



吃喝保健康

湖南省药膳食疗研究会编撰

丛书主编 谭兴贵 廖泉清

ZHONGLIUBING BAOJIAN

# 肿

# 瘤病

## 保健药膳

药膳主食

药膳菜肴

药 粥

药 汤

药 酒

药 茶

药膳糕点

*Health*

主编 周祖贻 吴金莲



海天出版社

# 健康

丛书主编：谭兴贵 廖泉清

◎ 吃喝保健康

丛书编委：叶锦先 周光优 欧正武 黄保民 欧林德 刘绍贵

朱传湘 胡献国 王平南 周祖贻 苏晋南 朱 正

汤翠娥 陈兰玲 吴金莲 袁宜勤 胡方林 邹万成

肖锦仁 马滴滴 杨 建

# 肿瘤病 保健药膳



ZHONGLIUBING  
BAOJIAN YAOSHAN

主 编 周祖贻 吴金莲

图书在版编目 (CIP) 数据

Health

肿瘤病保健药膳 / 周祖贻、吴金莲主编. —深圳: 海天出版社, 2004.5

(吃喝保健康丛书)

ISBN 7-80654-938-2

I. 肿... II. ①周...②吴... III. 肿瘤病—食物疗法—食谱  
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003)第 028872 号

# 肿瘤病保健药膳

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天综合大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 订购电话: (0755) 83460397

选题策划: 旷 昕

责任编辑: 张悟颖 E-mail: wuying168@126.com

封面设计: 李 萌 责任技编: 卢志贵

深圳市海天龙广告有限公司设计制作输出 Tel: 83461000

深圳市鹰达印刷包装有限公司印刷 新华书店经销

2004 年 5 月第 1 版

2004 年 5 月第 1 次印刷

开本: 889mm × 1194mm

1/32 印张: 8.5

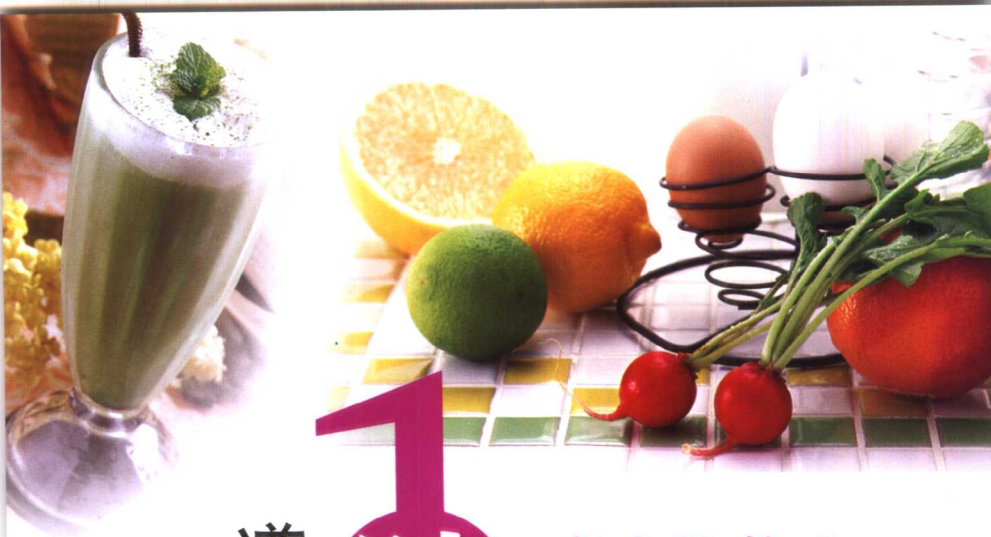
插页: 8 字数: 140 千字 印数: 1-6000 册

总定价: 180.00 元 (共 10 册 18.00 元 / 册)

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

吃喝保健康



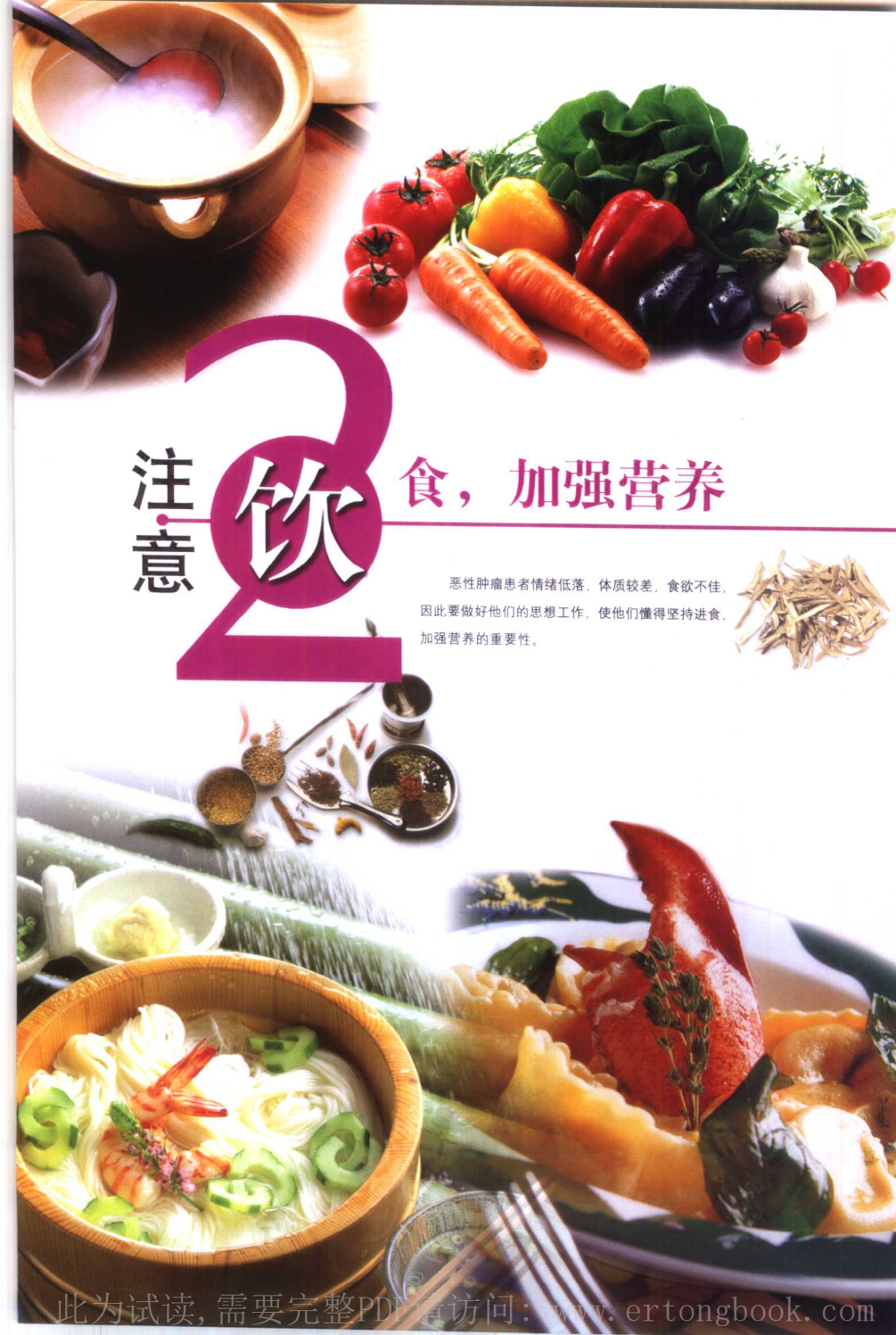
遵循

# 1 肿

## 瘤病的养生 饮食原则

恶性肿瘤的生长部位不同，对人的生理会造成不同的影响，加之病人的体质和心理状态不同，因此要采用不同的养生饮食原则，才能起到应有的治疗效果。





注意

饮

食，加强营养

恶性肿瘤患者情绪低落，体质较差，食欲不佳，因此要做好他们的思想工作，使他们懂得坚持进食、加强营养的重要性。





# 控制发

## 热，缓解疼痛

恶性肿瘤患者大多有发热和疼痛的症状。单纯依靠药物来控制，副作用比效大。在日常饮食中选用一些能够解热止痛的药膳，既能补充营养，又能达到解热止痛的目的。



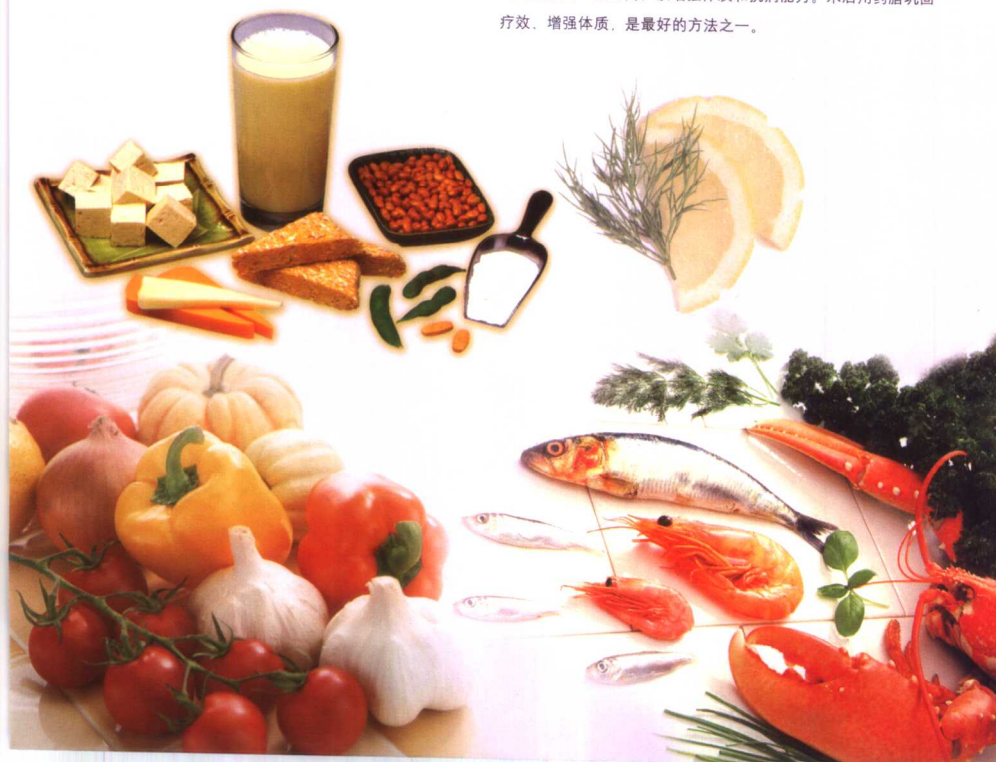


重视

饮

食调理，为手术  
治疗做好准备

术前可根据“扶正祛邪”的原则，选定几种可以治疗相应肿瘤的  
药膳服用一段时间，以增强体质和抗病能力。术后用药膳巩固  
疗效、增强体质，是最好的方法之一。





## 主编的话

自 1990 年我主编《药膳食疗研究》杂志以来，经常收到许多患者的来函、来电，询问一些常见疾病如何进行家庭食疗，怎样搞好药膳保健。

我作为一名医生，又作为一名中医药膳食疗工作者，感到不仅有责任解除病人的病痛，也有义务为广大病人及其家属设计出合理的药膳食谱，使他们不再为自己的病究竟应该吃什么药膳为好而发愁。为此，我们几经商议，决定组织专家编写一套《吃喝保健康》丛书，以满足广大患者的需要。

这套丛书采用以病统方的写作方法，将散在于古今各个医家著作的传统食疗经验及编撰者家传、师授及数十年临床食疗经验分门别类加以收集整理总结，同时亦收录了现代医家运用、发展传统食疗经验的成果。

本丛书按照药膳主食、药膳菜肴、药汤、药茶、药粥、药酒等分类详细介绍各类膳食的原料组成、制作方法、功效和适应证等，给读者提供了大量的制作简便、经济实惠、





# 肿瘤病

保健药膳

营养丰富的保健药膳，读者可自行选用，也可在中医药膳师的指导下选服。

在本丛书的编写过程中，我们参阅了大量的文献资料，请教了许多食疗经验丰富的临床专家、教授，吸取了他们宝贵的经验，同时也得到了深圳海天出版社旷昕总编辑的大力支持，在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵

2003年于长沙药膳斋





## 前言

中国药膳学是祖国医药宝库中一颗璀璨的明珠，近几年来，在一些医学专家辛勤发掘和细心雕琢下，发出更加绚丽的色彩。利用药膳防病治病、强身健体、保颜养生，有着非常悠久的历史。药膳是祖国医药学的宝贵遗产之一，它对人类的健康做出了伟大的贡献，应当努力发掘，认真整理，加以提高，使它更好地为全人类服务。

药膳是用烹饪的方法调制的，简单易行，效果显著，易于被接受，所以受到青睐。中药治疗疾病，一般说来是通过人体胃肠吸收有效成分来治疗疾病的。药膳就是将食物和药物通过烹饪技术结合在一起，使人们在“民以食为天”的过程中，在享受美味佳肴的过程中，达到防病治病的目的。

药膳源远流长，从有文字记载以来，可以追溯到春秋、战国时期。根据《周礼·天官志》记载，那时就已设立了专司皇帝饮食的官员，称之为“食医”。食医的职责就是研究帝王将相的饮食配备，其中大多是用中药





# 肿

# 瘤病

保健药膳

配制的膳食。随着药膳的进一步研究和发展，到了汉代，药膳逐渐走出皇宫，走出了高墙大院，开始摆到老百姓的餐桌上。《汉书·艺文志》就有了《神农食经》的专著记载。随着历史的发展，社会的变迁，时代的前进，药膳才有了进一步的发展，逐渐形成一套理论。

新中国成立以后，药膳学更是得到长足的发展，理论日臻完善，专著层出不穷。特别是改革开放以来，人们的生活水平不断提高，生活上有了更高层次的追求，开始更加关注自己的身体健康，使药膳不但促进了饮食营养学、烹饪学的发展，同时也促进了它们之间的融合。

如何将药膳分门别类利用以治疗疾病，这也是药膳学的一个新课题，需要进行认真探索。基于这样一个目的，在主编谭兴贵教授的邀约和主持下，编写了这本《肿瘤病保健药膳》一书。为力求完善，我们倾其所力，查阅了很多相关书籍和资料，借用了很多作者的成果，对一些经过临床验证、疗效可靠的药膳进行分门别类整理，以满足广大读者的需要。

最后，希望这本治疗肿瘤病的药膳小册子成为患者的良师益友。

编者





# 目 录

## 第一章 肿瘤病药膳调治纲要

- 一、肿瘤病的含义/2
- 二、肿瘤的分类/3
- 三、恶性肿瘤的分期/4
- 四、恶性肿瘤发生的原因/5
- 五、恶性肿瘤的诊断/7
- 六、恶性肿瘤的治疗/9
- 七、常见肿瘤病的养生、饮食原则/12

## 第二章 药膳主食

- |              |           |
|--------------|-----------|
| 黑米饭/17       | 八宝饭/17    |
| 平菇什锦饭/18     | 香菇粳米饭/19  |
| 玉蜀黍饭/20      | 芦笋抗癌面/20  |
| 香菇面/21       | 保健馒头/21   |
| 箬竹叶包绿豆粽/22   | 山药茯苓包子/23 |
| 南瓜白菜葱油虾皮饼/23 | 蒜苗肉包子/24  |
| 脑髓韭菜包子/25    | 黄鳝焖饭/26   |
| 薏米荷叶饭/26     | 豆芽凉面/27   |
| 八仙饭/28       |           |





# 肿瘤病



保健药膳

## 第三章 药膳菜肴

- |            |            |
|------------|------------|
| 枸杞子煮牛肉/29  | 无花果煮鸡蛋/30  |
| 海带海藻煮黄豆/30 | 香附煮猴头蕈/31  |
| 米醋煮海带/31   | 凉拌马齿苋/32   |
| 西红柿炒鸡蛋/32  | 大蒜茄子煲/33   |
| 胡萝卜煮羊肉/34  | 北芪炖乌骨鸡/34  |
| 冬虫夏草炖雄鸭/35 | 胎盘炖蘑菇/35   |
| 黄酒炖鳖血/36   | 芦笋炖猪肘/36   |
| 猴头菇炖章鱼/37  | 香菇炒鲨鱼片/38  |
| 芦笋炒香菇肉片/38 | 莲子百合煨瘦肉/39 |
| 香菇木耳煨海参/39 | 凉拌芦笋/40    |
| 蒜泥凉拌萝卜丝/40 | 排骨茼蒿冻/41   |
| 糖醋杏仁蒜/42   | 昆布海藻煲黄豆/42 |
| 桑寄生煲鸡蛋/43  | 鸡血藤煲鸡蛋/44  |
| 木瓜煲带鱼/44   | 红枣红糖煮南瓜/45 |
| 桃树根煮猪瘦肉/45 | 草菇煮猴头菇/46  |
| 糖醋萝卜洋葱/46  | 肉丝拌黄瓜海蜇/47 |
| 凉拌黑白木耳/47  | 猴菇煨兔肉/48   |
| 羊肉煨大蒜/49   | 生焖鲍鱼/49    |
| 蘑菇豆腐/50    | 草蘑烧青鱼/51   |
| 猴菇烧椰菜花/51  | 黄芪灵芝煲龟肉/52 |
| 鹅血烧豆腐/52   | 鹅血蒸豆腐/53   |
| 菊花蒸茄子/54   | 龙眼猪骨炖乌龟/54 |





- |            |            |
|------------|------------|
| 百合田七炖兔肉/55 | 狗脊髓熬莲藕/55  |
| 川贝雪梨煲猪肺/56 | 银杏蒸鸭子/56   |
| 香菇煮冬笋/57   | 海参煮芦笋/57   |
| 清煮冬虫夏草/58  | 清煮芦笋/58    |
| 醋煮大蒜/59    | 茶叶煮鸡蛋/59   |
| 人参炖盐蛇/60   | 三七香菇炖鸡/60  |
| 大蒜炖乌龟/61   | 龙眼猪骨炖乌龟/61 |
| 萝卜炖带鱼/62   | 清炖人参/62    |
| 清炖黄花鱼/63   | 笋菇肉丝/63    |
| 甜辣藕丁/64    | 鸡蓉豆腐/64    |
| 金针菇炖鳗鱼/65  | 胡桃枝鸡蛋方/65  |
| 海带肉冻/66    | 银花鹌鹑/67    |
| 黄芪枸杞甲鱼/67  | 高汤芦笋尖/68   |
| 灵芝煲乌龟/68   | 参茸炖鱼/68    |
| 枸杞炖甲鱼/69   | 参芪炖胎盘/69   |
| 阿胶鸡蛋/70    | 竹叶鸽蛋/70    |
| 枸杞西瓜鸡/71   | 薏仁炖鸭/72    |
| 乌龙茶炖牛肉/72  | 皂角刺煨老母鸡/73 |
| 壁虎蛋黄粉/73   | 芝麻鱼排/74    |
| 洋参黄桃酱/74   | 秋石墨鱼/75    |
| 枸杞虾仁/75    | 生地黄鸡/76    |
| 艾叶蛋/76     | 归参鳝丝/76    |
| 首乌蛋/77     | 龙葵煎/78     |





# 肿瘤病

保健药膳



三心烩丹参/78

凉拌丝瓜/79

归参龙眼炖乌鸡/81

枸杞甲鱼/82

田七炖鸡/84

虾仁豆腐鸡蛋丸/85

冬瓜河车盅/86

龟板黑枣丸/87

血藤蛇舌草煮鸡蛋/88

桃仁粳米方/89

燕窝冰糖方/90

芦笋香菇/90

猕猴桃根炖肉/92

茯苓清蒸鲑鱼/92

青果烧鸡蛋/93

海马山甲方/94

## 第四章 药汤（羹）

大蒜鹅血汤/95

无花果猪瘦肉汤/96

平菇鸡蛋汤/97

甲鱼汤/98

补髓汤/99

猴头菇瘦肉蛋汤/100

蟾蜍玉米散/79

清燕麦冬甲鱼/80

冬虫夏草炖乌龟/82

天麻猪脑盅/83

田鸡肉木耳/84

魔芋粗丝/85

枸杞麦冬蛋丁/86

茄子蛋清猪瘦肉/87

桃仁泽兰煲甲鱼/88

栝楼面饼/89

梨腥草方/90

泥鳅方/91

藕汁炖鸡蛋/92

马齿苋卤鸡蛋/93

蘑菇野葡萄根方/93

山药莲苡汤/95

双菇竹荪汤/96

石首鱼乌梅汤/98

虫草金钱龟汤/99

猫胞猪肉汤/100

猪蹄龟参汤/101





- |            |             |
|------------|-------------|
| 鹅血豆腐汤/101  | 紫菜排骨汤/102   |
| 银耳鸽蛋汤/102  | 猪皮汤/103     |
| 海带蟹壳汤/104  | 海参猪瘦肉汤/104  |
| 海带苡仁汤/105  | 海带猴菇汤/105   |
| 海蜇荸荠汤/106  | 百合鸡蛋汤/106   |
| 豆腐猪血汤/107  | 苡仁冬瓜汤/107   |
| 抗癌章鱼汤/108  | 灵芝黄芪肉汤/109  |
| 灵芝龟枣汤/109  | 银耳鸡清汤/110   |
| 莲子百合肉汤/110 | 海带冬瓜苡仁汤/111 |
| 石上柏瘦肉汤/111 | 蒸鸭汤/112     |
| 薏苡仁紫藤汤/112 | 荠菱苡仁汤/113   |
| 核桃枝鸡蛋汤/113 | 青橘汤/114     |
| 清汤银耳/114   | 猪胰淡菜汤/115   |
| 猪殃殃红糖汤/115 | 益肺清痰汤/116   |
| 白果苡仁汤/116  | 紫菜冬菇汤/117   |
| 紫菜西瓜皮汤/117 | 赤豆鲤鱼汤/118   |
| 冬瓜皮蚕豆汤/118 | 鸡蛋三七汤/119   |
| 牡蛎紫菜汤/119  | 香菇豆腐汤/120   |
| 菠菜猪血汤/120  | 紫菜萝卜蛋汤/121  |
| 鲫鱼莼菜汤/121  | 蘑菇猪肉汤/122   |
| 白木耳羹/123   | 百合银耳羹/123   |
| 莲子银耳羹/124  | 枸杞银耳羹/124   |
| 灵芝银耳羹/125  | 竹荪银耳羹/125   |





# 肿瘤病

兼保健药膳



猪靛海带羹/126

青鱼大蒜羹/127

姜韭牛奶羹/128

淡豆豉瘦肉红枣汤/129

宁神排骨汤/130

山药羊肉汤/131

珍珠草猪肝汤/132

姜枣养血汤/133

排骨扁豆苡仁汤/134

干贝豆腐汤/135

养阴清肺汤/136

鳖黑木耳白萝卜汤/137

无花果蘑菇汤/138

红藤莲子汤/139

鲜鲍洋参汤/140

王瓜根肝糊汤/141

莴苣三鲜汤/142

翠衣番茄豆腐汤/143

银耳桑椹大枣汤/144

## 第五章 药 粥

刀豆粥/146

大蒜粥/147

山楂粥/148

清炖蒜头甲鱼羹/126

鲨鱼蒸乌梅羹/128

核桃人奶羹/129

猪肚藤草汤/130

参须肉汤/131

草决明海带汤/132

丝瓜核桃仁汤/133

滋阴花胶汤/134

参芪健脾汤/134

参归鸡汤/136

八珍鸡汤/137

猪蹄黄豆银耳汤/137

乌龟煨汤(八卦汤)/138

淮杞三七汤/139

灵芝清补汤/140

牛奶猪肝汤/141

泡参田三七汤/143

罗汉果红枣核桃元鱼汤/144

乌龟解郁汤/144

人参粥/146

大枣粥/147

山楂三七粥/148