

实用保健食谱丛书

SHIYONG BAOJIAN SHIPU CONGSHU

防癌抗癌

主编：韦金育

食谱



7.1

广西民族出版社

前 言

癌症，是严重危害人类健康的常见疾病，它不仅危及患者的生命，而且给家庭和社会生活带来巨大影响。据统计，全世界每年死于癌症者约有 500 万人，几乎占全世界死亡人数的十分之一，其中我国就有 80 万人。全世界每年新发病例约 635 万人中，我国就有 100 万人。因此寻找防治癌症的有效方法，是全世界医学领域中的一个重要研究课题。

在攻克癌症研究的近几十年中，医学科学家们发现，癌症除了由环境因素造成以外，还与人们的生活方式以及饮食习惯有着密切的关系。世界卫生组织认为，在所有癌症患者中，约有 1/3 是完全可以避免的。美国科学院饮食营养与癌症委员会著名专家预测：运用饮食抗癌，有可能使癌症的发病率下降 30%~60%。自从这些有关癌症与饮食营养的早期观察报告发表以来，人们已更多地知道了饮食营养与癌症发生、发展和治疗的关系。为了帮助广大读者进一步增强防癌抗癌的意识，更加自觉地注意改善日常饮食结构，做到防癌于未然，或者通过改善日常生活的膳食而使癌症病人获得有益的营养战略，让积极的抗癌治疗得以完成，甚至可以提高病人的生存机会，为此，我们参考了大量的古今有关防癌抗癌、医药、营养保健书籍及报刊，结合现代营养学及我们自己的临床实践经验和研究成果，整理编写了这本《防癌抗癌食谱》，以供各级临床医师、癌症研究工作者、癌症患者

及家属和广大群众参考。

本书按临床上常见的二十种恶性肿瘤（包括全世界最突出的八种恶性肿瘤以及我国重点防治的肿瘤）分类编写，每个食谱又分别按配方、功用、制法、用法、注意事项五个条目来阐明，方便读者根据自己的健康状况，选择适宜的食谱，使读者在品尝美食的同时，也能达到康复健身的目的。

本书具有以下四大特色：1. 以中医理论、现代营养学理论为指导，做到理论与实践相结合，普及与提高相结合，中西医相结合。2. 全部采用天然食物和药物为原料，既安全可靠，无毒无副作用，又有显著的疗病、康复、保健作用，且保留了原有食物的色香味。3. 全书内容通俗易懂，简明扼要，制作简单易行，方便广大群众根据不同病症和体质选用适宜的食谱。4. 具有科学性、实用性、知识性，是广大读者的良师益友。

由于编者水平有限，经验不足，错漏在所难免，敬请各界专家及广大读者批评指正，以便今后改正提高。

编 者

1998年10月

目 录

第一章 防治胃癌食谱	(1)
第一节 预防胃癌食谱	(2)
第二节 胃癌康复食谱	(5)
第三节 胃癌手术后或放疗化疗食谱	(10)
第二章 防治肺癌食谱	(15)
第一节 预防肺癌食谱	(16)
第二节 肺癌康复食谱	(19)
第三节 肺癌手术后或放疗化疗食谱	(25)
第三章 防治肝癌食谱	(29)
第一节 预防肝癌食谱	(30)
第二节 肝癌康复食谱	(33)
第三节 肝癌手术后或放疗化疗食谱	(40)
第四章 防治食管癌食谱	(43)
第一节 预防食管癌食谱	(44)
第二节 食管癌康复食谱	(45)
第三节 食管癌手术后或放疗化疗食谱	(50)
第五章 防治结肠癌直肠癌食谱	(53)
第一节 预防结肠癌直肠癌食谱	(54)
第二节 结肠癌直肠癌康复食谱	(56)
第三节 结肠癌直肠癌手术后或放疗化疗食谱	(62)
第六章 防治乳腺癌食谱	(66)

第一节 预防乳腺癌食谱	(67)
第二节 乳腺癌康复食谱	(69)
第三节 乳腺癌手术后或放疗化疗食谱	(74)
第七章 防治子宫(颈、体)癌食谱	(78)
第一节 子宫(颈、体)癌康复食谱	(79)
第二节 子宫(颈、体)癌手术后或放疗化疗食谱	(86)
第八章 防治卵巢癌食谱	(91)
第一节 预防卵巢癌食谱	(92)
第二节 卵巢癌康复食谱	(94)
第三节 卵巢癌手术后或放疗化疗食谱	(96)
第九章 防治胰腺癌食谱	(99)
第一节 预防胰腺癌食谱	(100)
第二节 胰腺癌康复食谱	(101)
第三节 胰腺癌手术后或放疗化疗食谱	(106)
第十章 防治胆管癌胆囊癌食谱	(109)
第一节 预防胆管癌胆囊癌食谱	(110)
第二节 胆管癌胆囊癌康复食谱	(112)
第三节 胆管癌胆囊癌手术后或化疗食谱	(116)
第十一章 防治甲状腺癌食谱	(120)
第一节 预防甲状腺癌食谱	(121)
第二节 甲状腺癌康复食谱	(124)
第三节 甲状腺癌手术后或放疗化疗食谱	(128)
第十二章 防治膀胱癌食谱	(131)
第一节 预防膀胱癌食谱	(132)
第二节 膀胱癌康复食谱	(133)

第三节	膀胱癌手术后或放疗化疗食谱·····	(138)
第十三章	防治前列腺癌食谱·····	(141)
第一节	预防前列腺癌食谱·····	(142)
第二节	前列腺癌康复食谱·····	(144)
第三节	前列腺癌手术后或放疗化疗食谱·····	(148)
第十四章	防治肾癌食谱·····	(151)
第一节	预防肾癌食谱·····	(152)
第二节	肾癌康复食谱·····	(154)
第三节	肾癌手术后或放疗化疗食谱·····	(157)
第十五章	防治鼻咽癌食谱·····	(162)
第一节	预防鼻咽癌食谱·····	(163)
第二节	鼻咽癌康复食谱·····	(166)
第三节	鼻咽癌手术后或放疗化疗食谱·····	(170)
第十六章	防治喉癌食谱·····	(175)
第一节	预防喉癌食谱·····	(176)
第二节	喉癌康复食谱·····	(178)
第三节	喉癌手术后或放疗化疗食谱·····	(183)
第十七章	防治皮肤癌食谱·····	(186)
第一节	预防皮肤癌食谱·····	(187)
第二节	皮肤癌康复食谱·····	(189)
第三节	皮肤癌手术后或放疗化疗食谱·····	(192)
第十八章	防治骨肉瘤食谱·····	(195)
第一节	预防骨肉瘤食谱·····	(196)
第二节	骨肉瘤康复食谱·····	(198)
第三节	骨肉瘤手术后或放疗化疗食谱·····	(202)
第十九章	防治恶性淋巴瘤食谱·····	(205)

第一节	预防恶性淋巴瘤食谱·····	(206)
第二节	恶性淋巴瘤康复食谱·····	(208)
第三节	恶性淋巴瘤手术后或放疗化疗食谱·····	(212)
第二十章	防治白血病食谱·····	(214)
第一节	预防白血病食谱·····	(215)
第二节	白血病康复食谱·····	(217)
第三节	白血病放疗化疗食谱·····	(223)

第一章 防治胃癌食谱

据统计，我国胃癌的死亡率居各种癌症之首，而胃癌死亡率中，男性为 0.2093‰，女性 0.1016‰。胃癌的病因比较复杂，其主要病因至今尚未完全明确。研究结果表明，遗传因素居次要地位，而过盐饮食、吸烟、慢性细菌感染、亚硝胺及胃的良性病变(胃溃疡、肠上皮化生、胃息肉)、长期恶性贫血患者，胃癌发生率较高。胃癌早期症状轻微，如上腹不适或饱胀，食欲不振，乏力等。随着癌肿的进一步发展，可出现上腹部疼痛，日渐加重，食欲减退，恶心呕吐，呕吐物常为隔夜宿食，呕血和黑便，进行性消瘦。检查体征可见上腹部包块，质硬，呈结节状，可有压痛。当肿瘤增大引起幽门梗阻时则可见上腹膨隆，有震水音及胃蠕动波，胃癌的晚期有血性腹水。

胃癌属于中医学的“胃反”、“翻胃”、“胃脘痛”、“积聚”等病症范畴。《灵枢·邪气脏腑病形》篇中有“胃病者腹胀，胃脘当心而痛……膈咽不通，饮食不下”的记载。《金匱要略》中有：“朝食暮吐，暮食朝吐，宿食不化，名曰胃反。”这些描述与胃癌症状相似。

饮食方面：

胃癌患者宜食清淡、新鲜、易消化、有营养的食物，可选食鸡肉、鸭肉、瘦肉、甲鱼、猪肝、牛奶、豆制品、香菇、果汁、木耳、百合、桂圆肉、淮山、莲子、莲藕、大

枣、枸杞子及水果汁、果酱等。

宜少食多餐，节制烟酒。忌食生冷、粗硬、辛辣食物。

另外，可对症选用下列保健食谱进行疗养。

第一节 预防胃癌食谱

大蒜鸡汤

【配方】大蒜 70 克，仔鸡 1 只，食盐少许。

【功用】清肠健胃，活血解毒。常食对预防胃癌有一定作用。

【制法】①将仔鸡宰杀，去毛及内脏，洗净；把大蒜去皮后纳入鸡腹内。

②将仔鸡放入锅中，加食盐和清水 1000 毫升煮熟即可。

【用法】可常食。

四季豆炒番茄

【配方】四季豆 300 克，番茄 200 克，生姜丝 6 克，食油、食盐各少许。

【功用】健脾开胃，防癌抗癌。常食对预防胃癌有一定作用。

【制法】①将四季豆洗干净，切碎；番茄洗干净，切成小块。

②将食油放入锅中烧热，下生姜丝煸炒，放四季豆，加食盐及清水少许煮 5 分钟，再加入番茄煮 3 分钟即可。

【用法】每日 1 剂，1 次食完，可常食。

四季豆炒芦笋

【配方】四季豆 250 克，芦笋 1 罐，鸡蛋 2 个，番茄 2 个，精炼油 150 克，食盐、味精各适量。

【功用】健脾养胃，防癌抗癌。常食对预防胃癌有一定作用。

【制法】①将四季豆摘去两头，掐断，洗净；番茄洗净去蒂眼，切片。

②将精炼油放入锅中烧至将冒烟，放四季豆，炒至豆色转深绿色时，加入打散的鸡蛋及番茄、芦笋，再加入食盐和开水少许，煮沸 2 分钟，加味精调味即可。

【用法】可常食。

山药炒四季豆

【配方】山药 250 克，四季豆 250 克，荸荠 150 克，蒜泥、食油、食盐、白糖、麻油、味精、湿淀粉各适量。

【功用】健脾养胃，防癌抗癌。常食对预防胃癌有一定作用。

【制法】①将山药洗净，削皮，切片；四季豆摘去两头，掐断，洗净。

②将食油放入干炒锅中，烧至将冒烟时，放山药片稍炒，加清水适量，煮至山药熟透，起锅装盘。

③再将锅洗净，烧干，放入食油，烧至稍冒烟，倒入四季豆、荸荠，炒至豆转深绿色，加清水少许及食盐、白糖、蒜泥，焖煮 1 分钟，加味精、湿淀粉勾芡，起锅盛在山药上拌匀，浇上麻油即可。

【用法】可常食。

芦笋炒香菇肉丝

【配方】芦笋 400 克，香菇 100 克，瘦猪肉 300 克，食油、食盐、味精、生姜丝、香油各少许。

【功用】健脾养胃，防癌抗癌。常食对预防胃癌和其他肿瘤有一定作用。

【制法】①将芦笋洗净切碎；香菇用温水泡发，洗净，切成丝条；猪肉洗净切成肉丝。

②将食油放入锅中烧至将冒烟，放肉丝，翻炒数分钟，加入芦笋、香菇、食油、食盐及清水少许，炒至熟，再加入味精、生姜丝、香油，再炒片刻即可。

【用法】可常食。

苦瓜焖鸡翅

【配方】苦瓜 250 克，鸡翅 2 个，姜汁、酒、味精、糖、食盐、淀粉、蒜泥、豆豉、红辣椒丝、葱、植物油各适量。

【功用】清热解毒，健脾开胃。常食对预防胃癌有一定作用。

【制法】①将鸡翅洗净，切块，加姜汁、酒、糖、食盐、淀粉腌渍；苦瓜洗净，去瓤，切片，余过。

②锅中放植物油烧至将冒烟，放蒜泥、豆豉煸香，再放鸡翅炒至熟时，加入苦瓜、辣椒丝、葱段，炒几下，加清水少许焖 30 分钟，加味精调味即可。

【用法】可常食。

核桃枝煮鸡蛋

【配方】核桃青枝条 250 克，鸡蛋 3 个。

【功用】清热解毒，消肿散结。常食对预防胃癌等有一定作用。

【制法】将核桃青枝、鸡蛋放入锅中，加清水适量，用武火煮沸后，改用文火煮 4 小时即可。

【用法】喝汤吃蛋。可常食。

第二节 胃癌康复食谱

苦瓜鱼肚排骨汤

【配方】苦瓜 250 克，猪排骨 1000 克，油发鱼肚 100 克，生姜 30 克，香菇 30 克，醋、糖、食盐各适量。

【功用】补益气血，健脾养胃。适用于作胃癌病人补益气血兼清热的辅助治疗。

【制法】①将猪排骨洗净砍块；鱼肚洗净切块；苦瓜洗净，去籽，横切片；香菇用清水泡开，洗净，切片。

②将排骨、苦瓜、鱼肚、香菇、生姜放入砂锅中，加清水适量，用武火烧沸后，改用文火烧 30 分钟，加醋、糖、食盐调味，再烧 5 分钟即可。

【用法】可常食。

鲫鱼鲜菇汤

【配方】鲫鱼 1 条，鲜草菇 60 克，生姜 20 克，酱油、

食盐、淀粉、胡椒粉、花生油各少许。

【功用】补益脾胃，扶正抗癌。适用于早期胃癌病人。

【制法】①将鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净，放食盐、酱油、淀粉拌匀腌渍。

②将锅烧热，下花生油烧至将冒烟，放鲫鱼煎至两面黄时，加入生姜、鲜草菇及清水适量，汤沸后，用文火煮5分钟，加酱油、食盐、胡椒粉调味即可。

【用法】可常食。

参芪排骨汤

【配方】黄芪10克，党参20克，枸杞子15克，茯神10克，山药25克，桂圆肉15克，猪排骨300克，味精、食盐各适量。

【功用】补气生血，健脾安神。适用于气血不足型胃癌患者。

【制法】将黄芪、党参、枸杞子、茯神、山药、桂圆肉放入锅中，加清水淹没，煎煮去渣，加入排骨及清水适量，用武火煮沸后，改用文火炖约3小时，加食盐、味精调味即可。

【用法】可常食。

鲍鱼猪肉汤

【配方】瘦猪肉250克，鲍鱼3条，食盐适量。

【功用】滋阴益气，解毒抗癌。适用于中晚期胃癌热呕病人。

【制法】①将猪肉洗净，切片；鲍鱼宰杀去内脏、鳃，

洗净。

②将猪肉、鲍鱼放入锅中，加入清水 1500 毫升，用文火煮至 200 毫升，加食盐调味即可。

【用法】喝汤食肉。可常食。

清煮芦笋

【配方】鲜芦笋适量，瘦肉 200 克，食油、食盐、味精、胡椒粉各适量。

【功用】健脾益精，解毒抗癌。适用于癌症病人之体弱，食少，乏力。

【制法】将瘦肉洗净，切丝；芦笋去皮，洗净，放热水中氽一会儿，捞出放入清水中浸泡，去苦味，取出与瘦肉丝同放入锅中，加清水适量煮熟，加食盐、食油、味精、胡椒粉调味即可。

【用法】可常食。

冬菇炒洋白菜

【配方】水发冬菇 100 克，洋白菜 700 克，酱油、食油、食盐、白糖、味精、麻油各适量，鲜汤 200 克，水生粉 20 克。

【功用】补气益胃，解毒抗癌。适用于早期胃癌病人属胃热者。

【制法】①将锅烧热，放食油烧至稍冒烟，加入洋白菜炒几下，加入鲜汤、食盐、白糖、味精炒匀，待洋白菜炒熟后，放水生粉勾芡，盛起装盘。

②将食油倒入热锅中，加入冬菇炒几下，加酱油、鲜

汤、白糖、味精炒匀，略沸一下，即用水生粉勾芡，淋上菜油和麻油，盛起浇在菜面上即可。

【用法】可常食。

玉液炖鸡

【配方】嫩母鸡 1 只(约 500 克)，瘦猪肉 150 克，白酒 10 克，食盐 7 克，鲜牛奶 500 克，生姜片 10 克。

【功用】滋养脏腑，补益气血。适用于中晚期胃癌贫血体弱者。

【制法】①将鸡宰杀，去毛、内脏及胸骨，洗净；瘦猪肉洗净，切片。

②将瘦肉放在大汤碗底上，再铺上鸡肉，加入白酒、食盐及清水适量，入锅隔水炖 3 小时，取出滤去鸡汤，加入鲜牛奶、生姜片再炖 10 分钟即可。

【用法】食肉喝汤，可常食。

葡萄酒烩兔肉

【配方】兔 1 只，山药 500 克，胡萝卜 150 克，葱头 150 克，红葡萄酒 75 克，食盐、胡椒粉、食油、鸡汤各适量。

【功用】健脾益气，凉血解毒。适用于中晚期胃癌病人。

【制法】①将兔宰杀，剥皮去内脏，砍成数十块，撒上食盐、胡椒粉拌匀腌渍入味。

②将山药、胡萝卜、葱头放入油锅中炸成黄色捞出。

③将兔肉放入热油中煎成金黄色捞出，放入盛有红葡萄酒、鸡汤的锅中焖至肉烂熟，加入炸好的山药、胡萝卜、葱

头，加食盐调味即可。

【用法】可常食。

柠檬烤鱼片

【配方】鱼 250 克，柠檬 4 片，洋葱 20 克，食盐 10 克，酒 30 毫升，香菜少许。

【功用】生津止渴，补虚祛邪。适用于胃癌胃热口干舌燥者。

【制法】①将鱼去皮、刺，切成 8 片，抹上一点食盐。

②把一块纱布摊开，先铺上洋葱片，再铺 2 片鱼、1 片柠檬，洒上 25 毫升酒，包好，一共包 4 包。

③将包好的鱼、菜放入蒸屉中，入锅隔水蒸熟，盛出，去纱布，放入盘中，撒上香菜即可。

【用法】可常食。

参苓粥

【配方】人参 5 克，白茯苓 20 克，生姜 3 克，粳米 100 克。

【功用】益气补虚，健脾养胃。适用于中晚期胃癌病人，症见乏力，纳差，恶心等。

【制法】①将人参、生姜、白茯苓捣碎，放入锅中，加清水适量，浸泡半小时，煎取药汁，加清水再煎取药汁。

②将粳米淘洗干净，放入锅中，加入药汁煮至米烂粥成即可。

【用法】每日 1 剂，分 2 次食完，连食 7 日至 10 日。

西瓜速溶饮

【配方】西瓜多个，红糖适量。

【功用】清热生津，利尿通淋。适用于胃癌实热烦渴者。

【制法】①西瓜取瓢去籽，用干净纱布绞取西瓜汁。

②将西瓜汁放入锅中，用武火煮沸后，改用文火熬至西瓜汁成膏状，即停火，待冷却后，加入红糖将膏汁吸干，混匀，晒干，研末，装入瓶中即可。

【用法】每日3次~5次，每次取15克~20克，用沸水冲化饮用，连饮10日至15日。

山药扁豆糕

【配方】鲜山药100克，鲜扁豆25克，陈皮丝1克，红枣肉250克。

【功用】健脾开胃，益气消食。适用于胃癌，症见食欲不振，大便溏软，面黄形瘦，倦怠乏力。

【制法】①将山药去皮洗净，切成薄片。

②将山药片、扁豆、陈皮丝、红枣肉分别切碎捣成泥，然后混合拌匀做成饼，入锅隔水蒸熟即可。

【用法】每日2次，每次50克~100克，可常食。

第三节 胃癌手术后或放疗化疗食谱

乌龟猪蹄人参汤

【配方】人参15克，乌龟500克，猪蹄250克，食盐适