

防癌保健汤谱86式

陈文 编著

茨实小肚汤
猴头菇煲鸡
鸡骨草煲鲜鲍鱼
菊花生地猪肝汤
百合雪梨炖螺片
海底椰干煲排骨
花生眉豆煲泥鳅
芝麻乌豆炖甲鱼



广东省出版集团
广东科技出版社
(全国优秀出版社)



防癌保健 汤谱 86 式

陈文 编著



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

防癌保健汤谱 86 式 / 陈文编著. — 广州: 广东科技出版社,
2008.2

ISBN 978-7-5359-4239-5

I. 防… II. 陈… III. 癌—食物疗法—汤菜—菜谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 171058 号

责任编辑: 古玉

封面设计: 林少娟

责任校对: 雪心

责任印制: LHZH

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

(广州市沙太路银利工业大厦 1 栋 邮码: 510507)

规 格: 889 mm × 1 194 mm 1/32 印张 3 字数 70 千

版 次: 2008 年 2 月第 1 版

2008 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 8 000 册

定 价: 12.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

Q I A N Y A N



食物是癌症患者康复的物质基础,重视癌症患者的饮食,为他们提供合理充足的营养,不但能增强癌症的治疗效果,有效控制癌症,避免病情恶化,而且能提高癌症患者的生活品质,增强患者机体的抵抗力,以及提高对治疗的耐受力,以促进康复。

癌症患者消耗大,所需的蛋白质及热量比常人多20%,因此要多补充蛋白质。蛋白质的摄入最好是植物性蛋白和部分动物性蛋白。此外,还需注意选择低脂肪、低盐和富含微量元素、维生素以及矿物质的食物,这对癌症患者的康复是有利的。

本书图文并茂,针对胃癌、肝癌、肺癌、乳腺癌等常见癌症,介绍了86款有益机体并有防癌、抗癌作用的汤谱,希望能对从事癌症防治的医护人员和广大癌症患者有所裨益。



目 录

C o n t e n t s



.....胃 癌.....

苹果猪腱汤	2	大枣洋参汤	13
豆腐黄鳝汤	3	白扁豆黄瓜汤	14
沙参玉竹鳖骨汤	4	陈皮炖鸡	15
芡实小肚汤	5	猴头菇煲鸡	16
虫草淮山炖鸡	6	大白菜牛奶汤	17
香菇蛇肉汤	7	鲜果生鱼汤	18
黑木耳鸡丝汤	8	番茄什菜牛尾汤	19
胡椒鹌鹑汤	9	鲍鱼淮山汤	20
银芽白菜豆腐汤	10	茯苓玉米汤	21
开胃猪肚汤	11	支竹小肚汤	22
草菇瘦肉汤	12		

.....肝 癌.....

枸杞猪肝汤	24	蝉花虫草煲鲍鱼	36
海龙海马汤	25	杜仲川断煲脚筋	37
薤白田七鸡汤	26	菊花生地猪肝汤	38
鸡骨草煲鲜鲍鱼	27	桑叶蚌肉汤	39
丝瓜猪肝汤	28	淮山炖甲鱼	40
红萝卜煲牛骨	29	夏枯草煲瘦肉	41
猴头菇炖瘦肉	30	枸杞鹿茸煲鲍鱼	42
黑豆桂圆羊肉汤	31	鹿筋煲杜仲	43
蟹肉冬蓉	32	豆苗猪肝	44
桑叶煲猪肝	33	首乌枸杞鸡肉汤	45
密瓜螺片汤	34	大枣桂圆汤	46
阿胶乌鸡汤	35		



目录

Contents

.....肺 癌.....

海底椰螺肉汤	48	杏梨响螺汤	58
灵芝煲猪肺	49	百合猪腱汤	59
北芪炖鲈鱼	50	荸荠清炖无花果	60
海参煲鲍鱼	51	百合雪梨炖螺片	61
杏汁血燕	52	燕窝木瓜汤	62
核桃虫草炖蛇肉	53	灯心草麦冬参茶	63
沙参玉竹炖乳鸽	54	贝梨煲猪肺	64
贝梨椰子汤	55	海底椰干煲排骨	65
北芪黄鳝汤	56	燕窝鹌鹑汤	66
海底椰虫草煲鲍鱼	57	椰子肉煲老鸽	67

.....乳腺癌.....

菠菜牛肉汤	69	花胶虫草炖鲜鲍	80
海带排骨汤	70	红枣糯米鲫鱼汤	81
鲜奶鲫鱼汤	71	银耳火腿炖鸡	82
鲍鱼人参炖鸡	72	川芎萝卜鲩鱼汤	83
黑木耳带鱼汤	73	百莲鲍鱼瘦肉汤	84
花生眉豆煲泥鳅	74	香菜泥鳅汤	85
干贝煲节瓜	75	莲藕章鱼汤	86
路路通粥	76	丝瓜荷叶煲螺片	87
枣蛋煲灵芝	77	鱼肚瘦肉汤	88
黄花菜云耳煲鱼尾	78	虫草煲羊肉	89
芝麻乌豆炖甲鱼	79	归芪响螺汤	90



胃癌

胃癌

胃癌的成因与生活及饮食习惯息息相关。胃癌患者多吃烟熏的肉干、咸鱼、蟹浆等高盐食物，现已证实高盐对胃癌的发生和发展有促进作用。此外，喜吃热烫饮食，进餐过快、过饱，三餐不定时和喜吃熏腌食品等都有可能引起胃黏膜的损伤，而成为胃癌的发病诱因。

胃癌患者大多身体较为虚弱，需要补气血，但要区分是阴虚还是阳虚。阴虚者宜清补（补阴），阳虚者宜温补（补阳）。清补食品有淮山、薏苡仁、莲子、木耳、冬菇、百合、豆腐、蜂蜜、绿豆、鸭、甲鱼、牛乳等。温补食品有牛肉、羊肉、鸡肉、鳝鱼、海参、猪肝、鲢鱼、草鱼、核桃、栗子、红萝卜等。此外，蔬菜、水果、豆类及富含维生素C和微量元素硒、铜的食物等，也具有一定的抗胃癌作用。

苹果猪腱汤



材 料

苹果2个，猪腱肉300克，红萝卜、荸荠（即马蹄）各100克，陈皮1/4个。

制 法

1. 将猪腱肉洗净，放入沸水中“飞水”，取出待用。
2. 苹果、红萝卜、荸荠分别去皮后切成大块，洗净。
3. 把所有材料同放入煲内，注入清水1 000克，用中慢火煲3小时，放入适量食盐调味便成。

功 效

开胃消滞，清热解毒，特别适宜胃癌患者在康复期食用。此外，有研究显示，苹果中的多酚能抑制癌细胞的增殖。

材 料

豆腐 200 克，黄鳝 300 克，姜片 5 克。

制 法

1. 将黄鳝剖洗干净，去除内脏，放入沸水中略烫，去除黏液，再切成小段，用少许食盐及生粉拌匀。
2. 烧镬下油少许，放入黄鳝和姜片煎至呈微黄色后取出待用。
3. 把约 1 000 克清水放入煲内煮沸，将豆腐切成大块，连同黄鳝及姜片一起放入，用慢火煲 1 小时，最后用适量食盐调味便成。

功 效

此汤能补气养血，温补脾胃，清热解毒，对防治胃癌有一定的作用。

豆腐黄鳝汤



沙参玉竹鲨鱼汤



材 料

猪瘦肉 200 克，鲨鱼骨 250 克，沙参、玉竹各 30 克，枸杞子 10 克，姜 5 克。

制 法

1. 将猪瘦肉切成大块，洗净；鲨鱼骨洗净，和猪瘦肉一起放入沸水内“飞水”，取出待用。
2. 将沙参、玉竹、枸杞子、姜片洗净。
3. 把所有材料同放入煲内，注入适量清水，用中慢火煲 3 小时，放入食盐调味便成。

功 效

据研究证明，鲨鱼骨有很好的保健养生和防癌、治癌作用，常服此品，对胃癌的防治和胃癌患者的康复都有一定的作用。

■ 材 料

猪小肚3个，净陈皮1/4个，去皮白果50克，芡实100克。

■ 制 法

1. 将猪小肚翻转，用食盐反复搓擦，洗净后放入沸水中略煮，取出待用。
2. 把陈皮浸软，芡实和白果洗净。
3. 将所有材料放入煲内，加入1 000克清水，用中慢火煲3小时，用食盐调味便成。

功 效

此汤能补脾健胃，去湿化痰，发散清热，对加强胃功能有一定的作用。

芡实小肚汤

虫草淮山炖鸡



材料

乌鸡半只，淮山30克，冬虫草20克，姜2片。

制法

1. 将乌鸡洗净后斩件，放入沸水中“飞水”，取出待用。
2. 把淮山、冬虫草洗净后放入炖盅内，加入乌鸡和姜片，注入适量沸水，用慢火炖3小时，以食盐调味便成。

功效

此汤有滋补强壮，补益虚损，健脾养胃的功效，对胃癌患者术后的康复有一定的作用。

材 料

水蛇 1 条 (约 250 克), 猪瘦肉 200 克, 火腿 50 克, 香菇 30 克, 陈皮 1/4 个, 姜片 10 克。

制 法

1. 将香菇用清水浸软, 去蒂; 火腿、陈皮、姜片洗净待用。
2. 把水蛇切成 3 段, 猪瘦肉切成大粒, 一起放入沸水中“飞水”, 取出待用。
3. 取出水蛇去骨折肉, 再把蛇肉放回汤内, 加入其余材料, 用慢火煲 1 小时, 调味便成。

功 效

香菇能健脾养胃、益味助食, 蛇肉能活血祛风、补中益气, 此汤适合胃癌患者食用, 对防止癌病的复发也有一定的作用。

香菇蛇肉汤

黑木耳鸡丝汤



材料

净鸡肉 300 克，黑木耳 50 克，冬菇、黄花菜各 20 克，青葱 1 根。

制法

1. 将鸡肉洗净，切成细丝，用少许食盐、糖、生粉拌匀，待用。
2. 黑木耳、冬菇、黄花菜分别用清水浸软，切成丝；青葱洗净切粒。
3. 放 800 克清水于煲内煮沸，加入黑木耳、冬菇、黄花菜煮 15 分钟，再放入鸡丝煮 5 分钟，最后放入葱粒，用食盐调味便成。

功效

此汤有补益虚损，养益胃气的作用，适宜胃癌患者在康复期食用。

■ 材 料

宰净鹧鸪 1 只，猪瘦肉 200 克，白胡椒 30 克，陈皮 1/4 个，姜 5 克。

■ 制 法

1. 将鹧鸪洗净，猪瘦肉切大块，一起放入沸水中煮 5 分钟，取出待用。
2. 把所有材料放入煲内，注入适量清水，用中慢火煲 3 小时，调味便成。

功 效

白胡椒能治疗胃寒呕吐、腹痛泄泻、食欲不振等症。此汤适用于因消食造成营养不良的胃癌患者。



胡椒鹧鸪汤

银芽白菜豆腐汤



材料

小白菜300克，豆腐1块，芽菜50克，粉丝20克，姜片5克。

制法

1. 将粉丝用清水浸软，切段待用。
2. 小白菜、芽菜洗净，豆腐切大块。
3. 放800克清水于煲内煮沸，加入白菜、豆腐、芽菜、姜片和少许生油，用中火煮15分钟，放入粉丝拌匀，用食盐及鸡精调味便成。

功效

此汤能清热解毒，舒畅肠胃。豆腐和芽菜均具有防治癌症的作用。

材 料

猪肚 800 克，豆豉 50 克，葱白 50 克。

制 法

1. 把猪肚翻转并用食盐反复搓擦，洗净后放入沸水中煮熟，取出切成大片。
2. 豆豉洗净，用汤袋包好，葱白洗净后切碎。
3. 将所有材料同放入煲内，加入适量清水，用中慢火煲 2 小时，调味便成。

功 效

猪肚即猪胃，和豆豉同煲有补益虚损，健脾养胃，和中开胃的作用，很适宜胃癌患者食欲不振时食用。



开 胃 猪 肚 汤