

◆ 药膳小丛书

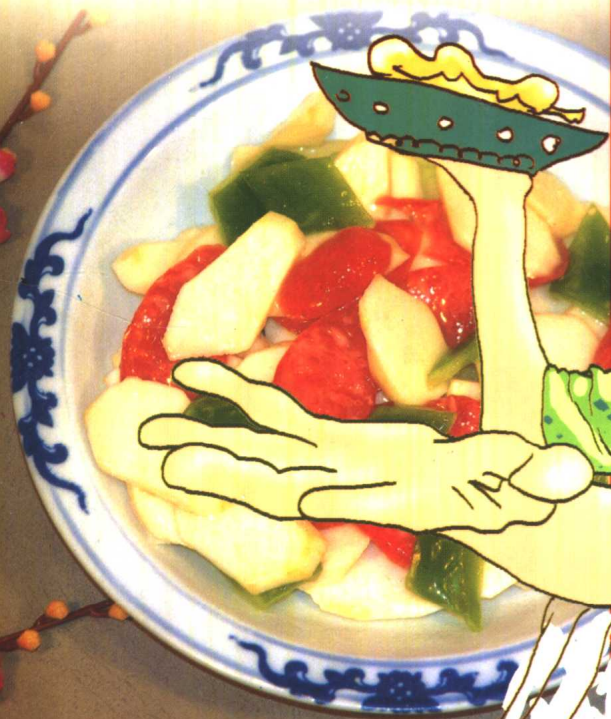
YAOSHAN XIAOCONGSHU

# 防癌抗癌

## 药膳250种

江苏科学技术出版社

彭铭泉 主编



药膳·小丛书

# 防癌抗癌药膳 250 种

主编 彭铭泉

江苏科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

防癌抗癌药膳 250 种/彭铭泉主编. —南京:江苏科学技术出版社,2002.6

(药膳小丛书)

ISBN 7—5345—3540—9

I. 防... II. 彭... III. 癌—食物疗法—食谱  
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 037601 号

(药膳小丛书)

### 防癌抗癌药膳 250 种

---

主 编 彭铭泉

责任编辑 许礼光

---

出版发行 江苏科学技术出版社  
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店

照 排 江苏苏中印刷厂

印 刷 南通韬奋印刷厂

---

开 本 787mm × 1092mm 1/32

印 张 6.75

字 数 130 000

版 次 2002 年 5 月第 1 版

印 次 2002 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1—6 000 册

---

标准书号 ISBN 7—5345—3540—9/R·624

定 价 12.00 元

---

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

## 《防癌抗癌药膳》编者名单

主 编：彭铭泉

副主编：陈述坤

编 者：彭铭泉 陈述坤 戚春宜

彭 斌 彭 莉 彭 红

彭年东 侯 坤

摄 影：戚春宜

## 作者简介

彭铭泉教授生于 1933 年,四川省重庆市人,大学文化。他从 1980 年开始从事中国药膳研究工作,并创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂,深受中外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表药膳论文 300 余篇,并先后编著、出版了《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳》、《大众药膳》、《药膳》、《大众四季饮膳》、《家庭药膳》等 30 余部药膳专著,深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就,在于发掘、推广了中医食疗这一瑰宝,他从众多古籍中精心筛选,撰写了不少药膳专著,使祖国医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、群众化。

1987 年,《健康报》曾以《药膳专家彭铭泉》为题,专门介绍了彭铭泉教授发掘中医食疗宝库,创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅著书立说,他还把这些药膳理论用于临床和实践,用于保健食品工业中去。研制了如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液等,解除了许多病人疾苦,一些产品销往海外,深受欢迎。

1990 年,彭教授应日本富山医科大学难波恒雄教授邀请,赴日本进行学术交流和讲学活动。1992 年,他又应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请,赴香港特别行政区讲学,并担任药膳高级顾问。

联络地址:中国四川省成都市三圣街 24 号

邮政编码:610021

住宅电话:028-86671673

## 前 言

近年来癌症已成为夺取人们生命的“重要杀手”，因此，许多人谈癌色变。其实，只要早诊断，早发现，早治疗，癌症是可以治疗的，少数癌症也可以治愈。若能用药膳、食疗加以调理，对癌症的治疗是大有帮助的。那么，哪些药膳、食疗可以调理、控制癌症的发展呢？本书共分 15 章，每一章介绍了多种癌症的药膳食疗方剂，每一个方剂都有配方、功效、制作和食法。内容有：胃癌食疗、肝癌食疗、肺癌食疗、食道癌食疗、直肠癌食疗、子宫癌食疗、乳腺癌食疗、膀胱癌食疗、甲状腺癌食疗、鼻咽癌食疗、舌癌食疗、喉癌及扁桃癌食疗、皮肤癌食疗、口唇癌食疗、白血病（血癌）食疗等。

本书介绍的药膳中所用中药大部分可在中药店买到，所用辅料、肉类、蔬菜，在集贸市场也易于购得，而自制方法一看就懂，一学就会。本书所选药膳方剂，既有古方，又有创新方。每个配方根据药食性味、功能、特点等，进行科学配伍。既可预防治疗疾病，又是保健美味佳肴。

本书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂，既有传统中医药学的内涵，又是一本推广食疗药膳的读物。希望本书能成为每位读者的朋友。

这里特别需要指出的是，凡属国家保护动、植物，应加以保护，不得随意取食。同时，本书所介绍的药膳应在有经验的

医师指导下食用。由于各人体质不同,情况各异,在服用过程中如有不适,应立即停止使用。

**彭铭泉**

2002年2月18日

于成都同仁堂 御膳宫

## 目 录

## 第一章 胃癌药膳

|               |    |
|---------------|----|
| 人参茯苓饮 .....   | 2  |
| 地榆饮 .....     | 2  |
| 栀子饮 .....     | 3  |
| 人参茯苓粥 .....   | 3  |
| 人参红枣鸭 .....   | 4  |
| 虫草炖白鸭 .....   | 5  |
| 人参黄芩炖水鸭 ..... | 5  |
| 人参赭石炖白鸭 ..... | 6  |
| 甘蔗生姜粥 .....   | 7  |
| 鲜牛蒡根粥 .....   | 7  |
| 鲜菱角炖猪肚 .....  | 8  |
| 紫藤榴粥 .....    | 9  |
| 大蒜酒 .....     | 9  |
| 木棉树皮炖瘦肉 ..... | 10 |
| 高良姜煮鱼肚 .....  | 11 |
| 党参大枣鱼肚汤 ..... | 11 |
| 砂仁菱角附子汤 ..... | 12 |

## 第二章 肝癌药膳

|                |    |
|----------------|----|
| 穿山甲饮 .....     | 13 |
| 白花蛇舌草饮 .....   | 14 |
| 白茅根田七煮肝片 ..... | 15 |
| 白花蛇舌草烧鸡肝 ..... | 15 |
| 田七炖老龟 .....    | 16 |
| 芡实甲鱼汤 .....    | 17 |
| 白芍瘦肉汤 .....    | 17 |
| 白术兔肉汤 .....    | 18 |
| 赤豆生姜鲤鱼汤 .....  | 19 |
| 赤豆鲤鱼豆腐汤 .....  | 20 |
| 百合烧兔肉 .....    | 20 |
| 大蒜炒鹅血 .....    | 21 |
| 虫草野鸭盅 .....    | 22 |
| 虫草炖金龟 .....    | 22 |
| 大蒜西瓜汁 .....    | 23 |
| 三七鸡蛋羹 .....    | 23 |
| 大蒜田螺粥 .....    | 24 |

## 第三章 肺癌药膳

|             |    |
|-------------|----|
| 黄芪牡蛎粥·····  | 25 |
| 百合炒牡蛎肉····· | 26 |
| 燕窝瘦肉粥·····  | 27 |
| 银耳粥·····    | 27 |
| 虫草墨鱼盅·····  | 28 |
| 沙参炖老龟·····  | 29 |
| 沙参炖乌鸡·····  | 29 |
| 沙参炖甲鱼·····  | 30 |
| 川贝母炖猪肺····· | 31 |
| 贝母猪肺煲·····  | 32 |
| 川贝雪梨粥·····  | 32 |
| 白芨燕窝粥·····  | 33 |
| 泡参饮·····    | 34 |
| 白芨萝卜粥·····  | 34 |
| 凉拌海蜇皮·····  | 35 |

## 第四章 食道癌药膳

|            |    |
|------------|----|
| 半夏附子饮····· | 37 |
| 板蓝根饮·····  | 37 |
| 大蒜鲫鱼汤····· | 38 |
| 韭菜牛奶·····  | 39 |
| 诃子菱角饮····· | 39 |
| 蒲葵子饮·····  | 40 |
| 水蛭散·····   | 40 |
| 诃子炖野鸭····· | 41 |

|              |    |
|--------------|----|
| 菱角诃子炖甲鱼····· | 42 |
| 紫藤瘤饮·····    | 42 |
| 苡仁紫藤粥·····   | 43 |
| 诃子瘦肉汤·····   | 44 |
| 紫藤瘤炖乌鸡·····  | 44 |
| 荸荠紫藤炖白鸭····· | 45 |
| 菱角苡仁粥·····   | 46 |
| 橄榄荸荠炖老鸭····· | 46 |
| 罗汉果炖墨鱼·····  | 47 |

## 第五章 大肠癌药膳

|               |    |
|---------------|----|
| 二白粥·····      | 48 |
| 银花藤粥·····     | 49 |
| 龙葵粥·····      | 50 |
| 藤梨根炖瘦肉·····   | 50 |
| 紫藤条饮·····     | 51 |
| 夏枯草饮·····     | 52 |
| 鲫鱼赤豆汤·····    | 52 |
| 沉香煮瘦肉·····    | 53 |
| 赤豆茅根瘦肉汤·····  | 54 |
| 茅根菱角炖白鸭·····  | 54 |
| 蚤休饮·····      | 55 |
| 白茅根马蹄炖瘦肉····· | 56 |
| 槐花直肠汤·····    | 56 |
| 黄连直肠汤·····    | 57 |
| 白萝卜马蹄汤·····   | 58 |
| 大蒜炖直肠·····    | 59 |

## 第六章 子宫癌药膳

|               |    |              |    |
|---------------|----|--------------|----|
| 天龙饮·····      | 60 | 忍冬花饮·····    | 77 |
| 防风煮鱼肚·····    | 61 | 枸杞炖乌鸡·····   | 77 |
| 全蝎炖乌蛇·····    | 61 | 浙贝炖乌鸡·····   | 78 |
| 党参熟地饮·····    | 62 | 冬菇蒸墨鱼·····   | 79 |
| 红枣桂圆饮·····    | 63 | 茨菇泥·····     | 79 |
| 黑木耳瘦肉汤·····   | 64 | 逍遥汤·····     | 80 |
| 香菇瘦肉汤·····    | 64 | 消瘤饮·····     | 81 |
| 香菇瘦肉粥·····    | 65 | 抗癌乌鸡汤·····   | 81 |
| 槐树菌炖瘦肉·····   | 66 | 无花果炖猪爪·····  | 82 |
| 牛蒡瘦肉粥·····    | 66 | 海带煮瘦肉·····   | 83 |
| 白花蛇舌草瘦肉汤····· | 67 | 黑木耳炒肉片·····  | 84 |
| 槐木耳桂圆汤·····   | 68 | 太子参奶·····    | 84 |
| 半枝莲粥·····     | 68 | 无花果炖雪蛤·····  | 85 |
| 无花果饮·····     | 69 | 马蹄苡仁粥·····   | 86 |
| 无花果粥·····     | 70 | 菱粉羹·····     | 86 |
| 无花果瘦肉汤·····   | 70 | 浙贝蒸雪梨·····   | 87 |
| 艾炭煮鸡蛋·····    | 71 | 双耳炒肉片·····   | 87 |
| 桃树根煮猪瘦肉·····  | 71 | 双耳马蹄煮豆腐····· | 88 |

## 第七章 乳腺癌药膳

|              |    |
|--------------|----|
| 山甲珠炖瘦肉·····  | 73 |
| 虎杖炖白鸭·····   | 74 |
| 白鹅草饮·····    | 74 |
| 柴胡丹皮饮·····   | 75 |
| 人参当归炖甲鱼····· | 76 |

## 第八章 膀胱癌药膳

|             |    |
|-------------|----|
| 车前子饮·····   | 92 |
| 半枝莲粥·····   | 93 |
| 重楼饮·····    | 94 |
| 半枝莲炖马蹄····· | 94 |

|                   |     |                  |     |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| 冬葵子饮·····         | 95  | 昆布鹿筋汤·····       | 112 |
| 猪苓饮·····          | 95  | 魔芋汤·····         | 112 |
| 泽泻饮·····          | 96  | 海藻墨鱼汤·····       | 113 |
| 芦笋瘦肉汤·····        | 97  | 马勃饮·····         | 114 |
| 芦笋泥·····          | 97  | 蜂房饮·····         | 115 |
| 重楼知母饮·····        | 98  | 牡蛎扁豆汤·····       | 115 |
| 芦笋炖野鸭·····        | 99  | 三脍汤·····         | 116 |
| 黑木耳芦笋炒肉片·····     | 99  | 鹿筋牡蛎汤·····       | 117 |
| 猪脾炖马蹄·····        | 100 | 海藻粥·····         | 117 |
| 桃仁红花饮·····        | 101 | 海带鹿筋粥·····       | 118 |
| 马齿苋粥·····         | 101 | 羊脍粥·····         | 119 |
| 芦笋拌马齿苋·····       | 102 | 海藻蒸牡蛎·····       | 119 |
| 向日葵髓心汤·····       | 103 | 木耳羊脍汤·····       | 120 |
| 玉米须炖田螺·····       | 103 | 羊脍菱角汤·····       | 121 |
| 生地黄煲子鸭·····       | 104 | 甲鱼羊脍汤·····       | 121 |
| 瞿麦粥·····          | 105 | 海藻煮文蛤·····       | 122 |
| 车前子粥·····         | 105 | 昆布浙贝汤·····       | 123 |
| 土牛膝根炖猪脾·····      | 106 | 浙贝墨鱼汤·····       | 124 |
| 西瓜汁·····          | 106 | 浙贝羊脍炖老龟·····     | 124 |
| 冬瓜苡仁炖瘦肉·····      | 107 | 海藻昆布炖兔肉·····     | 125 |
|                   |     | 浙贝兔肉粥·····       | 126 |
| <b>第九章 甲状腺癌药膳</b> |     |                  |     |
| 半边莲饮·····         | 108 | <b>第十章 鼻咽癌药膳</b> |     |
| 合欢饮·····          | 109 | 地黄山药饮·····       | 127 |
| 红枣羊脍汤·····        | 110 | 麝香拌大葱·····       | 128 |
| 海藻羊脍汤·····        | 110 | 赤芍红花鱿鱼汤·····     | 129 |
| 橘红猪脍汤·····        | 111 | 补骨脂饮·····        | 129 |

|                |     |                |     |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 鹅不食草饮 .....    | 130 | 萝卜炖田螺 .....    | 147 |
| 瓜蒌饮 .....      | 131 | 马齿苋煮瘦肉 .....   | 148 |
| 大青叶饮 .....     | 132 | 绿豆炖马蹄 .....    | 148 |
| 辛荑煮鸡蛋 .....    | 132 | 鲜藕绿豆汤 .....    | 149 |
| 菊花莲子粥 .....    | 133 | 赤豆煮鲫鱼 .....    | 150 |
| 辛荑粥 .....      | 133 | 黄瓜拌海带 .....    | 150 |
| 葱白瘦肉汤 .....    | 134 | 黑木耳香菇炒肉片 ..... | 151 |
| 苍耳蒸鹌鹑 .....    | 135 | 苡仁煲马蹄 .....    | 152 |
| 苍耳煮鸡蛋 .....    | 135 | 木耳瘦肉炒芦笋 .....  | 152 |
| 白芷薄荷煮白鸭 .....  | 136 | 冰糖燕窝银耳 .....   | 153 |
| 辛荑半枝莲炖墨鱼 ..... | 137 | 沙参炖裙边 .....    | 154 |
| 辛荑蒸田螺 .....    | 137 | 竹荪炖鲍鱼 .....    | 154 |
| 辛荑浙贝蒸马蹄 .....  | 138 | 鱼翅竹荪汤 .....    | 155 |
| 辛荑炖鲍鱼 .....    | 139 |                |     |
| 辛荑炒肉片 .....    | 139 |                |     |
| 辛荑萝卜瘦肉汤 .....  | 140 |                |     |
| 辛荑冰糖燕窝 .....   | 141 |                |     |

## 第十一章 舌癌药膳

|             |     |
|-------------|-----|
| 山药扁豆饮 ..... | 142 |
| 黄连木通饮 ..... | 143 |
| 水牛角饮 .....  | 143 |
| 牛黄饮 .....   | 144 |
| 犀角饮 .....   | 145 |
| 麦冬冬瓜汤 ..... | 145 |
| 麦冬绿豆粥 ..... | 146 |
| 杏仁粥 .....   | 147 |

## 第十二章 喉癌药膳

|               |     |
|---------------|-----|
| 木莲饮 .....     | 157 |
| 竹叶饮 .....     | 158 |
| 开金锁饮 .....    | 159 |
| 生地贝母饮 .....   | 159 |
| 百合贝母饮 .....   | 160 |
| 冰糖百合粥 .....   | 161 |
| 白英龙葵饮 .....   | 161 |
| 山豆根饮 .....    | 162 |
| 天花粉生地饮 .....  | 162 |
| 鲜白茅根赤芍饮 ..... | 163 |
| 蛇果草饮 .....    | 164 |
| 白英蒲公英饮 .....  | 164 |

|                   |     |               |     |
|-------------------|-----|---------------|-----|
| 胖大海饮 .....        | 165 | 天冬牛奶煮鸡蛋 ..... | 182 |
| 牛膝射干饮 .....       | 166 | 莴苣肉丝 .....    | 182 |
| 菊花肉片 .....        | 166 | 菱角橄榄炖苦瓜 ..... | 183 |
| 苦瓜炖猪瘦肉 .....      | 167 | 桑椹煲马蹄 .....   | 184 |
| 白萝卜炖牡蛎肉 .....     | 168 | 大蒜炒苋菜 .....   | 184 |
| 百合丝瓜汤 .....       | 168 | 大蒜煲苦瓜 .....   | 185 |
| 芦笋炖鱼头 .....       | 169 | 凉拌三丝 .....    | 186 |
| <b>第十三章 皮肤癌药膳</b> |     | 白糖甲鱼胆 .....   | 186 |
|                   |     | 杏仁炖甲鱼肉 .....  | 187 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 玉竹苡仁煮猪肝 ..... | 171 |
| 莪术阿胶炖水鸭 ..... | 172 |
| 桃仁粥 .....     | 172 |
| 木耳炒瘦肉 .....   | 173 |
| 白萝卜炒肉丝 .....  | 174 |
| 白萝卜粥 .....    | 175 |
| 百合银耳羹 .....   | 175 |
| 苡仁百合煲马蹄 ..... | 176 |
| 菱角煲猪皮 .....   | 176 |
| 浙贝珍珠炖鲍鱼 ..... | 177 |

### 第十四章 口唇癌药膳

|              |     |
|--------------|-----|
| 地黄泽泻饮 .....  | 178 |
| 蜂蜜香油汤 .....  | 179 |
| 连翘知母饮 .....  | 179 |
| 白术厚朴饮 .....  | 180 |
| 冰糖炖无花果 ..... | 181 |
| 无花果煮粥 .....  | 181 |

### 第十五章 白血病(血癌) 药膳

|               |     |
|---------------|-----|
| 马鞭草饮 .....    | 188 |
| 党参炖紫河车 .....  | 189 |
| 黑枣炖乌鸡 .....   | 189 |
| 旱莲炖甲鱼 .....   | 190 |
| 党参红枣炖兔肉 ..... | 191 |
| 双冬煲兔肉 .....   | 191 |
| 寿星燕窝汤 .....   | 192 |
| 甲鱼甲炖白鸭 .....  | 193 |
| 红枣蜗牛炖瘦肉 ..... | 194 |
| 红枣炖阿胶 .....   | 194 |
| 旱莲炖雪蛤 .....   | 195 |
| 旱莲煮田螺 .....   | 195 |
| 旱莲炖鱼肚 .....   | 196 |
| 百合鱼肚粥 .....   | 197 |
| 苡仁炖苦瓜 .....   | 197 |

|              |     |               |     |
|--------------|-----|---------------|-----|
| 野苜蓿粥 .....   | 198 | 荠菜粥 .....     | 199 |
| 黑木耳丝瓜汤 ..... | 199 | 马蹄瘦肉煲鲜藕 ..... | 200 |

## 第一章 胃癌药膳

胃癌是指发生于胃黏膜上皮的恶性肿瘤,为中老年人常见的癌症。早期多无明显的症状,随着病情的发展,可以出现与一般良性疾病相似的临床表现,如上腹部饱胀不适或隐痛,食欲不振,反酸嗝气,大便隐血阳性或黑便,腹部包块,出现不明原因乏力、消瘦或进行性贫血。

研究资料表明,生气状态下吃饭、三餐不定时、喜欢吃烫食、进食快、生闷气、饮食过饱等均对胃癌的发病起作用。引起胃癌的物质主要是亚硝酸胺,它广泛存在于食物之中,特别是咸菜、咸鱼、咸肉等食物之中;慢性萎缩性胃炎大多胃酸偏低,甚至缺乏,有利于硝酸盐还原细菌如幽门螺旋杆菌的繁殖,该细菌有催化亚硝酸胺合成的作用。

预防胃癌的重点应放在饮食方面,平时要改变饮食习惯,少吃盐腌、烟熏制品,不吃霉变食物,避免高盐饮食,多吃蔬菜水果,多饮牛奶,提倡饮茶,食物冰箱贮存,每日服用维生素 C。此外,应切实重视慢性胃病的治疗,防患于未然。

## 人参茯苓饮

### ■ 配方

|     |      |     |      |
|-----|------|-----|------|
| 人 参 | 15 克 | 白 术 | 15 克 |
| 茯 苓 | 15 克 | 炙甘草 | 9 克  |
| 生 姜 | 10 克 | 大 枣 | 5 枚  |
| 白 糖 | 25 克 |     |      |

### ■ 功效

补元气,增食欲,止呕吐。对癌症病灶出现在贲门、幽门、胃体部的患者均可饮用。

### ■ 制作

1. 将人参和白术洗净切片;茯苓打粉;甘草、生姜切片;大枣洗净去核。

2. 将以上药物放入炖杯内,加清水适量,煮 25 分钟,停火,去渣,在药汁内加入白糖搅匀即成。

### ■ 食法

每日 1 剂,分 3 次饮完。

## 地 榆 饮

### ■ 配方

|     |      |     |      |
|-----|------|-----|------|
| 半 夏 | 25 克 | 地 榆 | 15 克 |
| 白 糖 | 20 克 |     |      |

### ■ 功效

消癌肿,止呕吐。对胃癌患者有疗效。

## ■ 制作

1. 将半夏、地榆洗净放入炖锅内，加清水适量。
2. 将炖锅置武火上烧沸，再用文火煮 25 分钟，停火，过滤，在药液内加入白糖搅匀即成。

## ■ 食法

每日 3 次，每次饮 150 毫升。

## 梔 子 饮

## ■ 配方

|     |      |     |      |
|-----|------|-----|------|
| 梔 子 | 15 克 | 附 子 | 5 克  |
| 半 夏 | 40 克 | 白 糖 | 25 克 |

## ■ 功效

消癌肿，止呕吐。对各种胃癌患者有疗效。

## ■ 制作

1. 将附子洗净，用清水先煮半小时去毒性；梔子、半夏洗净，与附子同放锅内，加清水适量。
2. 将锅置武火上烧沸，再用文火煎煮 25 分钟，停火，过滤，在药液内加入白糖搅匀即成。

## ■ 食法

每日 3 次，每次饮 150 毫升。

## 人 参 茯 苓 粥

## ■ 配方

|     |      |     |      |
|-----|------|-----|------|
| 人 参 | 15 克 | 白 术 | 15 克 |
| 茯 苓 | 15 克 | 炙甘草 | 9 克  |