

ZHONGLIUBING

肿瘤病

总主编

顾奎琴 沈卫

食疗补养

SHILIAO BUYANG

主编 赵付芝



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



食疗新概念丛书

总主编◎顾奎琴 沈 卫

肿瘤病食疗补养

ZHONGLIUBING SHILIAO BUYANG

主 编 赵付芝
编 委 隋道敬 刘玉云 张凤芝
张海平 杨亚娟 何秀霞
何伟东 李 元 毕淑莲
王春玲 王志宪 张佩华
杨 芳 陈双峰 郝 伟
李庆芳



人民军医出版社

Peoples Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤病食疗补养/赵付芝主编. —北京:人民军医出版社,
2003. 10

(食疗新概念丛书)

ISBN 7-80157-906-2

I. 肿… II. 赵… III. ①常见病-食物疗法②肿瘤-食物
疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 042284 号

主 编:赵付芝

出 版 人:齐学进

策划编辑:王 峰

加工编辑:于晓红

责任审读:李 晨

版式设计:赫英华

封面设计:吴朝洪

出 版 者:人民军医出版社

地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号,邮编:100812

电话:(010)66882586、66882585、51927258

传真:68222916,网址:www. pmmp. com. cn

印 刷 者:潮河印刷厂

装 订 者:腾达装订厂

发 行 者:新华书店总店北京发行所发行

版 次:2003 年 10 月第 1 版,2003 年 10 月第 1 次印刷

开 本:787mm×1092mm 1/32

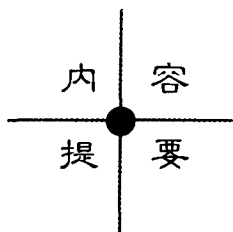
印 张:9.5

字 数:203 千字

印 数:0001~4000

定 价:19.00 元

(凡属质量问题请与本社联系,电话(010)51927289,51927290)



本书以浅显易懂的语言,介绍了肿瘤的发生及与饮食的关系,提出了肿瘤患者日常生活中应遵循的饮食原则。教你如何选取普通的食物及药物,采用辨证施膳的方法,针对各种恶性肿瘤,配成相应的药膳方,用于治疗与调养。方法简单,易于掌握,兼具色、香、味、形,适宜肿瘤患者服食,亦是一般群众养生、保健、防病的佳品。本书可供肿瘤患者、营养师及饮食技术人员参考。

责任编辑 王 峰 于晓红

目 录



| | |
|----------------------------|------|
| 第一章 肿瘤与营养 | (1) |
| 第一节 肿瘤的概念 | (2) |
| 一、什么是肿瘤 | (2) |
| 二、肿瘤的分类 | (2) |
| 三、良性肿瘤与恶性肿瘤的区别 | (3) |
| 第二节 营养与肿瘤 | (4) |
| 一、肿瘤的流行病学研究 | (4) |
| 二、老年肿瘤的临床特点 | (6) |
| 三、蛋白质与肿瘤的关系 | (7) |
| 四、食物脂肪与肿瘤的关系 | (7) |
| 五、糖类与肿瘤的关系 | (8) |
| 六、维生素与肿瘤的关系 | (9) |
| 七、微量元素与肿瘤的关系 | (10) |
| 八、食品添加剂、食品变质与肿瘤 | (11) |
| 九、食品包装材料与肿瘤 | (12) |
| 十、抗肿瘤药物对营养状况的影响..... | (13) |
| 第三节 癌症发病的常见病因 | (14) |
| 一、癌症发病的外部因素 | (14) |
| 二、癌症发病的内部因素 | (16) |
| 三、饮食营养失调..... | (17) |
| 四、不良生活习惯..... | (18) |
| 第二章 恶性肿瘤的营养食疗 | (20) |



| | |
|--------------------|------|
| 第一节 鼻咽癌的饮食调养 | (21) |
| 一、鼻咽癌的流行病学 | (21) |
| 二、鼻咽癌的病因学 | (22) |
| 三、鼻咽癌的临床表现 | (23) |
| 四、鼻咽癌的饮食治疗 | (24) |
| 五、鼻咽癌的预防 | (31) |
| 第二节 食管癌的饮食调养 | (32) |
| 一、食管癌的流行病学 | (32) |
| 二、食管癌的病因学 | (33) |
| 三、食管癌的临床表现 | (35) |
| 四、食管癌的饮食治疗 | (37) |
| 五、食管癌的预防 | (43) |
| 第三节 肺癌的饮食调养 | (43) |
| 一、肺癌的流行病学 | (43) |
| 二、肺癌的病因学 | (46) |
| 三、肺癌的临床表现 | (49) |
| 四、肺癌的饮食治疗 | (50) |
| 五、肺癌的预防 | (56) |
| 第四节 乳腺癌的饮食调养 | (57) |
| 一、乳腺癌的流行病学 | (57) |
| 二、乳腺癌的病因学 | (58) |
| 三、乳腺癌的饮食治疗 | (60) |
| 四、乳腺癌的预防 | (63) |
| 第五节 胃癌的饮食调养 | (64) |
| 一、胃癌的流行病学 | (64) |
| 二、胃癌的病因学 | (66) |
| 三、胃癌的临床表现 | (69) |



| | |
|--------------------|-------|
| 四、胃癌的饮食治疗 | (71) |
| 五、胃癌的预防 | (79) |
| 第六节 肝癌的饮食调养 | (81) |
| 一、原发性肝癌的流行病学 | (81) |
| 二、肝癌的病因学 | (82) |
| 三、肝癌的临床表现 | (84) |
| 四、肝癌的饮食治疗 | (86) |
| 五、肝癌的预防 | (89) |
| 第七节 胰腺癌的饮食调养 | (91) |
| 一、胰腺癌的流行病学 | (91) |
| 二、胰腺癌的病因学 | (92) |
| 三、胰腺癌的临床表现 | (96) |
| 四、胰腺癌的饮食治疗 | (97) |
| 第八节 宫颈癌的饮食调养 | (100) |
| 一、宫颈癌的流行病学 | (100) |
| 二、宫颈癌的病因学 | (101) |
| 三、宫颈癌的临床表现 | (101) |
| 四、宫颈癌的饮食治疗 | (102) |
| 五、宫颈癌的预防 | (103) |
| 第九节 大肠癌的饮食调养 | (105) |
| 一、大肠癌的流行病学 | (105) |
| 二、大肠癌的病因学 | (106) |
| 三、大肠癌的临床表现 | (107) |
| 四、大肠癌的饮食治疗 | (108) |
| 五、大肠癌的预防 | (112) |
| 第十节 膀胱癌的饮食调养 | (113) |
| 一、膀胱癌的流行病学 | (114) |



肿瘤病食疗补养

| | |
|-----------------------------|-------|
| 二、膀胱癌的病因学 | (114) |
| 三、膀胱癌的临床表现 | (115) |
| 四、膀胱癌的饮食治疗原则 | (116) |
| 五、膀胱癌的预防 | (118) |
| 第十一节 前列腺癌的饮食调养 | (118) |
| 一、前列腺癌的病因学 | (118) |
| 二、前列腺癌的临床表现 | (119) |
| 三、前列腺癌的饮食治疗 | (119) |
| 第十二节 白血病的饮食调养 | (121) |
| 一、白血病的病因学 | (122) |
| 二、白血病的临床表现 | (122) |
| 三、白血病的饮食治疗原则 | (123) |
| 四、骨髓移植的饮食治疗 | (127) |
| 五、放射治疗时的饮食治疗 | (128) |
| 六、具有升高血细胞作用的食物 | (133) |
| 七、白血病的食疗方 | (135) |
| 八、白血病并发症的预防 | (142) |
| 第三章 肿瘤的食疗食物 | (143) |
| 一、大蒜 | (144) |
| 二、大豆 | (145) |
| 三、大枣 | (146) |
| 四、无花果 | (146) |
| 五、白萝卜 | (147) |
| 六、西瓜 | (147) |
| 七、芦笋 | (148) |
| 八、花菜 | (148) |
| 九、卷心菜 | (149) |



| | |
|-------------------------|--------------|
| 十、胡萝卜····· | (149) |
| 十一、刺梨····· | (150) |
| 十二、枸杞子(附:枸杞叶)····· | (151) |
| 十三、茶叶····· | (151) |
| 十四、香蕉····· | (152) |
| 十五、龙眼····· | (153) |
| 十六、菱角····· | (153) |
| 十七、猕猴桃····· | (154) |
| 十八、葫芦····· | (155) |
| 十九、薏苡仁····· | (155) |
| 二十、魔芋····· | (156) |
| 二十一、海带····· | (156) |
| 二十二、海藻····· | (157) |
| 二十三、木耳····· | (158) |
| 二十四、香菇····· | (158) |
| 二十五、银耳····· | (159) |
| 二十六、猴头····· | (160) |
| 二十七、牛奶····· | (160) |
| 二十八、鸡····· | (161) |
| 二十九、鳖····· | (161) |
| 三十、海参····· | (162) |
| 三十一、蜂蜜····· | (163) |
| 三十二、蜂王浆····· | (163) |
| 三十三、鹅血····· | (164) |
| 第四章 肿瘤的中医食疗····· | (165) |
| 第一节 肿瘤的食疗与药疗····· | (166) |
| 第二节 肿瘤药膳····· | (168) |



肿瘤病食疗补养

一、肿瘤药膳的特点 (169)

二、肿瘤药膳的辨证配膳 (172)

三、补益类药膳 (174)

| | | |
|--------------|-----------|---------|
| 口蘑炖鸡 | 冬虫夏草鸭 | 丁香鸭 |
| 黄芪煨鸭 | 鸡蛋(或鸭蛋)全蝎 | 当归羊肉 |
| 涮羊肝 | 丁香牛肉 | 人参虾仁 |
| 虫草海参 | 山楂鲍鱼 | 土豆知了 |
| 黄芪猪脚 | 黄芪猪肝 | 肉桂肉皮冻 |
| 黄芪白肉 | 山药肉片 | 枸杞松子肉糜 |
| 百合肚肺 | 什锦肚子 | 什锦线粉 |
| 滋润双花 | 百合芥菜 | 荠菜炒白果 |
| 栗子白果甜羹或栗子炒白果 | | 人参萝卜 |
| 油炸山药 | 肉丝莼菜汤 | 白果发菜汤 |
| 肉糜鲫鱼汤 | 胡椒山药 | 牛奶苹菱饮 |
| 五汁汤 | 石斛生地饮 | 黄精玉竹饮 |
| 黑枣酒 | 健脾补血酒 | 车前子赤豆甜羹 |
| 百合红枣汤 | 扁豆甜羹 | 玉米橘核羹 |
| 杞子山楂糕 | 桂花莲心粥 | 黄芪鱼片粥 |
| 黄芪山药饭 | 赤豆陈皮饭 | 黄芪八宝饭 |
| 人参饭 | | |

四、活血类药膳 (189)

| | | |
|--------|---------|--------|
| 当归黄芪蒸鸡 | 当归黄芪瘦肉汤 | 赤小豆鲤鱼汤 |
| 清蒸桃胶 | 茴香花生 | 山楂汁青鱼 |
| 清蒸甲鱼 | 鸡金菠菜 | 青团 |
| 烧槟榔豆腐 | 红橘羹 | 糖醋藕块 |
| 乳香蛋丁 | 冰冻绿豆汤 | |

五、软坚类药膳 (194)

| | | |
|-----|-------|------|
| 薏米粥 | 菝葜肉汤 | 斑蝥蒸蛋 |
| 守官粉 | 海藻昆布汤 | 癞蛤蟆粉 |



猪肝百合散 姜韭牛奶羹

六、清热类药膳 (196)

| | | |
|---------|----------|---------|
| 翠衣番茄开洋汤 | 荷叶乳鸽 | 竹叶鸽蛋 |
| 雪羹汤 | 芦根薏苡仁绿豆汤 | 莼菜鲫鱼汤 |
| 决明杞子冻 | 生地粟米薏仁粥 | 丹皮芋苡羹 |
| 茅根盐水鸭 | 银花鹤鹑 | 慈姑烧肉 |
| 芙蓉鹅 | 雪梨鱼腥草 | 蕺菜鲤鱼汤 |
| 红藤莲子汤 | 马兰根兔肉 | 橄榄罗汉果汤 |
| 马齿苋粥 | 知母绿豆汤 | 荠菜肉丝豆腐羹 |
| 白薇黄瓜肉丝汤 | | |

七、止血类药膳 (205)

| | | |
|-------|-------|--------|
| 荷叶藕节汁 | 芦藕柏叶煎 | 苓藕饮 |
| 丝瓜饮 | 黄芪粥 | 阿胶地黄粥 |
| 荠菜粥 | 荷叶粥 | 马齿苋槐花粥 |
| 蒸黄鳝猪肉 | | |

八、止痛类药膳 (208)

| | | |
|-------|---------|------|
| 牛蒡粥 | 荜茇薤白粥 | 吴茱萸粥 |
| 芝麻杜仲粥 | 鸡内金赤小豆粥 | 槟榔煎 |
| 红花黑豆饮 | | |

九、止咳类药膳 (209)

| | | |
|-------|--------|--------|
| 川贝杏梨饮 | 胖大海麦冬饮 | 百合枇杷藕羹 |
| 水晶桃 | 炖木耳肉 | 黄芪膏 |
| 羊蜜膏 | 百部橘红酒 | |

十、利水消肿类药膳 (212)

| | | |
|-----------|----------|--------|
| 黄芪茯苓粥 | 红枣茯苓粥 | 党参茯苓粥 |
| 肉桂茯苓粥 | 猪肾车前粥 | 茯苓饼 |
| 蚕豆炖牛肉 | 清蒸茶鲫鱼 | 鲫鱼赤小豆汤 |
| 清蒸鲫鱼怀茯苓 | 赤小豆冬瓜鲤鱼汤 | 黑豆鲤鱼汤 |
| 黑鱼冬瓜葱白大蒜汤 | | |



肿瘤病食疗补养

十一、解热类 (216)

| | | |
|------|--------|---------|
| 大麦米粥 | 绿豆粥 | 柴胡知母粥 |
| 石膏粥 | 天门冬知母粥 | 生地粥 |
| 银花饮 | 西瓜饮 | 鲜香蕉根蜂蜜煎 |

十二、抗癌辅助类药膳 (220)

| | | |
|-------|--------|--------|
| 醋浸生姜饮 | 决明子茶饮 | 桑菊薄荷饮 |
| 羊乳饮 | 香姜牛奶 | 鸡蛋豆浆 |
| 甘蔗白藕汁 | 土豆汁 | 五汁饮 |
| 麦芽山楂饮 | 葱姜蛋花粥 | 商陆粥 |
| 紫苏麻仁粥 | 白术猪肚粥 | 阿胶红枣粥 |
| 羊骨粥 | 黄精粥 | 姜汁黄鳝饭 |
| 白鸽红枣饭 | 春盘面 | 山药茯苓包子 |
| 地骨爆双羊 | 南瓜清炖牛肉 | 莲子猪肚 |
| 当归炖母鸡 | 何首乌煮鸡蛋 | 芪蒸鹌鹑 |
| 红枣炖兔肉 | 泥鳅炖豆腐 | 枸杞活鱼 |
| 参麦团鱼 | | |

第三节 肿瘤食疗处方 (232)

一、茶方 (232)

| | | |
|--------|-------|-------|
| 健胃防癌茶 | 甘草杭芍汤 | 天冬红糖水 |
| 红萝卜煲荸荠 | 荷叶藕节煎 | 荷蒂汤 |

二、酒方 (234)

| | | |
|--------|----------|----------|
| 鲜橙汁米酒方 | 黄药子酒(1方) | 黄药子酒(2方) |
| 蟾蜍酒 | 佛手酒 | 噎膈酒 |
| 壁虎酒 | 蝎虎酒 | 蜂房全蝎酒 |
| 除噎药酒 | 蜈蚣红花酒 | |

三、蛋方 (237)

| | | |
|-------|-------|--------|
| 败酱卤鸡蛋 | 藤梨根鸡蛋 | 何首乌煲鸡蛋 |
| 小定风珠 | 沙参煲鸡蛋 | 豆腐蛋 |



- | | | |
|------------------|--------|----------|
| 田七末藕汁鸡蛋 | 狼毒鸡蛋 | 蛇皮鸡蛋 |
| 壁虎鸡蛋 | 全蝎蜈蚣蛋 | 阿胶蛋 |
| 核桃枝鸡蛋 | 猫耳草煮鸡蛋 | |
| 四、粥方 (241) | | |
| 莱菔粥 | 陈皮瘦肉粥 | 糯米阿胶粥 |
| 乌梅粥 | 麻仁粥 | 芝麻粥 |
| 苜蓿粥 | 冰糖杏仁粥 | 仙鹤枣粥 |
| 人参大枣粥 | 车前草粥 | 慈姑粥 |
| 煮淮山 | 箬竹叶粥 | 山药扁豆粥 |
| 生芦根粥 | 菱苡诃子粥 | 蛇蜕绿豆散 |
| 五、粉方 (246) | | |
| 胃痛粉 | 鱼肚粉 | 猪脾百合粉 |
| 葫芦散 | 蟹壳散 | 粟内壳粉 |
| 胡椒半夏散 | 血竭散 | 延年益寿丹 |
| 蛤蟆散 | 蒜鲫鱼 | 赤鱼方(1方) |
| 赤鱼方(2方) | 胎盘粉 | 鲫鱼炭 |
| 水蛭海藻散 | 守宫鸡蛋粉 | 蝎蚣核桃 |
| 六、羹方 (252) | | |
| 当归羊肉羹 | 三七藕蛋羹 | 糖饊加味红枣 |
| 猪肤红枣羹 | 商陆炖肉 | 猕猴桃根炖肉 |
| 白及炖燕窝 | 太子鸡 | 虫草炖肉 |
| 赤小豆炖鲤鱼 | 冬虫草炖胎盘 | 鱼腥草煲猪肺 |
| 南杏桑皮煲猪肺 | 十全大补方 | 红糖煲豆腐 |
| 冰糖炖香蕉 | 银杏蒸鸭 | 升麻芝麻煲猪大肠 |
| 木香黄连炖大肠 | 雪耳炖冰糖 | 川贝雪梨煲猪肺 |
| 七、饮方 (258) | | |
| 酸石榴汁 | 鲜藕柏叶汁 | 竹茅饮 |
| 蔗姜饮 | 橘酒饮 | 槐花饮 |
| 陈皮红枣饮 | 白果苡仁水 | 胆汁饮(1方) |



肿瘤病食疗补养

| | | |
|----------|----------|-------|
| 胆汁饮(2方) | 苦菜饮 | 茵陈红糖饮 |
| 鲜韭菜汁(1方) | 鲜韭菜汁(2方) | 鹅血饮 |
| 鸭血饮 | 甜菜汁 | |

八、饼方 (262)

白术饼 瓜蒌饼

九、胶方 (263)

阿胶炖肉 鱼鳞皮

十、糕方 (264)

芡实八珍糕 栗子糕

十一、汤方 (265)

| | | |
|----------|---------|---------|
| 复方韭汁汤 | 马兰莲子汤 | 五味子蜜糖 |
| 冬瓜皮蚕豆汤 | 白果冬瓜子汤 | 巴豆梨 |
| 桑皮苦酒(醋)煎 | 猪胰淡菜汤 | 昆布海藻煮黄豆 |
| 石上柏瘦肉红枣汤 | 猪殃殃红糖汤 | 鸡蛋三七汤 |
| 浙浙三根汤 | 鸡蛋食管汤 | 蘑菇汤 |
| 羊泉枣汤 | 菱肉汤(1方) | 黄连莲子汤 |
| 菱薏藤汤 | 菱肉汤(2方) | 藤根狗肉汤 |
| 黄芪猪肉汤 | 鸡冠花鸡蛋汤 | 灵芝蹄筋汤 |

十二、饭方 (271)

狼毒蒸枣 麻油拌菠菜 酒炖鳗鱼

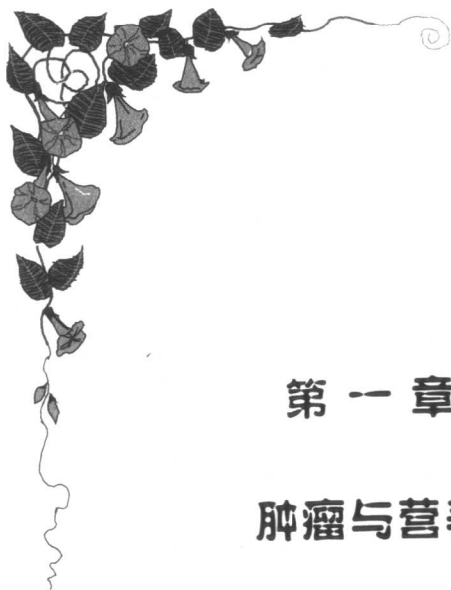
第五章 癌症的预防 (273)

一、癌症的预防 (274)

二、世界癌症研究基金会预防癌症的14点建议 (277)

三、防癌应从点滴做起 (287)

四、饮食与防癌 (288)



第一章

肿瘤与营养





第一节 肿瘤的概念

一、什么是肿瘤

肿瘤是一种细胞的异常增生。肿瘤细胞与正常细胞相比,有结构、功能和代谢的异常,它们具有超过正常细胞的增殖能力,这种增生与机体不相协调。非肿瘤性增生与肿瘤性增生不同,前者常有明显的刺激因素,且增生限于一定程度和一定时间,一旦此因素消除,即不再增生,但如超越一定限度,发生质变,则可变为肿瘤性增生。

上皮性的恶性肿瘤称为癌,约占所有恶性肿瘤的90%以上。癌变是一个复杂的、多阶段的过程。多数癌肿可能从单个细胞演化而来。

癌细胞的特性包括细胞的无休止和无序的分裂,并有侵袭性(向周围浸润)和转移性。人体各部位是由不同的细胞和组织构成的,除头发、牙和指(趾)甲外,几乎所有的器官和组织、细胞都可以发生肿瘤。因此,癌症是一组疾病,其特征为异常细胞的失控生长,并由原发部位向他处播散,这种播散如无法控制,将侵犯要害器官并使其衰竭,最后导致死亡。

二、肿瘤的分类

肿瘤按其生长的特性和对人体的破坏程度,通常分为良性和恶性两大类。无论良性或恶性肿瘤,按其肿瘤组织的来



源和组织类型,又可分为上皮组织肿瘤、间叶组织肿瘤、神经组织肿瘤。

肿瘤的形态特征与发生部位有关,如发生在上皮组织(皮肤、黏膜等)的良性肿瘤称为“瘤”,而发生在上皮组织的恶性肿瘤称为“癌”。如:结肠腺瘤(良性)和结肠腺癌(恶性);膀胱乳头状瘤(良性)和膀胱乳头状癌(恶性)。但也有些恶性肿瘤发生于胚胎细胞或未成熟的原始母细胞,这时就称其为母细胞瘤(恶性),如肾母细胞瘤、神经母细胞瘤等。如果来源于这些组织的“母细胞瘤”是属于良性肿瘤,则称之为良性肾母细胞瘤、良性神经母细胞瘤等。同样,一些来源于多种组织成分的良性肿瘤也称为“瘤”,如混合瘤、畸胎瘤;如果它们是恶性的,则又称为恶性混合瘤和恶性畸胎瘤等。当然,也有一种肿瘤是介于良性和恶性之间的,虽属良性,但细胞增生活跃,而又不够恶性的程度,很难确定为良性或恶性,称之为“临界瘤”。

三、良性肿瘤与恶性肿瘤的区别

良性肿瘤和恶性肿瘤在形态、生物学行为、治疗和预后等很多方面都有很大的区别,正确判断属于哪种肿瘤有很重要的意义。为了便于鉴别,列表如表 1-1:

表 1-1 良性肿瘤与恶性肿瘤的区别

| 观察项目 | 良性肿瘤 | 恶性肿瘤 |
|------|---------------|-------|
| 肉眼所见 | 生长速度缓慢,有时停止生长 | 生长速度快 |