精 5 克、绍酒 5 克、湿生粉 5 克、花生油 15 克。



② 锅内加水烧开，放入笋片稍煮片刻，捞起待用。



操作要点

笋片一定要用水煮透，否则会有苦涩味。
虾米要爆香，可以去腥增香。



③ 烧锅下油，下姜片、虾米爆香，放入笋片，攒入绍酒，调入精盐、味精炒匀，用湿生粉勾芡，撒入葱段炒匀即成。

功效 & 疗法

虾米性温味甘咸，有补肾壮阳、养血固精、化淤解毒之功效，常用于治肾虚阳痿、筋骨疼痛等症。冬笋性寒味甘，有消食化痰、解毒利尿之功，所含大量粗纤维能促进胃肠蠕动，防止便秘和结肠癌。二味共用，适宜胃、食道、肠、肺热等癌症患者食用，对肾虚阳痿、腰膝酸软也有疗效。