

常见病饮食
与调养系列

● 结合现代营养学知识与传统中医调养理论
● 详细介绍肿瘤患者的膳食要点和饮食搭配
● 融运动、中药、食疗等多种疗法为一体

肿瘤病

饮食宜忌
与
中医调养

ZHONGLIUBING

YINSHIYIJI YU
ZHONGYI TIAOYANG

刘喜平 辛宝 主编



化学工业出版社

常见病饮食
与调养系列

肿瘤病

饮食宜忌
与
中医调养

ZHONGLIUBING

YINSHI YI YU
ZHONGYI TIAOYANG

刘喜平 辛宝◎主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书详细介绍了肿瘤的基本知识、肿瘤的用药常识,并重点介绍了肿瘤的饮食与配餐指南及中医调养方法,力求将现代营养学知识与传统中医食疗调养结合在一起。本书内容丰富实用,文字通俗易懂,是防治肿瘤的必备用书,对基层医务工作者和营养师也有重要参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤病饮食宜忌与中医调养/刘喜平,辛宝主编. —北京:
化学工业出版社, 2012.7

(常见病饮食与调养系列)

ISBN 978-7-122-14292-4

I. 肿… II. ①刘…②辛… III. ①肿瘤-食物疗法
②肿瘤-中医疗法 IV. ①R247.1②R273

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 094953 号

责任编辑: 李少华
责任校对: 周梦华

文字编辑: 王新辉
装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司
850mm×1168mm 1/32 印张7½ 字数177千字
2012年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 18.00 元

版权所有 违者必究

目录

CONTENTS

第一部分 肿瘤基本知识

1

什么是肿瘤?	[2]
1. 良性肿瘤	[2]
2. 恶性肿瘤	[2]
肿瘤是如何发生的?	[3]
肿瘤有哪些致病因素?	[4]
怎样及早发现肿瘤?	[6]
1. 肿瘤普查	[6]
2. 查肿瘤标志物	[8]
3. 定期体检	[8]
4. PET-CT 检查	[9]
5. 自我检查	[9]
得了肿瘤怎么办?	[10]
肿瘤可以预防吗?	[13]
行为生活方式对肿瘤有什么影响?	[14]
如何进行肿瘤的健康教育与社区预防?	[16]

第二部分 饮食与配餐指南

19

何种饮食会促进肿瘤的发生?	[20]
---------------	------

1. 高脂饮食	[20]
2. 亚硝基化合物	[20]
3. 食物高温分解物	[21]
4. 黄曲霉毒素	[21]
肿瘤患者如何选择合理膳食?	[22]
肿瘤患者的营养问题有哪些?	[23]
1. 体重下降和营养不良的危险性	[24]
2. 改善癌症患者营养状况的计划	[24]
肿瘤患者的营养误区有哪些?	[26]
误区一: 认为增加营养会加速肿瘤生长	[26]
误区二: 过分强调忌口和发物	[26]
误区三: 一味乱补	[27]
误区四: 患者喝汤最营养	[28]
误区五: 水果的营养比蔬菜好	[28]
肿瘤患者的膳食种类有哪些?	[29]
1. 普通膳食	[29]
2. 软膳食	[29]
3. 半流食	[30]
4. 流食	[30]
5. 膳食的特殊途径	[30]
肿瘤患者的膳食如何进行合理烹调?	[31]
肿瘤患者如何进行合理配餐?	[32]
如何配餐减轻肿瘤放化疗的不良反应?	[33]
抗肿瘤食物搭配的宜忌有哪些?	[34]
抗肿瘤食物推荐	[35]
1. 粮谷类食物	[36]

大豆	[36]
玉米	[37]
米糠	[37]
小麦	[38]
红薯	[39]
2. 蔬菜类食物	[40]
油菜	[40]
白菜	[40]
青菜	[41]
包心菜	[42]
芹菜	[42]
萝卜	[43]
花椰菜	[44]
魔芋	[45]
百合	[46]
洋葱	[46]
刀豆	[47]
扁豆	[48]
南瓜	[48]
黄瓜	[49]
苦瓜	[50]
葱	[51]
辣椒	[51]
紫菜	[52]
蕪菜	[53]
鱼腥草	[54]

荠菜	[55]
韭菜	[55]
胡萝卜	[56]
大蒜	[58]
芦笋	[59]
莴笋	[60]
茄子	[61]
3. 水果类食物	[62]
芒果	[62]
香蕉	[62]
木瓜	[63]
猕猴桃	[64]
刺梨	[65]
沙棘	[66]
苹果	[67]
柑橘	[68]
杏子	[69]
草莓	[70]
山楂	[71]
4. 干果类食物	[72]
无花果	[72]
莲子	[73]
核桃仁	[74]
5. 蕈菌类食物	[74]
香菇	[74]
猴头菇	[76]

黑木耳	[76]
银耳	[78]
草菇	[79]
平菇	[79]
金针菇	[80]
6. 水产类食物	[80]
沙丁鱼	[80]
牡蛎	[81]
文蛤	[82]
干贝	[82]
鲍鱼	[83]
对虾	[84]
海参	[85]
海带	[86]
带鱼	[87]
甲鱼	[87]
龟	[88]
常见致癌食物黑名单	[89]

第三部分 中医调养方法

91

中医对肿瘤的认识	[92]
肿瘤的中医食疗原则	[92]
1. 平衡膳食营养，注重扶正补虚	[92]
2. 熟谙食物性味，注重辨证施食	[93]
3. 选择抗癌食品，力求有针对性	[93]

常见肿瘤的饮食宜忌与药膳 [94]

(一) 鼻咽癌 [94]

鸡蛋壁虎 [95]

乳香血竭散 [95]

丹田蛋 [95]

甲鱼枸杞汤 [95]

青梅八宝饭 [96]

无花果炖肉 [96]

山药莲薏汤 [96]

养津饮 [96]

金银花露 [97]

花粉川贝炖瘦肉 [97]

猪鼻寄生汤 [97]

芦笋茶 [97]

(二) 肺癌 [98]

萝卜粥 [99]

杏仁半夏米仁粥 [99]

胡杏银耳汤 [99]

冬瓜皮蚕豆汤 [99]

无花果粥 [100]

枇杷叶粥 [100]

鱼腥草赤豆米仁粥 [100]

杏仁白皮粥 [100]

黄芪百合米仁粥 [100]

阿胶地黄粥 [101]

甲鱼川贝汤 [101]

甘草雪梨煲猪肺	[101]
(三) 乳腺癌	[101]
天冬红糖水	[103]
乳汁草豆腐汤	[103]
鲜橙汁冲米酒	[103]
芍归炖穿山甲肉	[103]
黄花菜肉饼	[104]
玉米橘核羹	[104]
鸡蛋全蝎	[104]
土茯苓炖甲鱼	[104]
双菇芥菜丝	[104]
陈南瓜蒂散	[105]
留行黑豆汁	[105]
(四) 食管癌	[105]
芦根洋参柿霜粥	[106]
陈夏苡仁粥	[107]
淮杞炖鳖	[107]
砂仁鱼鳔猪肉羹	[107]
冬虫夏草炖鸭肉	[108]
人参黄芪炖生鱼	[108]
薏苡仁淮山龟肉汤	[108]
三七桃仁猪瘦肉汤	[109]
(五) 胃癌	[109]
参归汤	[110]
香菇猪血汤	[111]
蔗姜饮	[111]

红糖煲豆腐	[111]
陈皮大枣饮	[111]
莱菔粥	[111]
陈皮瘦肉粥	[111]
莴苣大枣饼	[112]
芡实六珍糕	[112]
龙眼花生汤	[112]
乌梅粥	[112]
健胃防癌茶	[112]
(六) 肝癌	[113]
鹅血蘑菇	[114]
枸杞甲鱼	[114]
茯苓清蒸鳊鱼	[114]
翠衣番茄豆腐汤	[115]
荠菜鲫鱼汤	[115]
芡实炖肉	[115]
薄荷红糖饮	[115]
青果烧鸡蛋	[115]
猕猴桃根炖肉	[116]
马齿苋卤鸡蛋	[116]
藕汁炖鸡蛋	[116]
山药扁豆粥	[116]
(七) 大肠癌	[116]
马齿苋粥	[117]
绿豆糯米酿猪肠	[117]
太子参无花果炖兔肉	[117]

黄花菜木耳鸡肉汤	[118]
木耳海参猪肠汤	[118]
黄芪参刺粥	[118]
银花白龙粥	[118]
(八) 宫颈癌	[119]
黄芪车前墨鱼汤	[120]
莼肉黄精鳖甲汤	[120]
黄芪虫草炖乌鸡	[120]
当归羊肉	[121]
乳香蛋丁	[121]
菱粉粥	[121]
肉片炒蒜苗	[121]
桃仁煲墨鱼	[121]
贝母炖兔肉	[122]
陈香牛肉	[122]
(九) 恶性淋巴瘤	[122]
海带紫菜汤	[123]
枸杞松子肉糜	[123]
山药枸杞三七汤	[123]
豆芽凉面	[124]
素炒丝瓜	[124]
莲英双仁粥	[124]
鲜牡蛎面	[125]
羊骨粥	[125]
(十) 卵巢恶性肿瘤	[125]
乌贼白果汤	[126]

益母草煮鸡蛋	[126]
紫草鹌鹑蛋	[126]
参芪健脾汤	[126]
商陆粳米大枣粥	[127]
桑寄生鸡蛋	[127]
排骨扁豆苡仁汤	[127]
陈香牛肉	[127]
肿瘤放、化疗毒副作用的食疗方	[127]
(一) 化疗期间恶心呕吐的食疗方	[127]
鲜芦根汤	[128]
鲜藕姜汁粥	[128]
胡萝卜粥	[128]
萝卜酸梅汤	[129]
佛手粥	[129]
姜汁橘皮饮	[129]
(二) 化疗期间血象下降的食疗方	[129]
枣米粥	[130]
补髓汤	[130]
龟肉猪肚汤	[130]
牛肉鹌鹑汤	[130]
大枣枸杞炖猪心	[131]
黄芪乌鸡汤	[131]
五红汤	[131]
(三) 化疗期间肝功能异常的食疗方	[131]
肝枣粥	[131]
泥鳅粥	[131]

绿豆薏米粥	[131]
猪肝绿豆粥	[132]
(四) 化疗期间肾功能异常的食疗方	[132]
鲤鱼炖冬瓜	[132]
猪腰粥	[132]
鸭肉粥	[132]
茅根赤小豆粥	[133]
(五) 化疗期间腹泻的食疗方	[133]
白术猪肚粥	[133]
莲子粥	[133]
酥香鹌鹑	[133]
栗子烧白菜	[134]
(六) 化疗期间脱发食疗方	[134]
首乌鸡蛋汤	[134]
芝麻红糖粥	[134]
核桃芝麻粥	[134]
首乌山药羊肉汤	[135]
(七) 化疗期间口腔溃疡食疗方	[135]
蜜汁含漱法	[135]
生萝卜鲜藕汁含漱法	[135]
木耳饮疗法	[135]
白菜根疗法	[136]
苹果疗法	[136]
如何选择防癌抗癌的茶疗饮品	[136]
(一) 抗癌水果茶	[136]
猕猴桃蜜茶	[136]

乌梅山楂茶	[136]
无花果绿茶饮	[137]
青果乌龙茶	[137]
草莓蜜茶	[137]
木瓜茶	[137]
杏仁蜜奶茶	[138]
(二) 抗癌菜茶	[138]
生姜茶	[138]
芦笋茶	[138]
海藻茶	[138]
葵秆心绿茶饮	[139]
薏苡仁菱角茶	[139]
(三) 抗癌药茶	[139]
白花蛇舌草茶	[139]
鱼腥草茶	[139]
人参茶	[140]
金银花茶	[140]
半边莲茶	[140]
半枝莲蜜饮	[140]
罗汉果茶	[141]
西洋参茶	[141]
刺五加茶	[141]
绞股蓝蜜茶	[142]
如何选择有抗肿瘤作用的中药单方	[142]
如何选择有抗肿瘤作用的中药复方	[143]
(一) 肺癌	[143]

清肺抑癌汤	[143]
牛黄紫草根粉	[144]
软坚解毒汤	[144]
肺癌方	[144]
王氏肺癌良方	[144]
白草抗癌方	[145]
(二) 胃癌	[145]
复方蛇舌草汤	[145]
二焦汤	[145]
蛇舌草汤	[145]
银花解毒煎	[146]
密根莲枣汤	[146]
藤虎汤	[146]
(三) 肝癌	[146]
健脾软坚汤	[146]
行气汤	[147]
全虫散	[147]
加味犀黄丸	[147]
八月札汤	[148]
尾连黄花汤	[148]
(四) 食管癌	[148]
加味五汁饮	[148]
加味二陈汤	[148]
八角莲汤	[149]
开关散	[149]
开郁散	[149]

(五) 宫颈癌	[149]
桂桃苓丹方	[149]
蜀红汤	[150]
抗宫颈癌Ⅰ号 (宫颈癌早期)	[150]
抗宫颈癌Ⅱ号 (宫颈癌中期)	[150]
抗宫颈癌Ⅲ号 (宫颈癌晚期)	[150]
(六) 恶性淋巴瘤	[150]
加味解毒散结汤	[150]
二花二蓟散	[151]
两根莲花汤	[151]
南星象贝汤	[151]
八月红花汤	[151]
(七) 乳腺癌	[152]
慈菇金盘汤	[152]
解毒散结汤	[152]
王猫软化方	[152]
二丹汤	[152]
慈菇蟹丸	[152]
(八) 鼻咽癌	[153]
河柳抗癌方	[153]
散结消癌汤	[153]
蛇草抗癌方	[153]
二虫抗癌方	[153]
蜈蚣地龙散	[154]
(九) 卵巢肿瘤	[154]
活血止痛汤	[154]