

家 庭 本 草 调 养 食 典



癌 症

食 疗 本 草

蔡 鸣 主 编



化学工业出版社  
科普·医学出版分社

家庭本草调养食典

# 癌症 食疗本草

蔡鸣 主编



化学工业出版社

科普·医学出版分社

· 北京 ·

癌症严重威胁着人类健康，发病率及致死率居高不下，手术后放射治疗和化学药物治疗副作用大，给患者带来极大痛苦。为了降低癌症的发病率，减轻患者痛苦，越来越多的医生推荐食物疗法来积极预防癌症、缓解症状、促进康复。本书正是从这个角度介绍了一些癌症的食疗调养方法，包括各类癌症疾病的饮食调养原则和各种饮料、主食、菜肴的制作方法。

如果您的家中有癌症患者，或者您希望家人能远离疾病困扰，那么，您不妨照着书中的简单方法开几个“食疗药方”，希望能为您的家人送去健康。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

癌症食疗本草/蔡鸣主编. —北京: 化学工业出版社, 2007. 8

(家庭本草调养食典)

ISBN 978-7-122-00939-5

I. 癌… II. 蔡… III. 癌-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 116206 号

---

责任编辑: 严洁 贾维娜

文字编辑: 李瑾

责任校对: 陈静

装帧设计: 史利平

---

出版发行: 化学工业出版社 科普·医学出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印刷: 北京永鑫印刷有限责任公司

装订: 三河市万龙印装有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张 5½ 字数 126 千字

2008 年 1 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: 15.00 元

版权所有 违者必究

# 《癌症食疗本草》

## 本书编写人员名单

主 编 蔡 鸣

编写人员 (按姓氏笔画排序)

李瑶卿 杨 扬 杨其仪 沈维英  
周凤兰 郑 时 商 奕 董 蓉  
舒 涛 蔡 鸣 穆 木

## 前 言

俗话说：“民以食为天。”食物是我们赖以生存的物质基础。我国古代就提出了“药食同源”的理论，由此产生药膳、食疗的概念，中国的食疗是建立在传统医学基础之上的，它的基础是食物的药物成分。根据中医的说法，药和食物有相同的起源——同样都来源于植物。这叫“医食同根，药食同源”。可见“食物”与“本草”的联系是非常紧密的。历代医家利用食性平和、来源易得、经济实惠、平稳安全的优点，以食物代替药物。通过食疗，无病能预防，有病可控制、缓解，轻病则痊愈，重病则改善症状，减轻痛苦，对慢性病、老年病、身体虚弱及病后补虚调理尤为适用，可达到防治疾病、调和气血、平衡阴阳、养生延年之目的。

本草调养食疗与医学在同一时期开始，《黄帝内经》和《神农本草经》为本草调养食疗奠定了基础。唐代医家孙思邈在《备急千金要方》中说：“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”名医扁鹊也曾经说过：“君子有疾，先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。”因此，食疗这一传统性实践，既简、便、廉、验，又相对平稳安全；既为医家所重视，又为群众所欢迎。现代临床综合治疗中，常以药物配合食疗，调整饮食结构，注意食物禁忌，对提高医疗护理救治水平具有现实作用，体现了“药食同用”、“医养同理”休戚相关的辩证关系。

中医认为，食物的调养作用，绝非专指珍奇美味，也不只是讲“营养素”有无多寡，而是根据病症、病位、病性和病人的年龄、性别、身体素质类型及四季天时、地理因素等，结合食物的性

味归经理论，来分析并选择食物。《家庭本草调养食典》是一套专门讲述本草食疗养生的保健丛书，包括《心脑血管病食疗本草》、《呼吸病食疗本草》、《胃肠病食疗本草》、《肝胆病食疗本草》、《肾脏病食疗本草》、《内分泌代谢病食疗本草》、《癌症食疗本草》、《妇科病食疗本草》、《男科病食疗本草》、《儿科病食疗本草》共10种。书中着重介绍百余种常见病症的数千个本草调养食方。书中介绍的食物均来自于日常生活中的普通食物，就地取材，加工简便，或炒或蒸或煮，食用方便，省钱省事。

本套丛书贴近读者的身心健康，贴近每个家庭的医疗保健。书中针对现代社会中人们容易发生的种种疾病，推介了数千种实用的本草调养食方，同时还提供了一系列方便有效的中草药验方以及自我保健良法。

本套丛书推介的本草调养食方基本上取材于日常生活中常见的食物，也有一部分是中草药。从广义上讲，这些中草药也属于食物范畴，很多中草药常作食物使用，如大枣、山药、冬虫夏草、金银花、枸杞子、何首乌、党参、天麻、茯苓、灵芝、沙参、桃仁、马齿苋、桂皮等，即使这些食物对某些疾病无显著疗效，也可增加营养，提高免疫力，起到养生保健作用。

需要强调的是，本套丛书推介的本草调养食方属于家庭式辅助自疗方法，重症病人首先应去医院就诊治疗，以免发生意外，而疾病的康复过程中可以采用本草食物调养。

编者

2007年4月



# 目 录

## 一、癌症的饮食调养 1

- (一) 癌症患者的饮食原则 1
- (二) 维生素防癌抗癌的功效 2
- (三) 无机盐防癌抗癌的功效 8
- (四) 多吃纤维素能防癌抗癌 11
- (五) 癌症患者的营养与饮食治疗 13
- (六) 癌症患者怎样做到高营养平衡饮食 14
- (七) 癌症患者的饮食调养 15
- (八) 饮食调养在抗肿瘤治疗中的作用 17
- (九) 抗肿瘤治疗对患者营养状况的影响 17
- (十) 放疗期间的饮食调理 18
- (十一) 化疗期间的饮食调养 19
- (十二) 康复期的饮食调理 20

## 二、喉癌 22

### 1. 调养食方 22

#### (1) 饮料 22

- |          |    |           |    |
|----------|----|-----------|----|
| 山豆根龙葵薄荷茶 | 22 | 山豆根大青叶玄参茶 | 23 |
| 菝葜猪苓茶    | 22 | 银耳糖水      | 23 |
| 薏苡仁刀豆竹叶茶 | 22 |           |    |

#### (2) 主食 23

- |      |    |     |    |
|------|----|-----|----|
| 杏子粥  | 23 | 甘蔗粥 | 24 |
| 牛蒡根粥 | 24 |     |    |

#### (3) 菜肴 24

- |         |    |       |    |
|---------|----|-------|----|
| 虫草百合蒸老鸭 | 24 | 清凉冬瓜汤 | 25 |
| 胡萝卜炒瘦肉  | 24 |       |    |



2. 本草验方 25

3. 自我保健要点 25

### 三、鼻咽癌

27

1. 调养食方 27

(1) 饮料 27

石竹茶 27 麦冬黄连茶 29

公英二根茶 28 金银花菊花茶 29

桑菊枸杞决明茶 28 荸荠豆浆 29

荞麦土牛膝茶 28 黄豆蜂王浆 29

玄参麦冬山豆根茶 28

(2) 主食 30

百合银耳粥 30 阿胶红糖糯米粥 30

洋葱薏苡仁粥 30 苍耳芥菜粥 30

(3) 菜肴 31

蛤蚧烩黑豆 31 灵芝大枣煲乌龟 32

菱角烧香菇 31 莲子百合焖肉 32

贞芪虫草香菇鸭 31 蜜饯猕猴桃 32

双味甲鱼 32 莲子香菇焖鸡腿 33

(4) 其他 33

猕猴桃生食方 33 猪肉蜜膏 34

枸杞根散 33 金银花露 34

桂圆膏 34

2. 本草验方 34

3. 自我保健要点 35

### 四、肺癌

37

1. 调养食方 37



(1) 饮料 37 

杏仁蜜茶	37	虫笋葫芦茶	38
半边莲杏仁茶	38	沙参麦冬桔梗茶	38
桑白皮茶	38	杏仁蜜奶茶	39

(2) 主食 39 

真君粥	39	胡萝卜粥	40
参苓枸杞粥	39	银耳薏苡仁粥	41
参麦枸杞粥	39	黄芪白术防风粥	41
地骨皮竹叶枸杞粥	40	鱼腥草赤豆粥	41
山药扁豆大枣粥	40	香菇芦笋面	41
人参大枣瘦肉粥	40		

(3) 菜肴 42 

川贝雪梨炖猪肺	42	西洋参香菇芦笋汤	44
淫羊藿什锦火锅	42	银耳鸽蛋汤	44
灵芝冰糖蒸莲藕片	42	杏仁梨子藕粉羹	44
鱼腥草炖雪梨	43	薏苡仁莲枣羹	45
花生麦冬炖子鸡	43	薏苡仁莲子藕粉羹	45
白果栗子贝母鸭	43	百合银耳羹	45
虫草炖羊胎盘	44		

(4) 其他 45 

百花膏	45	蜂蜜藕粉	46
鲜葡萄服食方	46	杏仁核桃蜜膏	46
2. 本草验方			46
3. 自我保健要点			47

五、乳腺癌 49

1. 调养食方 49

## (1) 饮料

49



天门冬茶	49	解郁散结酒	50
菱茎叶薏苡仁茶	50	核桃枝酒	51
茄叶茶	50	莲蒂酒	51
王不留行黑豆汁	50	鹤英酒	51
南瓜蒂酒	50	三橘煎	51

## (2) 主食

52



紫草菱角蜜粥	52	八月札白参粥	53
鲫鱼山药粥	52	银耳粥	53
当归川芎粥	52	当归黄芪粥	53
阿胶黄芪粥	52	蒲公英粥	53

## (3) 菜肴

53



皂角刺煨老母鸡	53	紫菜豆芽汤	55
灵芝枸杞煮牛肉	54	百合鸡蛋汤	55
核桃壳煮五香蛋	54	海藻黄芪汤	55
莲山猪肠汤	54	玳瑁肉香菇羹	56
大飞扬草豆腐汤	55	玉米橘核羹	56

## (4) 其他

56



香贝养荣膏	56		
2. 本草验方			56
3. 自我保健要点			57

## 六、食管癌

58

### 1. 调养食方

59

#### (1) 饮料

59



猕猴桃蜜茶	59	豆蔻砂仁荷叶茶	59
箬竹嫩叶茶	59	棉花根半枝莲茶	60
韭菜姜乳茶	59	杏仁茯苓干姜茶	60

雪梨莲藕乳汁	60	冬凌草蜜饮	61
人参雪梨汁	60	抗癌梨汁饮	61

### (2) 主食 61

壁虎粥	61	桂心茯苓桑白皮粥	62
陈皮半夏薏苡仁粥	62	芦根西洋参粥	63
二仁粥	62	人参韭菜粥	63
谷皮糠粥	62		

### (3) 菜肴 63

糖醋杏仁蒜	63	香菇青鱼	64
醋煮大蒜	63	香菇党参鱼丸汤	65
参芪猴头菇	64	莴苣核桃仁鸡汤	65
黄豆香菇煮鸡翅	64	鹅血豆腐汤	65

### (4) 其他 65

蜈蚣蜂蜜藕粉	65	五汁膏	66
--------	----	-----	----

### 2. 本草验方 66

### 3. 自我保健要点 67

## 七、胃癌 68

### 1. 调养食方 68

#### (1) 饮料 68

莼菜茶	68	半枝莲甘草蜜饮	69
甜瓜种仁茶	69	猕猴桃蜜饮	70
菜豆茶	69	甘草白芍蜜饮	70
蒲黄五灵脂蜜饮	69	核桃蜜饮	70
大黄蜜饮	69		

#### (2) 主食 71

菱角姜附粥	71	芝麻粥	71
萝卜粥	71	鱼肚粥	72
薏苡仁玉米粥	71	山楂陈皮香橼粥	72

莼菜粥	72	山药扁豆糕	73
参苓粥	72	蘑菇芦笋饼	73
鸽肉大枣饭	72		

### (3) 菜肴 73

独头蒜炖猪肚	73	乌龟猪蹄人参汤	75
鲜菱炖豆腐	74	黄芪阿胶薏苡仁汤	75
芦笋炒香菇肉丝	74	黄芪猴头汤	75
芦笋炖排骨	74	莼菜羹	75
仙人掌玉米汤	74		

### (4) 其他 76

大蒜蜂乳	76	萝卜蜂蜜方	77
草莓生食方	76	葡萄嚼食方	77
青梅蜂蜜方	76		

### 2. 本草验方 77

### 3. 自我保健要点 78

## 八、原发性肝癌 79

### 1. 调养食方 79

#### (1) 饮料 79

三子茶	79	白芍元胡甘草蜜饮	81
茵陈茶	79	党参大枣饮	81
苹果山楂蔬菜汁	80	喜树根大枣饮	81
皂角刺橘皮蜜饮	80	荸荠梨汁饮	82
八月札郁金蜜饮	80	壁虎酒	82
佛手青皮蜜饮	81		

#### (2) 主食 82

参麦五味子粥	82	香菇油豆腐饭	83
大蒜陈皮粥	82	黄芪阿胶糯米粥	83
螃蟹粥	82		

### (3) 菜肴 83

烧槟榔豆腐	83	抗癌章鱼汤	86
鹅血烧豆腐	84	双耳甲鱼汤	86
香菇干贝炖猪血	84	冬瓜排骨汤	86
冬虫夏草老鸭肉	85	枸杞山药蛇肉汤	87
胎盘汤	85	鲫鱼冬瓜灵芝汤	87
海参汤	85	香菇山药蛇肉汤	87
海带猴头菇汤	85		

### (4) 其他 88

斑蝥陈皮粉	88		
2. 本草验方			88
3. 自我保健要点			88

## 九、大肠癌 90

### 1. 调养食疗 90

#### (1) 饮料 90

大黄槐花茶	90	凤尾草荸荠茶	91
马齿苋白头翁茶	91	甜杏仁茶	91
槐角茶	91		

#### (2) 主食 92

槐花粥	92	马齿苋槐花粥	93
莲梗灯心花粥	92	马齿苋蒲公英猪肉粥	93
猕猴桃粥	92	三鲜馄饨	93
无花果薏苡仁粥	92	菠汁面条	94
荸荠粥	93	党参山药蜜糕	94

#### (3) 菜肴 94

蒜苗鹅血豆腐	94	口蘑炖鱼肚	95
香菇煮鲫鱼	95	薏苡仁舌草汤	95

蚤休绿豆汤	95	猕猴桃香蕉羹	96
黄鱼乌梅汤	96	龟肉羹	96
茉莉茶蛋羹	96		

**(4) 其他 97**

杏仁核桃蜂蜜方	97	花生杏仁芝麻糖	97
乌梅僵蚕蜂蜜方	97		

**2. 本草验方 98**

**3. 自我保健要点 98**

**十、膀胱癌 99**

**1. 调养食方 99**

**(1) 饮料 99**

土茯苓茶	99	荔枝草白茅根蜜饮	101
天葵石韦茶	100	无花果木通饮	101
茵陈白茅根茶	100	生地车前草藕蜜饮	101
金边兔耳茶	100	石韦大枣甘草饮	102
瞿麦蜜饮	100	淫羊藿酒	102
瞿麦血竭蜜饮	101		

**(2) 主食 102**

山药粥	102	栗子竹叶菜粥	103
赤小豆薏苡仁粥	102	薏苡仁米皮糠粥	104
鸡内金粥	103	大金钱草栗子粥	104
无花果粥	103	内金栗子赤豆粥	104
羊脬薏苡仁粥	103		

**(3) 菜肴 104**

凉拌芦笋	104	三七炖猪尿脬	106
腊鸭脾煲香菇	105	白英大枣汤	106
芦笋炒豆芽	105	无花果瘦肉汤	106
枸杞瘦肉炖甲鱼	105	黄芪斑鱼汤	107
沙参莲子猪肚煲	106	蚕豆羹	107



(4) 其他 107

- |           |     |       |     |
|-----------|-----|-------|-----|
| 葡萄地黄藕膏    | 107 | 熟地山药膏 | 108 |
| 猕猴桃蜜膏     | 107 |       |     |
| 2. 本草验方   |     |       | 108 |
| 3. 自我保健要点 |     |       | 109 |



十一、白血病

110

1. 调养食方 110

(1) 饮料 110

- |          |     |         |     |
|----------|-----|---------|-----|
| 白花蛇舌草甘草茶 | 110 | 沙参玉竹麦冬茶 | 112 |
| 芦笋茶      | 111 | 川芎茶     | 112 |
| 地胆草茶     | 111 | 黄精丹参茶   | 112 |
| 西洋参石斛茶   | 111 | 大蒜汁     | 112 |



(2) 主食 112

- |        |     |         |     |
|--------|-----|---------|-----|
| 川芎黄芪粥  | 112 | 天门冬杏仁粥  | 114 |
| 参芪大枣粥  | 113 | 人参大米粥   | 115 |
| 白虎增液粥  | 113 | 冰糖银耳粥   | 115 |
| 魔芋粥    | 113 | 箬竹叶粥    | 115 |
| 鸡血藤大枣粥 | 113 | 天冬香菇粥   | 116 |
| 芦笋大枣粥  | 114 | 大枣桂圆莲子粥 | 116 |
| 绿茶粥    | 114 | 柿饼粥     | 116 |
| 天门冬粥   | 114 | 脑髓韭菜包   | 116 |



(3) 菜肴 117

- |         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| 清蒸甲鱼猪脊髓 | 117 | 阿胶蛋     | 118 |
| 蜜饯橘皮    | 117 | 虫草山药炖牛髓 | 118 |
| 银花紫茄    | 117 | 参枣肉片汤   | 119 |
| 公英猪肝    | 117 | 大补排骨汤   | 119 |
| 黑豆猪肝    | 118 | 急白汤     | 119 |
| 大枣猪肘    | 118 | 三鲜汤     | 119 |





蒲公英大枣汤	120	土茯苓猪肝汤	120
葡萄汤	120		

**(4) 其他 120**

带鱼鳞膏	120	鸡血藤膏	121
桑葚蜜膏	121		

**2. 本草验方 121**

**3. 自我保健要点 122**

**十二、子宫颈癌 125**

**1. 调养食方 125**

**(1) 饮料 125**

五花茶	125	山楂荷叶茶	127
云芝茶	125	山楂饮	127
槐耳灵芝茶	126	黄药子酒	127
鲜藕侧柏叶茶	126	土鳖虫桃仁酒	127
薏苡仁菱角半枝莲茶	126	鳞甲酒	127
益母草山楂茶	126	补中益气酒	128

**(2) 主食 128**

枸杞黑米粥	128	首乌粥	130
当归红花丹参粥	128	薏苡仁全蝎粥	130
白茯苓粥	129	桑白皮黑芝麻粥	130
薏苡仁大枣粥	129	蛤蚧人参粥	130
桂圆枸杞粥	129	参枣米饭	131
复方山楂粥	129	淫羊藿山药面	131
黄皂粥	130		

**(3) 菜肴 131**

百合三七炖兔肉	131	桂圆肉猪骨汤	133
黑豆白鳝	132	黑豆大枣排骨汤	133
五香蟾蜍	132	木耳蛇汤	133
鲜菱烧豆腐	132	桃树根瘦肉汤	133



三七龙凤汤 134

(4) 其他 134

葵子芝麻薏苡仁糊 134 菱粉二豆糊 134

2. 本草验方 135

3. 自我保健要点 135

### 十三、卵巢癌 137

1. 调养食方 137

(1) 饮料 137

半枝莲半边莲茶 137 灵芝大枣汁 138

蘑菇茶 137 水蛭酒 138

萝卜苹果茶 138

(2) 主食 138

商陆大枣粥 138 鱼肚猪肉糯米粥 139

蘑菇粥 139

(3) 菜肴 139

马兰头炒石耳 139 参芪鸡汤 140

木耳炒大肠 139 参芪排骨汤 141

当归羊肉大枣汤 140 十全大补汤 141

五加大枣排骨汤 140 木耳当归桂圆汤 141

2. 本草验方 142

3. 自我保健要点 142

### 十四、皮肤癌 144

1. 调养食方 144

(1) 饮料 144

黑豆茶 144 刀豆茶 145

薏苡仁茶 144 黄精茶 145