

ZHONGYI ZHONGLIU SHILIAOXUE

# 中医

周岱翰  
林丽珠  
著

## 上篇

食物营养与健康

食物营养与癌症的关系

中医食疗学的渊源与发展

中医肿瘤学概说

中医肿瘤食疗学的特色与运用

常见天然抗癌食物

膳食与食物烹调的防癌知识

消化系统癌瘤

支气管肺癌

乳腺癌

# 肿瘤食疗学

头颈部肿瘤

泌尿系统癌瘤

男性生殖系统癌瘤

女性生殖系统癌瘤

造血及淋巴系统肿瘤

皮肤癌软组织肉瘤及骨肿瘤

恶性肿瘤手术后的营养疗法

癌症放射治疗期间的营养疗法

癌症化学药物治疗期间的营养疗法



贵州科技出版社



# 中医肿瘤食疗学

周岱翰 林丽珠 著

贵州科技出版社

· 贵阳 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

中医肿瘤食疗学/周岱翰,林丽珠著. —贵阳:贵州  
科技出版社,2003.3

ISBN 7-80662-241-1

I. 中… II. ①周… ②林… III. 肿瘤—食物疗法  
IV. R273.059

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 012987 号

出 版 贵州科技出版社  
发 行  
地 址 贵阳市中华北路 289 号 邮政编码:550004  
出版人 丁 聪  
经 销 贵州省新华书店  
印 刷 贵州煤田彩印厂  
开 本 890mm×1240mm 1/32  
印 张 12  
字 数 280 千字  
版 次 2003 年 3 月第 1 版  
印 次 2003 年 3 月第 1 次印刷  
印 数 1~3 000  
定 价 35.00 元



周岱翰，当代中医肿瘤学家。1966年毕业于广州中医药大学。现为广州中医药大学首席教授、主任医师、博士生导师，广州中医药大学中医肿瘤研究所所长。兼任皇家墨尔本理工大学中医部博士生导师，国家药品监督管理局新药评审专家，中华医学科技奖和中华医学青年奖评审委员，中华中医药学会肿瘤分会会长，广东省中医肿瘤治疗中心主任，广东省中医药学会肿瘤专业委员会主任委员。

## 作者简介





### 作者简介

林丽珠，毕业于广州中医药大学，获医学硕士学位。现为广州中医药大学教授、主任医师，中西医结合临床（内科）硕士生导师。兼任中华中医药学会肿瘤分会副秘书长，广东省中医药学会肿瘤专业委员会副主任委员，广东省中西医结合学会肿瘤专业委员会副主任委员，广州抗癌协会理事，广州抗癌协会中西医结合专业委员会主任委员。

## 前 言

中医饮食疗法是研究饮食调养以利于防疾治病的科学，是中医药学的重要组成部分。“民以食为天”，我们的祖先在为生存而寻找食物的过程中，发现了药物，某些食物兼有药物的功效而称为“食物本草”，故有“食医同源”的说法，古人因此写下了不少饮食治疗的专著，如孟诜《食疗本草》、昝殷《食医心鉴》、陈直《养老奉亲书》、忽思慧《饮膳正要》、王士雄《随息居饮食谱》等。近 20 年来，全国各地相继出版名目繁多的食疗专书，其中虽不乏佳作，但亦存在观点偏颇、内容相左、彼此抄录，或现代营养知识多、中医学学术论证少的弊病。恶性肿瘤是严重危害人类健康并与千家万户息息相关的常见病和多发病，我国每年新发癌症约 160 万人，每死亡 6 个人中就有 1 个是癌症患者，每 200 个家庭中有 1 个家庭与患癌症有关。癌病人常伴随有进行性消耗的全身疾病，患者或因食欲欠佳、吸收不良而加重病情，或由顾忌戒口、不敢多食而影响体质，笔者长期从事临床研究，有感于病者的困惑彷徨和无所适从，曾于 1988 年出版第一本肿瘤食疗专书——《癌症的中医饮食调养》，深受基层医务人员和广大癌症患者的欢迎而很快售完，其中内容曾在香港《明报》和《羊城晚报》转载，并在香港再版，至今在癌病人中仍有不少因未买到该书而传阅影印本者。10 余年来，采访部分长期存活的癌病者的切身体会，由我的学生

## 2 前 言

林丽珠教授协助,在原书的内容上作较大的增改,易名《中医肿瘤食疗学》,以应广大读者之急需。

本书以中医学的精髓——整体思想和辨证论治(施食)作为主轴贯串全书,配合中医肿瘤学和营养学的相关知识,介绍营养治疗的基本原则和各类癌瘤不同病期的食物疗法,分门别类推荐中医食疗方 200 余首,按组成、制法、功效、适应各项阐述,详列食物中药的科属品种,突出实用性,内容易掌握,既反映中医食物疗法的新进展,又寓专业知识于科普介绍之中,将可满足国内外专业科技人士、医学院校师生查询参考和广大癌病者康复治疗的需求,并配合中华中医药学会肿瘤分会组织有关专家编写中医治癌特色丛书计划的实现。

中医药学博大精深,中医肿瘤学是这一宝库的临床分支,其学术渊源根于《内经》、《本经》,认病辨证论治规范于《伤寒杂病论》,吸取历代名家的医技精华,学科内涵成熟于近代。本书融汇了中医肿瘤学与中医食疗学的学术特色,作为新兴学科,毕竟古籍中可借鉴的宏论卓见相对匮乏,则笔者之雏论管见难免疏漏。所幸者,《中医肿瘤食疗学》的出版正值华夏盛世,欣逢中医振兴,诸子争鸣,“万紫千红总是春”,期望拙作能抛砖引玉,共同迎接我国中医肿瘤事业辉煌的明天。

周岱翰

壬午年冬于广州中医药大学

## 目 录

<b>上篇 癌症营养与中医食疗学概论</b> .....	(1)
<b>第一章 食物营养与健康</b> .....	(3)
<b>第一节 合理营养是健康的保证</b> .....	(3)
一、饮食物的营养素 .....	(4)
二、营养素的吸收 .....	(9)
三、营养素的相互作用 .....	(16)
四、营养素的均衡摄取 .....	(19)
<b>第二节 营养治疗学</b> .....	(22)
一、营养状况的评定 .....	(22)
二、营养缺乏病 .....	(30)
<b>第二章 食物营养与癌症的关系</b> .....	(33)
一、热能与癌 .....	(34)
二、脂肪与癌 .....	(35)
三、蛋白质与癌 .....	(39)
四、碳水化合物与癌 .....	(43)
五、维生素与癌 .....	(45)
六、微量元素与癌 .....	(51)
<b>第三章 中医食疗学的渊源与发展</b> .....	(57)
一、中医食疗的历史与发展 .....	(57)
二、中医食疗对食物性味的重视 .....	(61)



## 2 中医肿瘤食疗学

三、中医食疗注重食物配伍的宜忌 .....	(63)
四、中医食疗强调饮食禁忌 .....	(65)
五、食物的防治疾病作用 .....	(70)
<b>第四章 中医肿瘤学概说 .....</b>	<b>(73)</b>
一、中医肿瘤学对“病”或“证”的认识 .....	(74)
二、中医对肿瘤病因病机的认识 .....	(83)
三、恶性肿瘤的辨证方法 .....	(89)
四、恶性肿瘤的治疗法则 .....	(93)
<b>第五章 中医肿瘤食疗学的特色与运用 .....</b>	<b>(102)</b>
一、根据肿瘤治疗法则配膳 .....	(104)
二、根据病期与病证辨证配膳 .....	(106)
三、“饮食以时”配膳 .....	(107)
四、与放、化疗结合增效减毒配膳 .....	(108)
五、对“发物”的认识 .....	(112)
<b>第六章 常见天然抗癌食物 .....</b>	<b>(118)</b>
一、海洋生物及水产生物 .....	(118)
二、乳蛋类 .....	(126)
三、食用真菌 .....	(130)
四、新鲜水果与蔬菜类 .....	(132)
<b>第七章 膳食与食物烹调的防癌知识 .....</b>	<b>(157)</b>
一、食物的加工与合理烹调 .....	(157)
二、食物添加剂的合理选择和使用 .....	(164)
三、防止烹调加热过程中致癌物的产生 .....	(169)
<b>下篇 常见癌瘤的中医食物疗法 .....</b>	<b>(175)</b>
<b>第一章 消化系统癌瘤 .....</b>	<b>(177)</b>

- 一、食管癌 ..... (177)
1. 芦根人参柿霜粥 ..... (178)
  2. 鸭蛋牛奶饮 ..... (179)
  3. 参乳五汁膏 ..... (180)
  4. 砂仁鱼肚肉末羹 ..... (181)
  5. 五仁补血泥 ..... (182)
  6. 香砂冲藕粉 ..... (183)
  7. 川贝白果粥 ..... (184)
  8. 龟蛇河车汁 ..... (185)
  9. 蛋清莲子糊 ..... (186)
  10. 鹅血韭菜汁 ..... (186)
  11. 鸡鲍虫草汤 ..... (187)
- 二、胃癌 ..... (188)
1. 良姜胡椒猪肚汤 ..... (189)
  2. 石莲淮山粥 ..... (190)
  3. 牛奶竹沥饮 ..... (191)
  4. 虫草蘑菇水鸭汤 ..... (192)
  5. 鲍参圆蹄汤 ..... (192)
  6. 猪肚蟾蜍粥 ..... (193)
  7. 党参龙眼兔肉汤 ..... (194)
  8. 豆蔻鱼肚乌鸡汁 ..... (195)
  9. 荜茇冬菇鸡 ..... (196)
  10. 藤梨根煲猪尾汤 ..... (197)
- 三、大肠癌 ..... (198)
1. 马齿苋粥 ..... (198)
  2. 赤小豆鲫鱼羹 ..... (199)

#### 4 中医肿瘤食疗学

3. 双参猪髓汤 ..... (200)
  4. 木耳金针乌鸡饮 ..... (201)
  5. 花生柿枣糊 ..... (201)
  6. 苦瓜黄豆排骨汤 ..... (202)
  7. 芡实莲子粥 ..... (203)
  8. 芦荟土茯苓煲乌龟 ..... (204)
  9. 黄芪杞子泥鳅汤 ..... (205)
  10. 槐花米煲猪大肠 ..... (206)
- 四、肝癌 ..... (207)
1. 泥鳅黑豆瘦肉汤 ..... (207)
  2. 于术田螺兔肉饮 ..... (208)
  3. 鸡汁苡米粥 ..... (209)
  4. 淮山田七芡实乌龟汤 ..... (209)
  5. 鲜藕旱莲汁 ..... (210)
  6. 参麦牛奶饮 ..... (211)
  7. 田七生地水蛇汤 ..... (212)
  8. 荷菊蒸田鸡 ..... (213)
  9. 土茯苓龟汁 ..... (214)
  10. 半枝莲水鱼汤 ..... (215)
- 五、胰腺癌 ..... (216)
1. 山楂香橼煎 ..... (216)
  2. 牛奶淮山糊 ..... (217)
  3. 桃仁人参粥 ..... (218)
  4. 大蒜田七焖鳝鱼 ..... (218)
  5. 黄花木耳瘦肉汤 ..... (219)
  6. 桂花莲子粥 ..... (220)

7. 粉葛猪胰汤 .....	(221)
8. 猪肉猪胰煲魔芋 .....	(222)
9. 蜗牛瘦肉煲鸡骨草 .....	(222)
<b>第二章 支气管肺癌 .....</b>	<b>(224)</b>
1. 银杏橄榄冰糖水 .....	(224)
2. 荠藕甘露饮 .....	(225)
3. 燕窝银耳瘦肉粥 .....	(226)
4. 冬虫草炖水鸭 .....	(227)
5. 鲍鱼莲子瘦肉汤 .....	(227)
6. 水鱼圆肉苡米汤 .....	(228)
7. 蜂王浆杏露 .....	(229)
8. 川贝百合猪肺汤 .....	(230)
9. 无花果鱼腥草汤 .....	(230)
10. 白果淮山粥 .....	(231)
11. 鹧鸪北杏雪梨汤 .....	(232)
12. 蔗浆猴桃汁 .....	(233)
<b>第三章 乳腺癌 .....</b>	<b>(235)</b>
1. 金针木耳田鸡汤 .....	(235)
2. 玫瑰乌豆泥鳅汤 .....	(236)
3. 山楂甜橙莲子糊 .....	(237)
4. 杞子茉莉炖乌鸡 .....	(238)
5. 橘杏雪蛤膏 .....	(238)
6. 灵龟补髓汤 .....	(239)
7. 乌鸡菜胆翅 .....	(240)
8. 发菜蚝豉兔肉煲 .....	(241)
9. 百合海带乳鸽汤 .....	(242)

<b>第四章 头颈部肿瘤</b> .....	(243)
<b>一、鼻咽癌</b> .....	(243)
1. 田七蜗牛瘦肉汤 .....	(244)
2. 川贝百合绿豆水 .....	(245)
3. 蒲葵青果煲瘦肉 .....	(246)
4. 冬瓜荷叶杏仁露 .....	(246)
5. 石斛生地汁 .....	(247)
6. 橄榄罗汉果汤 .....	(248)
7. 葛菜生鱼汤 .....	(249)
8. 水鱼石上柏汤 .....	(249)
9. 沙参玉竹鹧鸪汤 .....	(250)
10. 花旗参乳鸽汤 .....	(251)
<b>二、口腔癌</b> .....	(251)
1. 无花果生地竹蔗水 .....	(253)
2. 雪耳鲫鱼粥 .....	(253)
3. 沙参冬瓜瘦肉羹 .....	(254)
4. 莲子猪脊水鱼汤 .....	(255)
5. 知母绿豆粥 .....	(255)
6. 百合凤尾猪舌汤 .....	(256)
7. 龙葵苦瓜泥鳅汤 .....	(257)
8. 石斛生地煲田鸡 .....	(258)
<b>三、甲状腺肿瘤</b> .....	(259)
1. 紫菜豆腐瘦肉汤 .....	(259)
2. 发菜蚝豉猪肉粥 .....	(260)
3. 海藻夏枯煲乳鸽 .....	(261)
4. 乌豆海参老鸭汤 .....	(262)



5. 菱粉绿豆粥 .....	(262)
6. 淡菜猪脍汤 .....	(263)
7. 海马枸杞煎 .....	(264)
8. 沙参玉竹水鱼汤 .....	(265)
<b>第五章 泌尿系统癌瘤 .....</b>	<b>(266)</b>
<b>一. 肾癌 .....</b>	<b>(266)</b>
1. 竹蔗茅根绿豆水 .....	(266)
2. 葡萄藕汁生地饮 .....	(267)
3. 苡米荠菜田鸡汤 .....	(268)
4. 海马田七乳鸽汤 .....	(269)
5. 苡米水蛇羹 .....	(270)
6. 兰竹水鱼汤 .....	(270)
<b>二. 膀胱癌 .....</b>	<b>(271)</b>
1. 马鞭草苦瓜排骨汤 .....	(271)
2. 马齿苋煲猪小肚汤 .....	(272)
3. 赤小豆兔肉粥 .....	(273)
4. 党参虫草水鱼汤 .....	(274)
5. 车前土茯苓乌龟汤 .....	(274)
<b>第六章 男性生殖系统癌瘤 .....</b>	<b>(276)</b>
1. 玉竹田七猪腰汤 .....	(277)
2. 猪小肚杞子大麦粥 .....	(278)
3. 党参鱼肚鸡丝羹 .....	(278)
4. 核桃人参乳 .....	(279)
5. 田七土茯苓炖鸡 .....	(280)
6. 葵树子煲兔肉 .....	(281)
7. 杜仲脊骨水蛇汤 .....	(282)

8. 虫草冬菇鸡 ..... (283)

9. 乌骨藤煲排骨 ..... (284)

**第七章 女性生殖系统癌瘤 ..... (285)**

1. 鳖甲淮山炖白鸽 ..... (286)

2. 马鞭草煲白鳝 ..... (287)

3. 海螵蛸乌鸡葱白汤 ..... (288)

4. 扁豆苡米猪骨汤 ..... (289)

5. 艾叶杞子炖鸡汁 ..... (289)

6. 瘦肉鱼胶糯米粥 ..... (290)

7. 黄花鱼木耳汤 ..... (291)

8. 当归黄鳝汤 ..... (292)

9. 荷叶杞子蒸田鸡 ..... (292)

10. 益母草木耳煲猪肝 ..... (293)

**第八章 造血及淋巴系统肿瘤 ..... (295)**

**一、白血病 ..... (295)**

1. 生地水鱼汤 ..... (296)

2. 旱莲鳖甲猪髓汤 ..... (296)

3. 乌豆大枣焖塘虱 ..... (297)

4. 党参龙眼兔肉汤 ..... (298)

5. 马蹄百合生鱼汤 ..... (298)

6. 河车骨髓炖乌鸡 ..... (299)

7. 仙鹤草鲜藕汁 ..... (300)

8. 鸡血藤猪脊汤 ..... (301)

9. 鳖血炖冰糖 ..... (302)

10. 首乌杞子猪肝饮 ..... (302)

**二、恶性淋巴瘤 ..... (303)**

1. 夏枯川贝煲兔肉 .....	(304)
2. 雪耳苡米田鸡汤 .....	(304)
3. 田七炖老鸭 .....	(305)
4. 海星瘦肉汤 .....	(306)
5. 鲨骨田七煲老鸡 .....	(307)
6. 鳖鱼肉丝汤 .....	(308)
7. 竹荪银耳羹 .....	(308)
8. 杏仁雪蛤膏 .....	(309)
9. 猫爪草煲乳鸽 .....	(310)
<b>第九章 皮肤癌、软组织肉瘤及骨肿瘤 .....</b>	<b>(311)</b>
<b>一、皮肤癌 .....</b>	<b>(311)</b>
1. 水蛇苡米羹 .....	(311)
2. 玉竹蚝豉猪肉汤 .....	(312)
3. 北芪炖猪蹄 .....	(313)
4. 猪皮黑豆汁 .....	(313)
5. 土茯苓田鸡汤 .....	(314)
6. 百合田七猪肺汤 .....	(315)
7. 葛菜生鱼汤 .....	(315)
8. 鱼腥草鹧鸪汤 .....	(316)
9. 蛤蟆水蛇粥 .....	(317)
<b>二、软组织肉瘤 .....</b>	<b>(317)</b>
1. 田七苡米水鱼汤 .....	(318)
2. 慈姑木耳兔肉汤 .....	(319)
3. 海带白鸽汤 .....	(319)
4. 核桃海参瘦肉羹 .....	(320)
5. 鸡丝鱼翅羹 .....	(321)

6. 川贝百合煲鱼头 .....	(321)
7. 夏枯枸杞煲老鸡 .....	(322)
8. 肿节风兔肉煲 .....	(323)
三、骨肿瘤 .....	(324)
1. 田七蔓椒煲猪髓 .....	(324)
2. 杞子核桃炖乌龟 .....	(325)
3. 石莲桑椹猪蹄汤 .....	(326)
4. 补骨脂猪脊黄鳝汤 .....	(327)
5. 杜仲大枣猪腰汤 .....	(328)
6. 首乌炖鸡汁 .....	(328)
7. 羊藿叶猪肝汤 .....	(329)
8. 白英大枣煲乳鸽 .....	(330)
第十章 恶性肿瘤手术后的营养疗法 .....	(331)
1. 羊奶冰糖煮鸡蛋 .....	(332)
2. 人参鸡肉鱼肚羹 .....	(332)
3. 龙眼猪骨炖乌龟 .....	(333)
4. 杞子瘦肉水鱼汤 .....	(334)
5. 北芪虫草炖老鸭 .....	(335)
6. 雪耳鲍鱼瘦肉汤 .....	(336)
7. 党参圆蹄汤 .....	(336)
8. 杞子海参羹 .....	(337)
9. 姜汁黄鳝煲 .....	(338)
第十一章 癌症放射治疗期间的营养疗法 .....	(339)
1. 海芋大枣瘦肉汤 .....	(340)
2. 梨汁蔗浆葡萄露 .....	(341)
3. 百合田七炖兔肉 .....	(342)