



了解肿瘤，战胜肿瘤！

中医肿瘤 食疗学

全国著名中医肿瘤学家

周岱翰

中西医结合肿瘤临床（内科）博士

林丽珠



本书为一部理、法、药、食俱备的中医肿瘤食疗学专著



蛋清莲子糊

【功效】滋阴补血，
清热解暑。

鸡蛋清又称鸡子白，为家鸡的卵，性味甘、凉，入肺、脾经，有润肺利咽、清热解暑的功效。《本草拾遗》谓：“解热烦。”莲子为睡莲科植物莲的成熟种子，性味甘、涩、平，入心、脾、肾经，含多量的淀粉、棉子糖、蛋白质等，有补脾益气、开胃止呕的功效。《神农本草经》谓：“主补中，养神，益气力。”《本草纲目》谓：“交心肾，厚肠胃，固精气，强筋骨，补虚损。”冰糖性味甘平，功能清热润肺。

冬瓜薏米水鸭汤

【功效】健脾养胃，
利水消肿。



冬瓜性味甘、淡、凉，入肺、膀胱经，有清热解暑、利水消痰的功效。《随息居饮食谱》谓：“清热，养胃生津，涤秽治烦，消痈行水。”薏米即薏苡仁，味甘淡、性微凉，入肺、脾、肾经，有补肺健脾、清热滑痰的功效。含碳水化合物、蛋白质、薏苡脂等，其中薏苡仁脂对实验性动物肿瘤细胞有抑制作用。《本草纲目》谓：“健脾益胃，补肺清热，祛风胜湿。”水鸭又称野鸭、凫，性凉味甘，肉鲜美，入肺、脾、肾经，有补中益气滋阴的功效。



首乌炖鸡汁

【功效】补益肝肾，
生精养血。

首乌为蓼科植物何首乌的干燥块根，性味苦、甘涩、温，入肝、肾经。有补肝肾、益精血、滋阴强壮、祛风解毒的功效。《滇南本草》谓：“涩精，坚。肾气。”《开宝本草》谓：“消痈肿……益血气，黑鬓髮，悦颜色。”《何首乌传》谓：“治……腰膝之病……痰癖……长筋骨，益精髓，壮气，驻颜。”《药性切用》谓：“为平补阴血之良药。”《药性通考》谓：“养血祛风。”乌骨鸡性味甘、平，入肝、肾经，有养阴益血、滋补肝肾的功效。《本草纲目》谓：“补虚劳羸弱。”《随息居饮食谱》谓：“补虚暖胃，强筋骨；续绝伤……乌骨鸡滋补功优。”《本草再新》谓：“益肾养阴。”《本草经疏》谓：“乌骨鸡，补血益阴。”



专著《饮膳正要》及《食医心鉴》都载有马齿苋粥，组成皆是马齿苋及粳米两味。马齿苋科植物马齿苋的全草，性味酸寒，入大肠、肝、脾经，有清热解毒、凉血止痢的功效。马齿苋全草含大量去甲基肾上腺素、钾盐和多种维生素。粳米即大米，性味甘平，入脾、胃经，有健脾益气、和胃止泻的功效。《名医别录》谓：“主益气，止烦、止泄。”



贵州科技出版社

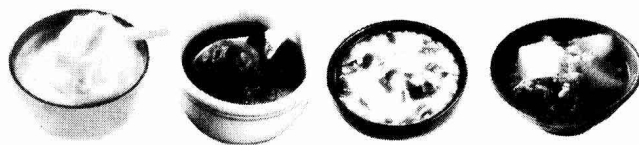
中医肿瘤 食疗学


全国著名中医肿瘤学家

中西医结合肿瘤临床（内科）博士

周岱翰

林丽珠



 贵州科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医肿瘤食疗学 / 周岱翰, 林丽珠编著. — 贵阳:
贵州科技出版社, 2012. 1
ISBN 978 - 7 - 80662 - 960 - 4

I. ①中… II. ①周… ②林… III. ①肿瘤 - 食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 213005 号

中医肿瘤食疗学

周岱翰, 林丽珠 编著

责任编辑 熊兴平
出版发行 贵州科技出版社
地 址 贵阳市中华北路 289 号 (邮政编码: 550004)
网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 北京东海印刷有限公司
版 次 2012 年 1 月第 1 版
印 次 2012 年 1 月第 1 次
字 数 350 千字
印 张 21.75
开 本 710mm × 1000mm 1/16
书 号 ISBN 978 - 7 - 80662 - 960 - 4/R · 234
定 价 39.80 元

作者简介

周岱翰

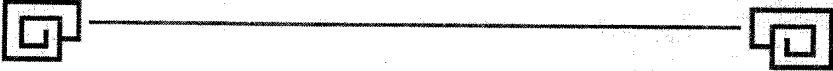
全国著名中医肿瘤学家，曾任

中华中医药学会肿瘤分会主任委员，广东省中医肿瘤治疗中心主任，广州中医药大学第一附属医院肿瘤科主任、中医肿瘤研究所所长，

现为中华中医药学会全国理事，中华中医药学会肿瘤分会名誉主任委员，广东省中医药学会肿瘤专业委员会主任委员，广州中医药大学首席教授、主任医师、博士生导师、博士后合作教授，澳洲墨尔本理工大学中医系博士生导师。全国名老中医药专家学术经验继承工作指导老师。享受国务院颁发的政府特殊津贴。

在40年的临床和科研工作中，对中医肿瘤学科发展颇有建树，是新中国成立后较早从事中医药治癌、中西医结合抗肿瘤临床探讨和开设中医肿瘤学课程的学者之一，平素勤于耕耘，学识衷中参西，医技





上推陈致新，擅长治疗肝癌、肺癌、肠癌等晚期恶性肿瘤，并研制鹤蟾片、清金得生片等治疗肺癌。在20世纪70年代起发表中医治癌文章，80年代后出版学术专著，包括《肿瘤治验集要》、《中医肿瘤食疗学》、《临床中医肿瘤学》、《中医肿瘤学》等8部，担任《广州中医药大学学报》、《新中医》、《中医杂志》、《中国肿瘤临床》、《癌症》等多家杂志的编委。终身执着于中医肿瘤的临床、教学工作，连续多年自编教材，举办省级中医肿瘤专科班，2005年在中医院校率先开办中医肿瘤本科班和研究生教育，于广州中医药大学设立“周岱翰优秀博士论文奖”，先后培养博士后和博士研究生23名、硕士研究生31名。

从1986年主持的“鹤蟾片治疗肺癌的研究”获全国中医药重大科技成果乙等奖后，承担国家各项科技攻关课题，获大学、中医局、学会等多项奖励。由于治疗肺癌的突出成就，2010年获广东省科学技术二等奖，教育部科学技术一等奖，并评为“全国优秀科技工作者”。

作者简介

林丽珠

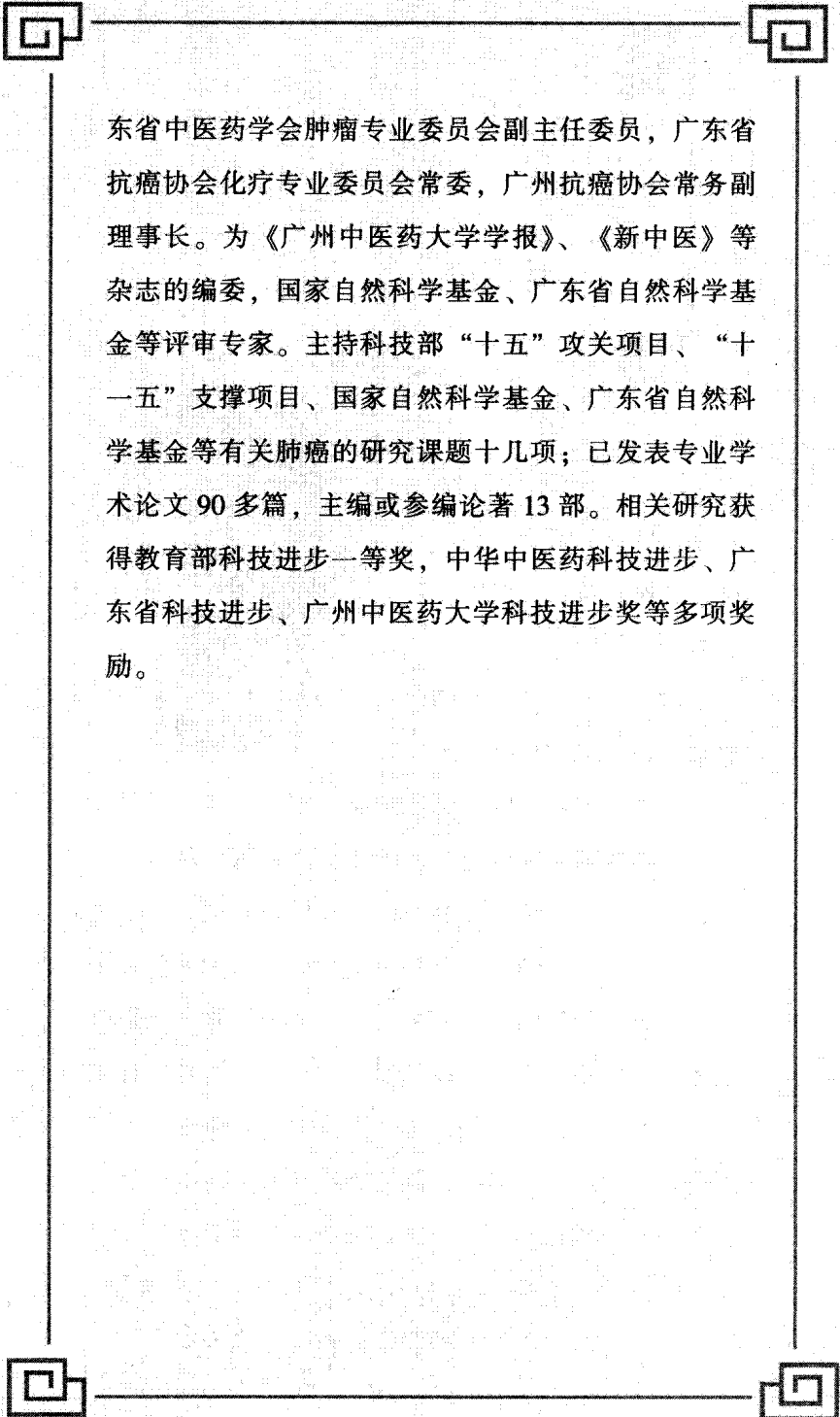
广州中医药大学
中西医结合肿瘤

临床(内科)博士,主任医师,教授,博士生导师,博士后合作导师。



从事中医、中西医结合
肿瘤临床研究 25 年,擅长

中医、中西医结合治疗恶性肿瘤。现为广州中医药大学第一临床医学院肿瘤学教研室主任兼第一附属医院大肿瘤科主任,国家药物临床试验机构肿瘤专业负责人,全国中医肿瘤重点专科学术带头人。全国名老中医药专家周岱翰的学术继承人,广东省优秀中医临床人才培养对象,广东省高等学校“千百十工程”省级第四批培养对象。兼任中华中医药学会肿瘤分会副主任委员,中国中医药研究促进会肿瘤专业委员会副主任委员,中国医师协会中西医结合肿瘤专业委员会副主任委员,中国临床肿瘤学会(CSCO)执行委员,广东省中西医结合学会肿瘤专业委员会主任委员,广



广东省中医药学会肿瘤专业委员会副主任委员，广东省抗癌协会化疗专业委员会常委，广州抗癌协会常务副理事长。为《广州中医药大学学报》、《新中医》等杂志的编委，国家自然科学基金、广东省自然科学基金等评审专家。主持科技部“十五”攻关项目、“十一五”支撑项目、国家自然科学基金、广东省自然科学基金等有关肺癌的研究课题十几项；已发表专业学术论文 90 多篇，主编或参编论著 13 部。相关研究获得教育部科技进步一等奖，中华中医药科技进步、广东省科技进步、广州中医药大学科技进步等多项奖励。

再版的话

8年前，本书第一版面世，很快售空，诸多读者及亲友索书，一时无法满足，遂有人复印传阅，甚至于网上兜售本书的复印件，笔者深感有学术压力和专业责任，该是再版的时候了。

《淮南子·修务训》谓：“古者民茹草饮水，采树木之实，食羸龙之肉，时多疾病，毒伤之害，于是神农始教民播种五谷……尝百草之滋味，水果之甘苦，令民知所辟就。”这就是“神农尝百草”、“药食同源”之缘由。《千金要方·食治篇》谓：“扁鹊云：人之所依者，形也；乱于和气者，病也；理于烦毒者，药也；济命扶危者，医也。”《中医肿瘤食疗学》的立论成书乃基于中医脏腑经络理论学说，药物与食物的四气五味，结合作者的临床经验，参考现代肿瘤学的研究成就而定方，检视一版书稿，因时间、条件和经验诸原因，确有错漏重复等不足，基于医学科学的日新月异，再版修订之际，遂一一厘正，并增加肿瘤分子靶向治疗期间的营养疗法等章节。

中医药学的学术特色是整体观念和辨证论治，中医肿瘤食疗学亦不离其宗，强调因人因病辨证施膳。中医学和现代医学都认为癌症是一种全身性疾病，当前西医强调针对癌症的综合治疗，即是中医倡导的“杂合而治”，食物疗法可以辅助、弥补药物或其他疗法之不足，却不能代替药物之功效，唐·孙思邈“安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药”之谓也。愿读者发扬中医肿瘤食疗学的特色疗效，辨证施膳，有的放矢。近年国外有因滥用所谓“保健”或“防癌”食物而出现“健康食物痴迷综合征”者，乃前车之鉴矣！

周岱翰，辛卯年春于羊城



目 录

上篇 癌症营养与中医食疗学概论

第一章 食物营养与健康

第一节 合理营养是健康的保证 / 3

- 一、饮食物的营养素 / 3
- 二、营养素的吸收 / 8
- 三、营养素的相互作用 / 13
- 四、营养素的均衡摄取 / 16

第二节 营养治疗学 / 18

- 一、营养状况的评定 / 18
- 二、营养缺乏病 / 25

第二章 食物营养与癌症的关系

- 一、热能与癌 / 27
- 二、脂肪与癌 / 28
- 三、蛋白质与癌 / 32
- 四、碳水化合物与癌 / 35
- 五、维生素与癌 / 36
- 六、微量元素与癌 / 41

第三章 中医食疗学的渊源与发展

- 一、中医食疗的历史与发展 / 46
- 二、中医食疗对食物性味的重视 / 49
- 三、中医食疗注重食物配伍的宜忌 / 51

四、中医食疗强调饮食禁忌 / 53

五、食物的防治疾病作用 / 56

第四章 中医肿瘤学概说

一、中医肿瘤学对“病”或“证”的认识 / 60

二、中医对肿瘤病因病机的认识 / 67

三、恶性肿瘤的辨证方法 / 72

四、恶性肿瘤的治疗法则 / 76

第五章 中医肿瘤食疗学的特色与运用

一、根据肿瘤治疗法则配膳 / 84

二、根据病期与病证辨证配膳 / 85

三、与放、化疗结合增效减毒配膳 / 86

四、对“发物”的认识 / 89

第六章 常见天然抗癌食物

一、海洋及水产生物 / 94

二、乳蛋类 / 100

三、食用真菌 / 103

四、新鲜水果与蔬菜类 / 105

第七章 膳食与食物烹调的防癌知识

一、食物的加工与合理烹调 / 121

二、食品添加剂的合理选择和使用 / 126

三、防止烹调加热过程中致癌物的产生 / 131

下篇 常见癌瘤的中医食物疗法

第一章 消化系统癌瘤

一、食管癌 / 137

1. 芦根人参柿霜粥 / 138
2. 鸭蛋牛奶饮 / 139
3. 参乳五汁膏 / 139
4. 砂仁鱼肚肉末羹 / 140
5. 五仁补血泥 / 141
6. 香砂冲藕粉 / 142
7. 川贝白果粥 / 143
8. 芦荟调怡糖 / 143
9. 龟蛇河车汁 / 144
10. 蛋清莲子糊 / 145
11. 鹅血韭菜汁 / 145
12. 鸡鲍虫草汤 / 146

二、胃癌 / 147

1. 良姜胡椒猪肚汤 / 148
2. 石莲淮山粥 / 148
3. 牛奶竹沥饮 / 149
4. 虫草蘑菇水鸭汤 / 150
5. 鲍参圆蹄汤 / 150
6. 田鸡炆菱角 / 151
7. 猪肚蟾蜍粥 / 152
8. 党参龙眼兔肉汤 / 153
9. 豆蔻鱼肚乌鸡汁 / 153
10. 红烧山楂带鱼 / 154
11. 荜茇冬菇鸡 / 155
12. 藤梨根煲猪尾汤 / 156

三、大肠癌 / 156


1. 马齿苋粥 / 157
2. 赤小豆鲫鱼羹 / 158
3. 双参猪髓汤 / 158
4. 木耳金针乌鸡饮 / 159
5. 花生柿枣糊 / 160
6. 苦瓜黄豆排骨汤 / 160
7. 芡实莲子粥 / 161
8. 芦荟土茯苓煲乌龟 / 162
9. 黄芪杞子泥鳅汤 / 162
10. 槐花米煲猪大肠 / 163

四、肝癌 / 164

1. 泥鳅黑豆瘦肉汤 / 165
2. 于术田螺兔肉饮 / 165
3. 鸡汁苡米粥 / 166
4. 淮山田七芡实乌龟汤 / 167
5. 鲜藕旱莲汁 / 167
6. 参麦牛奶饮 / 168
7. 珠玉二宝粥 / 169
8. 田七生地水蛇汤 / 170
9. 荷菊蒸田鸡 / 170
10. 土茯苓龟汁 / 171
11. 虫草炖乌鸡 / 172
12. 半枝莲水鱼汤 / 172

五、胰腺癌 / 173

1. 山楂香橼煎 / 174
2. 牛奶淮山糊 / 175
3. 桃仁人参粥 / 175
4. 大蒜田七焖鳊鱼 / 176
5. 黄花木耳瘦肉汤 / 177
6. 桂花莲子粥 / 177

- 
7. 冬瓜苡米水鸭汤 / 178
 8. 粉葛猪胰汤 / 179
 9. 猪胰煲魔芋 / 179
 10. 蜗牛瘦肉煲鸡骨草 / 180

第二章 支气管肺癌

1. 银杏橄榄冰糖水 / 181
2. 茅藕甘露饮 / 182
3. 燕窝银耳瘦肉粥 / 183
4. 冬虫草炖水鸭 / 183
5. 鲍鱼莲子瘦肉汤 / 184
6. 水鱼圆肉苡米汤 / 184
7. 蜂王浆杏露 / 185
8. 川贝百合猪肺汤 / 186
9. 无花果鱼腥草汤 / 186
10. 白果淮山粥 / 187
11. 鹧鸪北杏雪梨汤 / 188
12. 蔗浆猴桃汁 / 189

第三章 乳腺癌

1. 金针木耳田鸡汤 / 191
 2. 玫瑰乌豆泥鳅汤 / 191
 3. 山楂甜橙莲子糊 / 192
 4. 杞子茉莉炖乌鸡 / 192
 5. 橘杏雪蛤膏 / 193
 6. 灵龟补髓汤 / 194
 7. 乌鸡菜胆翅 / 194
 8. 海菜蚝豉兔肉煲 / 195
 9. 百合海带乳鸽汤 / 196
- 

第四章 头颈部肿瘤

一、鼻咽癌 / 197

1. 田七蜗牛瘦肉汤 / 198
2. 川贝百合绿豆水 / 198
3. 蒲葵青果煲瘦肉 / 199
4. 冬瓜荷叶杏仁露 / 200
5. 石斛生地汁 / 200
6. 橄榄罗汉果汤 / 201
7. 葛菜生鱼汤 / 201
8. 水鱼石上柏汤 / 202
9. 沙参玉竹鹧鸪汤 / 203
10. 花旗参乳鸽汤 / 203

二、口腔癌 / 204

1. 无花果生地竹蔗水 / 205
2. 雪耳鲫鱼粥 / 205
3. 沙参冬瓜瘦肉羹 / 206
4. 莲子猪脊水鱼汤 / 206
5. 知母绿豆粥 / 207
6. 百合凤尾猪舌汤 / 208
7. 龙葵苦瓜泥鳅汤 / 208
8. 石斛生地煲田鸡 / 209

三、甲状腺肿瘤 / 210

1. 紫菜豆腐瘦肉汤 / 210
2. 发菜蚝豉猪肉粥 / 211
3. 海藻夏枯煲乳鸽 / 212
4. 乌豆海参老鸭汤 / 212
5. 菱粉绿豆糊 / 213
6. 淡菜猪脷汤 / 214
7. 海马枸杞煎 / 214
8. 沙参玉竹水鱼汤 / 215

第五章 泌尿系统癌瘤

一、肾癌 / 216


1. 竹蔗茅根绿豆水 / 216
2. 葡萄藕汁生地饮 / 217
3. 苡米芥菜田鸡汤 / 218
4. 杜仲煲猪脊骨 / 218
5. 海马田七乳鸽汤 / 219
6. 苡米水蛇羹 / 220
7. 兰竹水鱼汤 / 220
8. 北芪猪腰汤 / 221

二、膀胱癌 / 222

1. 马鞭草苦瓜排骨汤 / 222
2. 莲藕旱莲汁 / 223
3. 马齿苋煲猪小肚汤 / 224
4. 金钱草煮老鸭 / 224
5. 赤小豆兔肉粥 / 225
6. 党参虫草水鱼汤 / 225
7. 车前土茯苓乌龟汤 / 226
8. 龙蛇猪骨饮 / 227

第六章 男性生殖系统癌瘤

1. 玉竹田七猪腰汤 / 229
2. 猪小肚杞子大麦粥 / 229
3. 党参鱼肚鸡丝羹 / 230
4. 核桃人参乳 / 231
5. 田七土茯苓炖鸡 / 232
6. 葵树子煲兔肉 / 232
7. 杜仲脊骨水蛇汤 / 233

- 
8. 虫草冬菇鸡 / 234
 9. 乌骨藤煲排骨 / 234
 10. 黄豆煲猪尾 / 235

第七章 女性生殖系统癌瘤

一、子宫颈癌、子宫体癌、阴道癌 / 236

1. 鳖甲淮山炖白鸽 / 237
2. 马鞭草煲白鳝 / 237
3. 海螺蛸乌鸡葱白汤 / 238
4. 黄花鱼木耳汤 / 239
5. 当归黄鳝汤 / 239
6. 山药芡实白果粥 / 240
7. 益母草猪红汤 / 241
8. 参芪龟板羹 / 241
9. 当归田七脊骨汤 / 242

二、卵巢癌 / 243

1. 扁豆苡米猪骨汤 / 243
2. 艾叶杞子炖鸡汁 / 244
3. 瘦肉鱼胶糯米粥 / 245
4. 阿胶鸡蛋羹 / 245
5. 小茴香猪肚汤 / 246
6. 黄芪大枣饴糖膏 / 246
7. 荷叶杞子蒸田鸡 / 247
8. 木耳益母草煲猪肝 / 248

第八章 造血及淋巴系统肿瘤

一、白血病 / 249

1. 生地水鱼汤 / 249
- 

2. 旱莲鳖甲猪髓汤 / 250
3. 乌豆大枣焖塘虱 / 251
4. 党参龙眼兔肉汤 / 251
5. 马蹄百合生鱼汤 / 252
6. 河车骨髓炖乌鸡 / 252
7. 仙鹤草鲜藕汁 / 253
8. 鸡血藤猪脊汤 / 253
9. 鳖鱼炖冰糖 / 254
10. 首乌杞子猪肝饮 / 255

二、恶性淋巴瘤 / 255

1. 夏枯川贝煲兔肉 / 256
2. 雪耳苡米田鸡汤 / 256
3. 田七炖老鸭 / 257
4. 海星瘦肉汤 / 258
5. 鲨骨田七煲老鸡 / 258
6. 鳖鱼肉丝汤 / 259
7. 竹荪银耳羹 / 259
8. 杏仁雪蛤膏 / 260
9. 菱角炆生鱼 / 260
10. 猫爪草煲乳鸽 / 261

第九章 皮肤癌、软组织肉瘤及骨肿瘤

一、皮肤癌 / 262

1. 水蛇苡米羹 / 262
2. 玉竹蚝豉猪肉汤 / 263
3. 北芪炖猪蹄 / 263
4. 猪皮黑豆汁 / 264
5. 土茯苓田鸡汤 / 264
6. 百合田七猪肺汤 / 265