

□ KANGAI YAOSHAN

抗癌药膳

□ 常敏毅 / 编著 □ 湖南科学技术出版社



常敏毅／编著

抗癌药膳

湖南科学技术出版社



抗癌药膳

编 著：常敏毅

责任编辑：张 珍

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市展览馆路 11 号

印 刷：湖南省新华印刷二厂

厂 址：邵阳市双坡岭

邮 编：422001

(印装质量问题请直接与本厂联系)

经 销：湖南省新华书店

出版日期：1996 年 11 月第 1 版第 2 次

开 本：787×1092 毫米 1/32

印 张：12.75

字 数：284,000

印 数：3,101 - 6,100

ISBN 7-5357-1882-5/R·364

定 价：17.00 元



中国药膳在海外
(1992年8月)

日本、新加坡、马来西亚等国家十分推崇中国药膳。这是作者在马来西亚海欧贸易集团太阳楼大厦中参观的情况。各种药膳制作得十分考究，其中有很多都注明为抗癌药膳。



吉隆坡街头的
药膳小吃

这是作者在马来西亚考察药膳的烹调和应用情况。“药材盐鸡”中的主要药物是黄芪、当归，对癌症气血两虚者均可应用。每只(500克左右)相当人民币25元。



冬虫夏草

性味甘平，保肺益肾最为珍品。英文《Cancer Research/癌症研究》杂志报告：冬虫夏草中的冬虫草素动物实验，能明显延长艾氏腹水癌（EAC）小鼠的生存期，对鼻咽癌细胞有特异性的抑制作用。

燕窝椰子盅

本膳风味特殊，滋阴健脾，对胃癌手术后出现虚热者的调养，极为适宜。



序

欣闻常敏毅副主任中药师又一部中西医合璧的抗癌专著——《抗癌药膳》完稿，翻阅之余，感慨万千。

常君敏毅今年不过四十有五，却已在学术上建树非常。他相继完成了抗癌三部曲《抗癌本草》、《抗癌良方》、《抗癌药膳》以及《海药掇英》、《实用肿瘤手册》、《人间八十最风流》、《不药而愈——自然疗法康复指南》等100多万字的学术著作；研制成功了“慈禧益寿酒”、“抗癌单刃剑复方”、“肝宝软糖”、“千金美浴剂”等科研成果。其中几部著作还在海内外出版了英文版、韩文版、台湾版和香港版，可见其著作受欢迎和受重视的程度。并在美国拉斯维加斯召开的首届世界传统医学大会上，获“Vital Force”金杯奖。

他的学术著作的一个鲜明特点，就

4/2825

是传统医药学和近代科研成果的高度结合。这种恰到好处的结合是其学术著作的灵魂和精髓。《抗癌药膳》中的每一节,每一章都可以看到他严谨的和一丝不苟的学术作风。其中很多药膳都是他本人的临床经验,加上他又长期在研究所工作积累的扎实的实验室方法学的经验,使本书无论是在科学性,还是实用性上都可称之为上乘之作,这也是多年来难得的药膳方面的好的书著。

为了收集资料,他不但在国内诸如黑龙江、辽宁、吉林、内蒙、河北、河南、江苏、浙江、广西、宁夏、青海、广东、福建、陕西、甘肃、山东、安徽等地亲自搞调查,而且到海外马来西亚、日本、美国等地进行实地或信函考察,积累了大量的一手资料,去伪存真,加以提高和完善,实在不同凡响。

常敏毅现在是北美长寿科学发展中心顾问、美国人体科学研究院客座教授、马来西亚中医学院客座教授、浙江省人大代表、浙江省中西医结合肿瘤学术委员会委员、宁波市鼓楼医院院长兼海曙中西医结合临床研究所所长。他是宁波市首批有突出贡献的科技人员,也是首批破格晋升为高级技术职务的青年专家。

我衷心地希望我们的国家能多出这样的人才!我也寄希望常敏毅先生能取得更大的成果。

国际医学院东北学友会会长
中国老年药学会 理事长 李维祯
中国保健食品协会抗衰老研究会会长

1993年6月于沈阳

注:李老原为沈阳药学院院长,时年84岁。

目 录

1. 食、药两用的抗癌品种

1.1 性偏温热类

刺五加	 (1)	大 蒜	 (21)
橘 皮	 (2)	冬虫夏草	... (22)
橙 皮	 (3)	灵 芝	 (24)
当 归	 (4)	海 参	 (26)
人 参	 (5)	猪 肝	 (27)
川 芎	 (7)	鸡 肉	 (28)
三 七	 (8)	牛 骨	 (29)
黄 芪	 (9)		
淫羊藿	 (11)	1.2 性偏平和类	
魔 芋	 (12)	仙鹤草	 (30)
甘 薯	 (13)	土茯苓	 (32)
胡桃仁	 (13)	黄药子	 (32)
大 枣	 (14)	李 子	 (33)
杏 仁	 (15)	龙 眼	 (34)
山 楂	 (16)	枸 杞	 (35)
乌 梅	 (17)	刺 梨	 (36)
川 椒	 (17)	无花果	 (38)
干 姜	 (18)	芝 麻	 (39)
葱	 (19)	米 糠	 (40)
辣 椒	 (19)	莲 子	 (41)
		扁 豆	 (41)

大豆	(42)
马铃薯	(43)
胡萝卜	(44)
白菜	(46)
卷心菜 (附: 菜花)	(47)
葫芦	(49)
猴头菇	(50)
香菇	(51)
木耳	(53)
蘑菇	
(附: 各种担子菌类对 S-180 的抗癌作用) (55)	
茯苓	(58)
银耳	(59)
牡蛎	(60)
甲鱼	(61)
青鱼	(62)
石首鱼	(63)
鲨鱼	(64)
章鱼	(65)
蜂蜜	(66)
鸡蛋	(68)
猪血	
(附: 用猪血制取高蛋白产品) (69)	
鹅血	(71)
牛奶	(72)
酸奶	(73)
牛肉 (附: 霞天膏)	
	(75)
牛肝	(77)

1.3 性偏寒凉类

山茶花	(78)
绞股蓝	(79)
西洋参	(80)
百合	(82)
知母	(83)
夏枯草	(84)
芦荟	(85)
白毛藤	(86)
蕺菜	(87)
白瓜子	(88)
黑米	(89)
薏苡仁	(90)
玉米	(90)
麦麸	(91)
豆腐	(93)
黄酱	(93)
酱油	
(附: 大豆酱油的制备)	
	(94)
茶叶	(96)
芹菜	(97)
芦笋	(98)
菱角	(101)
海带	(102)
海藻	(103)
莼菜	(104)
苦瓜	(105)
菜菔	(106)
茄子	(107)
西红柿	(108)

猕猴桃	(109)	西 瓜	(114)
苹 果	(111)	甘 蔗	(115)
香 蕉	(111)	蚌 肉	(116)
草 莓	(112)	蜗 牛	(117)
橘	(112)	蚯 蚓	(117)
柚 子	(113)		
2. 药膳或食疗实例			
2.1 肺 癌	(118)	蚯蚓煎鸡蛋	(131)
2.1.1 疼 痛		2.1.6 虚 咳	
桃仁粥	(121)	苡仁猪肺粥	(132)
瓜蒌饼	(121)	虫草胎盘	(132)
三丝烩芦笋	(122)	2.1.7 寒 咳	
酱油南瓜片	(122)	百部鸡汤	(133)
2.1.2 咯 血		杏仁茶	(133)
燕窝汤	(123)	杏仁豆腐干	(134)
凤梨猪肺	(124)	杏仁葡萄汤	(135)
百合田七炖兔肉	(124)	柚子肉炖鸡	(135)
2.1.3 咯 痰		2.1.8 盗 汗	
雪梨鱼腥草	(125)	虫草全鸭	(136)
杏仁贝母糊	(125)	西洋参炒鸡丝	(136)
川贝母炖蜜糖	(126)	仙枣饮	(137)
南北二笋	(126)	2.1.9 胸 水	
2.1.4 燥 咳		银鱼烘蛋	(138)
汉果润肺汤	(127)	枣圆蒸鸭	(138)
无花果煲瘦肉汤	(128)	鸭 粥	(139)
2.1.5 热 咳		蘑菇炒蜗牛	(139)
杏仁豆腐	(128)	百合薏仁莲子羹	(140)
真君粥	(129)	腐衣烩绒蛤	(141)
枇杷叶粥	(129)	2.1.10 心 悸	
珠玉二宝粥	(130)	乌龟百合红枣汤	(141)
百合糕	(130)	海参鸽蛋	(142)

- 百合糖水 (142)
- 2.1.11 食欲不振**
- 南瓜饼 (143)
- 补虚正气粥 (144)
- 黄芪鸡 (144)
- 麦冬千里脯 (145)
- 2.1.12 发烧**
- 花旗参肉汤 (145)
- 天花粉粥 (146)
- 酥蜜粥 (147)
- 2.1.13 泄泻**
- 拔粥 (147)
- 2.1.14 腹胀**
- 鳝鱼杂烩 (148)
- 2.1.15 便秘**
- 紫苏麻仁粥 (149)
- 2.1.16 骨转移**
- 三七肉饼 (149)
- 2.1.17 淋巴转移**
- 丝瓜拌牡蛎 (150)
- 2.1.18 放化疗反应**
- 百合桃 (151)
- 凉拌芦笋 (151)
- 2.1.19 术后调养**
- 雪耳清润汤 (152)
- 2.2 胃癌** (153)
- 2.2.1 疼痛**
- 苦瓜焖鸡翅 (154)
- 仙人掌炒牛肉 (155)
- 油炒苦瓜 (156)
- 核桃枝煮鸡蛋 (156)
- 蜂蛹健康小吃 (157)
- 大蒜鸡汤 (157)
- 2.2.2 梗阻**
- 香卤猴头 (158)
- 什锦多维玉米粥 (159)
- 鹅血蘑菇汤 (159)
- 玉液炖鸡 (160)
- 米酒浸马蹄 (160)
- 2.2.3 热呕**
- 红酒烩兔肉 (161)
- 枇杷叶糯米粽 (161)
- 鲜芦根粥 (162)
- 鲍鱼猪肉汤 (163)
- 2.2.4 寒呕**
- 参苓粥 (163)
- 羊奶冰糖煮鸡蛋 (164)
- 辣味陈皮兔丁 (164)
- 牛油炒冬菇 (165)
- 椒面粥 (165)
- 2.2.5 发热**
- 芙蓉鹅 (166)
- 西瓜速溶饮 (167)
- 柠檬烤鱼片 (167)
- 鸡丝莼菜汤 (168)
- 2.2.6 便溏**
- 山药扁豆糕 (169)
- 2.2.7 便秘**
- 无花果煮鸡蛋 (169)
- 2.2.8 小便不利**
- 白菜墩 (170)
- 2.2.9 腹胀**

- 茶叶鹌鹑皮蛋 (170)
- 2.2.10 贫 血**
- 龙眼粥 (171)
- 香菇炒菜花 (172)
- 刀鱼面 (172)
- 芝麻鸡卷 (173)
- 脂酒红枣 (173)
- 2.2.11 血小板减少**
- 抗癌柿茶 (174)
- 2.2.12 血浆蛋白降低**
- 吉隆坡上等炖品 (175)
- 2.2.13 白细胞减少**
- 肉骨茶 (175)
- 双参三鲜 (176)
- 金山银兔 (176)
- 2.2.14 食少纳呆**
- 猴头菇什锦煲 (177)
- 绿茶奶饮 (178)
- 人参肉酱 (178)
- 糖醋菠萝猪肉 (179)
- 2.2.15 化疗副反应**
- 石韦大枣汤 (179)
- 乌龟猪蹄人参汤 (180)
- 糯米阿胶粥 (180)
- 2.2.16 术后调养**
- 参须炖汤 (181)
- 清补熊掌 (182)
- 味噌汤 (182)
- 红烧黄豆牛腩 (183)
- 燕窝椰子盅 (183)
- 鸽肉红枣饭 (184)
- 胚芽米炒饭 (185)
- 2.3 白血病** (185)
- 2.3.1 便秘**
- 草莓柠檬汁 (187)
- 芦荟饮 (187)
- 2.3.2 烦 渴**
- 番茄速溶汤料 (188)
- 马蹄素虾仁 (188)
- 酸梅排骨 (189)
- 2.3.3 咳 喘**
- 天门冬粥 (190)
- 百合猪肝散 (190)
- 陈皮鸡 (191)
- 2.3.4 贫 血**
- 红枣炖肘 (191)
- 猪血肠 (192)
- 十全大补排骨汤 (192)
- 2.3.5 盗 汗**
- 团鱼羊肉汤 (193)
- 2.3.6 通 治**
- 蟾蜍蛋 (194)
- 2.4 脑肿瘤** (194)
- 2.4.1 疼 痛**
- 炸雪魔芋片 (196)
- 河蚌饮 (196)
- 魔芋粗丝 (197)
- 炒牛蒡 (197)
- 2.4.2 精神障碍**
- 高丽碧螺春 (198)
- 宁神排骨汤 (199)
- 天麻猪脑盅 (199)

- 龙眼枣仁饮 (200)
- 2.4.3 目 涩**
- 白菊花决明粥 (200)
- 2.4.4 贫 血**
- 龙眼洋参饮 (201)
- 2.4.5 食欲不振**
- 通气肉辣皮 (202)
- 麻辣牛肉 (202)
- 2.4.6 化疗副反应**
- 田七炖鸡 (203)
- 参须肉汤 (203)
- 2.5 鼻咽癌** (204)
- 2.5.1 口舌干燥**
- 高汤芦笋尖 (205)
- 蜜汁莲藕 (206)
- 菊蚌怀珠 (207)
- 蛤烩黑豆 (207)
- 2.5.2 涕中带血**
- 银耳莲子羹 (208)
- 2.5.3 兼有感染**
- 银花鸭跖 (208)
- 2.5.4 头晕脑胀**
- 金针菜香菇包 (209)
- 鸡腿烧莲子 (210)
- 参须清热茶 (210)
- 2.5.5 放化疗副反应**
- 开胃海参 (211)
- 酱汁扁豆 (212)
- 杨梅肉丸 (212)
- 黄芪枸杞炖甲鱼 (213)
- 灵芝煲乌龟 (213)
- 2.6 舌 癌** (214)
- 2.6.1 疼 痛**
- 梅肉红茶 (215)
- 2.6.2 溃 瘍**
- 升麻炖大肠 (216)
- 2.6.3 感 染**
- 白糖五丁 (217)
- 西瓜玉米须饴糖 (217)
- 2.7 喉 癌** (218)
- 2.7.1 局部不适感**
- 橄榄罗汉果汤 (219)
- 土豆知了 (219)
- 2.7.2 咳 嗽**
- 糖参润肺汤 (220)
- 冰糖雪蛤膏 (220)
- 2.7.3 咯 血**
- 杏圆银耳 (221)
- 2.7.4 疼 痛**
- 牛蒡粥 (222)
- 荔枝西瓜盅 (222)
- 清炒绿豆芽 (223)
- 2.7.5 吞咽不利**
- 甘蔗粥 (224)
- 2.7.6 放疗副反应**
- 雪梨浆 (224)
- 2.8 甲状腺肿瘤** (225)
- 2.8.1 内有毒热**
- 大蒜枸杞饮 (226)
- 胖大海蜜滋 (226)
- 文蛤饼 (227)
- 萝卜海带汤 (227)

- 2.8.2 气血亏虚**
紫菜蛋卷……………(228)
泡参田三七汤……………(229)
- 2.8.3 血压偏高**
昆布薏苡仁汤……………(229)
- 2.8.4 合并囊肿**
夏枯草清凉茶……………(230)
海带焖饭……………(230)
- 2.9 食管癌**……………(231)
- 2.9.1 疼痛**
三心烩丹参……………(233)
- 2.9.2 虚热**
乌龙豆腐……………(234)
- 2.9.3 营养不良**
鲜乳粥……………(235)
猪血丸子……………(235)
黄豆煮鸡翅……………(236)
- 2.9.4 梗阻**
蛭猪猪肉汤……………(237)
肉桂鸡肝……………(237)
梅实紫苏发酵醋……………(238)
莴苣三鲜汤……………(238)
天然菱叶饮料……………(239)
荠菜猴头条……………(240)
元代河西肺……………(240)
豆蔻馒头……………(241)
- 2.9.5 通治**
蟾蜍玉米散……………(241)
- 2.10 纵隔肿瘤**……………(242)
- 2.10.1 疼痛**
蚌肉粥……………(243)
- 2.10.2 压迫症状**
贝母甲鱼……………(243)
鲜冬菇炒笋丝……………(244)
- 2.10.3 感染**
马兰根兔肉……………(245)
- 2.11 肝癌**……………(245)
- 2.11.1 疼痛**
清炖蛇段……………(247)
香菇滑鸡珠……………(247)
乌龙茶炖牛肉……………(248)
高良姜炖鸡……………(248)
木瓜汤……………(249)
米酒蒸螃蟹……………(249)
烧槟榔豆腐……………(250)
红烧高丽菜……………(251)
- 2.11.2 黄疸**
蛤仔豆腐……………(251)
醒胃花椰菜……………(252)
冰糖奶酪……………(252)
草果黄雌鸡……………(253)
拔丝西瓜……………(254)
- 2.11.3 腹水**
香菇蒸鲤鱼……………(254)
公鸭蘑菇汤……………(255)
素海哲……………(255)
茶芽姜枣乌鱼汤……………(256)
龙葵煎……………(256)
牵牛子粥……………(257)
- 2.11.4 腹胀**
豉汁柚皮……………(258)
凉拌胡萝卜丝……………(258)

- 2.11.5 虚 弱**
 蛋包西红柿 (259)
 鳖甲炖鸽肉 (259)
 清煮瘦猪肉 (260)
 归参鳝鱼 (261)
 青鱼小馅饼 (261)
- 2.11.6 厌 食**
 梨粥 (262)
 山药素虾仁 (262)
- 2.11.7 大便失调**
 首乌蛋 (263)
 木耳醋鸡肝 (264)
- 2.11.8 精神忧郁**
 红花炙羊心 (264)
 薏仁炖鸭 (265)
- 2.11.9 目 涩**
 菊花肉片 (265)
- 2.11.10 术前紧张综合症**
 牛奶猪肝汤 (266)
- 2.11.11 术后气阴两虚**
 龙眼猪骨炖乌龟 (267)
- 2.11.12 化疗副反应**
 巴戟炖猪大肠 (267)
- 2.12 胰腺癌** (268)
- 2.12.1 疼 痛**
 五彩橘丝 (269)
 芋粥 (270)
 附子粥 (270)
- 2.12.2 黄 疸**
 王瓜根肝糊汤 (271)
- 2.12.3 血糖偏高**
 南瓜饭 (272)
 白兔汤 (272)
- 2.12.4 尿糖阳性**
 山药清汤 (273)
 归参鳝鱼羹 (274)
- 2.12.5 水 肿**
 桑白皮煲兔肉 (274)
- 2.12.6 便 秘**
 凉拌酸果 (275)
 槟榔粥 (275)
- 2.12.7 消 瘦**
 人參大蒜枸杞饮 (276)
 清茶肉丸 (277)
 银耳茉莉汤 (277)
- 2.12.8 厌 食**
 豌豆素炒 (278)
 灵芝清补汤 (278)
- 2.12.9 通 治**
 老鼠芋汁 (279)
- 2.13 胆囊癌** (280)
- 2.13.1 黄 疸**
 茵陈粥 (280)
 木耳炒素肠 (281)
- 2.13.2 食欲不振**
 素炒金针菇 (282)
 橘汁茶 (282)
- 2.13.3 消化不良**
 清烧红果 (283)
- 2.13.4 虚 弱**
 茯苓糕 (284)
- 2.13.5 便 秘**

- 五彩蛋饼 (284)
- 2.14 小肠肿瘤** (285)
- 2.14.1 虚 热**
- 枸杞西瓜鸡 (286)
- 竹叶鸽蛋 (286)
- 2.14.2 津 枯**
- 洋参黄桃酱 (287)
- 2.15 大肠癌** (287)
- 2.15.1 疼 痛**
- 茉莉茶蛋羹 (289)
- 苦楝根粥 (290)
- 红藤莲子汤 (290)
- 荞麦龙眼粥 (291)
- 2.15.2 便 秘**
- 酸辣菠汁面条 (292)
- 绿茶沙拉 (292)
- 酸牛奶 (293)
- 仙人粥 (293)
- 2.15.3 便 渣**
- 芝麻鱼排 (294)
- 皮蛋炒辣椒 (295)
- 豆蔻乌骨鸡 (295)
- 一味薯蓣饮 (296)
- 龟肉羹 (296)
- 干姜粥 (297)
- 2.15.4 便 血**
- 猪血鲫鱼粥 (297)
- 红薯粥 (298)
- 赤小豆煲鸡 (299)
- 2.15.5 胀 气**
- 素烧萝卜 (299)
- 八仙饭 (300)
- 2.15.6 厌 食**
- 口蘑三鲜汤 (300)
- 2.15.7 通 治**
- 薏米粥 (301)
- 壁虎蛋黄粉 (302)
- 2.16 乳腺癌** (302)
- 2.16.1 疼 痛**
- 胡桃壳煮五香蛋 (304)
- 腊味萝卜糕 (304)
- 素炒四宝 (305)
- 薛荔果猪脚汤 (305)
- 蒲公英粥 (306)
- 囫囵肉茄 (306)
- 2.16.2 瘰 管**
- 皂角刺煨老母鸡 (307)
- 2.16.3 内 热**
- 干贝豆腐汤 (308)
- 2.16.4 漫 肿**
- 龙井明虾 (308)
- 2.16.5 气血虚弱**
- 莼羹 (309)
- 滋阴花胶汤 (310)
- 2.16.6 术后调理**
- 四神猪肠汤 (310)
- 2.17 子宫颈癌** (311)
- 2.17.1 疼 痛**
- 木耳蛇羹 (312)
- 艾叶蛋 (313)
- 2.17.2 月经不调**
- 山楂汁青鱼 (313)

2.17.3 水 肿

金丝鲤鱼羹…………… (314)

2.17.4 低 烧

莲子甲鱼…………… (315)

2.17.5 感 染

五花茶…………… (315)

2.17.6 白 带

鲜鲍洋参汤…………… (316)

福州薯丸…………… (316)

炒扁豆泥…………… (317)

白果蒸鸡蛋…………… (318)

土茯苓糖水…………… (318)

2.17.7 出 血

乌龟煨汤 (八卦汤)
…………… (319)

花椒油拌藕…………… (319)

参枣米饭…………… (320)

2.17.8 贫 血

糖醋鹌鹑蛋…………… (321)

淫羊藿山药面…………… (321)

2.17.9 术后调养

羊鱼鲜补汤…………… (322)

2.17.10 通 治

葡萄干墨鱼…………… (323)

2.18 卵巢癌…………… (323)

2.18.1 感 染

鲜炒木耳…………… (324)

2.18.2 腹 水

商陆粥…………… (325)

2.18.3 厌 食

鱼肚猪肉糯米粥…………… (325)

2.18.4 术后调理

参芪健脾汤…………… (326)

2.18.5 通 治

桑寄生煲鸡蛋…………… (327)

2.19 滋养细胞肿瘤…………… (327)

2.19.1 疼 痛

山楂粥…………… (329)

2.19.2 上皮转移

薏苡仁炖鸡…………… (329)

2.19.3 化疗副反应

上品八珍汤…………… (330)

刺五加茶…………… (330)

2.20 恶性淋巴瘤…………… (331)

2.20.1 疼 痛

腊味慈菇球…………… (332)

2.20.2 毒 热

豆芽凉面…………… (332)

2.20.3 贫 血

法式烩茄子…………… (333)

2.20.4 便 秘

南瓜蔗棒…………… (334)

2.20.5 食欲不振

裙带菜洋芋色拉…………… (334)

人参山芋饭…………… (335)

2.20.6 咳 嗽

香菇拼盘…………… (336)

2.20.7 通 治

淮杞三七汤…………… (336)

2.21 软组织肿瘤…………… (337)

2.21.1 热 毒

清热酸果…………… (338)