

于尔辛 著

# 餐桌上的 抗癌食品



CANZHUOSHANG DE KANGAISHIPIN

- 荤菜类
- 蔬菜类
- 水果、干果类
- 癌肿患者食品举例
- 癌肿忌口问题



上海科学技术出版社



# 餐桌上的 抗癌食品

于尔辛 著

上海科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

餐桌上的抗癌食品/于尔辛著. —上海:上海科学技术出版社, 2003. 1

(健康屋)

ISBN 7-5323-6647-2

I. 餐... II. 于... III. 癌-食物疗法

IV. R730.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 077966 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

苏州市望电印刷厂印刷

新华书店上海发行所经销

开本 850×1168 1/32 印张 6.375 字数 168 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-8 000

定价: 12.50 元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,  
请向本社出版科联系调换

## 内 容 提 要

本书精选了日常生活中 100 余种“抗癌”食品,不但扼要地介绍了各种食品的性味功效和适用范围,而且推荐了各式各样的相关食疗方和药膳方,并详细描述其加工方式和方法,为广大癌肿患者及其家属提供了一本非常实用的饮食参考读物。书中还用适当的篇幅,对当前癌肿患者中流传的“忌口”问题,进行了溯本探源式的分析,澄清了一些错误认识,同时给予令人信服的科学解释。

本书也可供广大医务、临床工作者和食疗爱好者日常参考。

“胃以喜为补”和治疗时“顾及胃气”是中医治疗的重要原则。这是关于忌口问题应述及的内容。

书中还谈到一些癌肿患者的食品举例。所谓食品举例,意思是说,在选择食品时,可以作为参考,并不是只能选择这些食品。笔者的意图是在前一部分了解了食品的性质、功效后,可依“参考食品”的类似方式,选择更广泛的食品供患者食用,以利于恢复健康。

还需要说明的一点,就是这里所列举的食品,都是指质量正常的食品。那些质量不好的食品,例如带有残留农药的,含有过量重金属的,霉变、腐烂的等等,不在本书讨论的范围。

还有,各个人喜爱的食品不同,有的人对某些食品还有过敏,在选择食品时,也要注意。

已经患了癌肿,从饮食方面来加以辅助治疗,自然是必要的,这是本书的宗旨。但是,预防癌肿还是更重要的。而且不少常见癌肿,还是有可能从饮食方面来加以预防的。中西医学界大致都同意以下一些饮食情况,在防癌上是有益的,如:吃新鲜的、质量好的食品;保持各项营养要素的适当比例;改变不良的饮食习惯;不要偏食;戒烟,饮酒要适量等。

不仅要从小饮食方面来保持和恢复健康,而且要从饮食角度来保护自己,这是本书的最终目的。

复旦大学附属肿瘤医院中医科教授 于尔辛

2002年7月1日

“胃以喜为补”和治疗时“顾及胃气”是中医治疗的重要原则。这是关于忌口问题应述及的内容。

书中还谈到一些癌肿患者的食品举例。所谓食品举例,意思是说,在选择食品时,可以作为参考,并不是只能选择这些食品。笔者的意图是在前一部分了解了食品的性质、功效后,可依“参考食品”的类似方式,选择更广泛的食品供患者食用,以利于恢复健康。

还需要说明的一点,就是这里所列举的食品,都是指质量正常的食品。那些质量不好的食品,例如带有残留农药的,含有过量重金属的,霉变、腐烂的等等,不在本书讨论的范围。

还有,各个人喜爱的食品不同,有的人对某些食品还有过敏,在选择食品时,也要注意。

已经患了癌肿,从饮食方面来加以辅助治疗,自然是必要的,这是本书的宗旨。但是,预防癌肿还是更重要的。而且不少常见癌肿,还是有可能从饮食方面来加以预防的。中西医学界大致都同意以下一些饮食情况,在防癌上是有益的,如:吃新鲜的、质量好的食品;保持各项营养要素的适当比例;改变不良的饮食习惯;不要偏食;戒烟,饮酒要适量等。

不仅要从饮食方面来保持和恢复健康,而且要从饮食角度来保护自己,这是本书的最终目的。

复旦大学附属肿瘤医院中医科教授 于尔辛

2002年7月1日

# 目 录

## 一、 荤菜类

1

|          |     |
|----------|-----|
| 猪肉       | /1  |
| 猪肺       | /3  |
| 猪肝 猪心    | /5  |
| 猪肾 猪大肠   | /6  |
| 猪肚 蹄筋    | /8  |
| 猪爪       | /9  |
| 乌龟       | /10 |
| 甲鱼       | /12 |
| 河鳗 海鳗    | /13 |
| 黄鱼 带鱼 鲳鱼 | /15 |
| 海参       | /17 |
| 淡菜 紫菜    | /19 |
| 蟹        | /20 |
| 黄鳝 鲞鱼    | /22 |
| 鳊鱼 刀鱼 鲥鱼 | /24 |
| 鲫鱼 海蜇    | /26 |
| 乌贼鱼      | /27 |
| 鳙鱼 鲤鱼 青鱼 | /28 |
| 鲈鱼 银鱼    | /30 |
| 鳊鱼 鲢鱼    | /31 |
| 鲍鱼       | /32 |
| 鱼翅       | /34 |
| 鲨鱼 比目鱼   | /35 |
| 蛭子 蛤蜊 黄蚬 | /36 |
| 河虾 海虾    | /37 |
| 田螺 螺蛳    | /38 |
| 蚶黄 蚌     | /39 |

鸡 /40  
鸭 /42  
野鸡 野鸭 鹅 /44  
牛肉 /45  
牛奶 奶油 /47  
羊肉 /49  
鸽 鹌鹑 /50

## 二、蔬菜类

53

蕈类 /53  
十字花科蔬菜 /55  
绿色蔬菜 /56  
番茄 黄瓜 茭白 /58  
大蒜 生姜 /60  
芋艿 /62  
豆制品 /63  
丝瓜 /65  
笋 /67  
冬瓜 /69  
藕 /70  
苦瓜 /71  
南瓜 /73  
萝卜 /74  
百合 /76  
山药 /77  
胡萝卜 /78  
香菜 /80  
茄子 /81

雪里蕻 /82  
香椿头 /83  
薤菜 蓬蒿菜 /84  
洋葱 胡葱 /85  
金针菜 /87  
芦笋 /88  
马兰头 慈姑 /89

### 三、水果、干果类

91

荸荠 /91  
香蕉 苹果 /92  
草莓 芒果 猕猴桃 /93  
椰子 菠萝 葡萄 /95  
杏子 李子 /97  
梅子 /98  
胡桃 /99  
荔枝 桂圆 /100  
橄榄 金橘 /102  
枇杷 /104  
柚 香橼 佛手 /105  
橘 柑 橙 /107  
石榴 杨梅 /109  
山楂 /110  
木瓜 /112  
梨 /113  
栗子 /114  
大枣 /116  
白果 /118

西瓜 /120

樱桃 甘蔗 /123

## 四、谷物、饮料、调味品、补品类 127

绿豆 /127

薏苡仁 赤豆 芡实 /129

山芋 洋芋(土豆)/130

小麦 大麦 /132

玉米 高粱 /133

粳米 糯米 /134

茶叶 /136

醋 酒 /137

茴香 丁香 草果 桂皮 /139

糖 盐 /141

油类 /143

咖啡 可可 /145

阿胶 /146

蛤士蟆 /147

燕窝 /148

## 五、经典食疗方举例 151

春盘 蒸饼 /151

鲤鱼汤 /152

橘皮汤 葱豉汤 /153

五皮散 五皮饮 /154

阿胶散 /155

桃花汤 赤小豆当归散 /157  
猪肚丸 猪肤汤 /158  
百合地黄汤 /159  
四乌贼骨一蘼茹丸 /160  
清络饮 /161  
五汁饮 /162  
当归生姜羊肉汤 /163  
白凤膏 润肺膏 补髓丹 /164  
屠苏酒 /165

## 六、癌肿患者食品举例

167

胃癌 /167  
肝癌 /168  
肺癌 /169  
大肠癌 /170  
食管癌 /172  
鼻咽癌 /173  
子宫颈癌 /174  
膀胱癌 /175  
白血病 /176

## 七、癌肿忌口问题

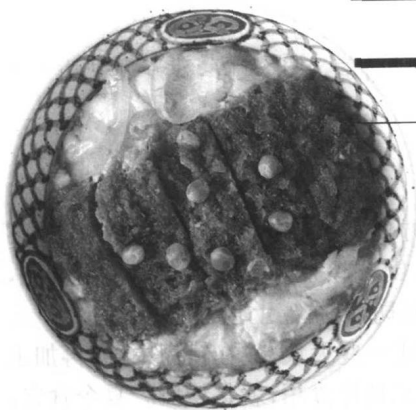
179

饮食和癌肿的发病 /179  
常见癌肿的发病和饮食 /181  
生癌以后的忌口问题 /183

癌肿病人的忌口 /185  
忌口又不是绝对的 /187

## 后 记

191



## 一、荤菜类

### 猪肉

在我国多数地区,荤菜还是以猪肉为主。在各大菜系中,以猪肉为主要原料的,为数甚多。家庭自行制作猪肉食品,大都十分方便。这在我国,自古以来是有传统的。例如孔子以“三月不知肉味”而感叹。苏东坡喜肉,更是十分有名。据说他曾写过“黄州好猪肉,价贱如粪土。富者不肯吃,贫者不解煮。慢着火,先洗铛,少着水,柴头罨烟烟不起。待它自熟莫催它,火候足时它自美。每日早来打两碗,饱得自家君莫管”这样一首诗。且不去管是不是苏轼所写,但他嗜肉,善煮肉却是真的。“东坡肉”就是用他的名字命名。

猪一身是宝。猪肉营养丰富,是我国多数居民主要的蛋白质和其他营养物质来源之一。中医认为,猪为六畜之首,其肉性味甘咸平,可以益气、养阴。清代汪昂的《本草备要》中载:“其味隽永,食之润肠胃,生精液,丰肌体,泽皮肤。”对身体很有益处。猪的内脏也是常吃的食品。猪脑、心、肝、肺、肾、胃(肚子)、肠等都可食

用,且多为美味。不但如此,猪肉皮、猪脚爪、猪脊髓,甚至猪骨,都有食疗价值。猪油也有一定益处。只是近年人们怕胖喜瘦,怕脂肪过多而引起种种疾病,逐渐远离猪肉、猪油。其实只要不过量,吃之何妨呢?

对于癌肿病人来说,吃一些猪肉、肘子,甚而烧菜时用一些猪油,只要不过量,也是对恢复体质有益的。由于猪肉价格不贵,家庭制作方便,又有相当好的营养价值,味道又好,对于癌肿病人来说,也应是餐桌上的一道佳肴。

猪肉的做法最多。

先说说可以作为冷盘者。

蒜泥白肉。家庭自制颇方便。一般选腿肉,在水中煮熟,切片。另取大蒜几个,拍成蒜泥,倒一些上好的酱油,成为蒜泥酱油,用肉蘸着吃,甚是好吃。大蒜在防癌、抗癌上也有益。

糟肉。同样把肉煮熟,切成一些大块,放在糟卤中,或再加上一些上好黄酒,几天后即可取出切片食用,就是糟肉。夏令食之,甚佳。

此外,还有咸肉切片装盘。咸肉若能自制,其味一定更香更鲜美。

肴肉味亦美,以镇江、扬州肴肉最为有名。可在店中购食。

其他像红肠、方肉,都可作为冷盘食用,也都可在食品店中购得。

家常炒菜,可有肉丁、肉丝、肉片之类。嗜吃猪肉的人,认为这些都不能算正式的“肉食”,正式的“肉食”应该是大排、大肉。

炒肉丁。将猪肉切成小丁,稍稍上浆,在油锅中炒熟即可。肉丁熟后,取出。另用甜面酱、糖、盐、黄酒等在油锅中炒至酱起黏时,将肉丁再倒入、拌炒,即成。就是酱爆肉丁。

如果加入花生,就是花生肉丁。其实,加入白果甚好。取熟的白果十余枚,在肉丁酱爆时,同时放入爆,即成。白果有益身体,对肺、肾等多个脏器有益,但不能多吃。如放入笋丁,就成炒笋丁肉丁。

炒肉丝,也一样方便,但需先切肉丝。现在不少大的超市,有现成做好的肉丁、肉丝卖,就用不着自己加工了。炒肉丝时,可以

放入辣椒丝、榨菜丝、笋丝等。川味的鱼香肉丝也颇受欢迎。家庭制作时,可现购鱼香调料,不需自己配料。

炸大排是一般家庭中常吃的。选择好的大排,在用酱油、黄酒、糖、盐等调成的调料中浸泡约一二小时,然后起锅炸。

红烧肉是过去家庭中常吃的食品,近年吃的人似乎减少了,怕油的缘故。其实红烧肉除了营养丰富之外,而且味美,不吃它是可惜的,只是吃的时候要稍加节制,不要猛食。煮红烧肉,是要焖烧一段时间的,务使肉质酥糯。另外煮时,要多加酒。据说最初制东坡肉时,是只用酒,不用水的。酒要用上好的黄酒。

霉干菜烧肉。要选用好的霉干菜,在碗中铺上一层霉干菜,铺一层肥瘦相间的猪肉,然后蒸至熟。这个菜愈蒸愈有味,吃到最后,干菜最入味。

猪肉说得多一些,因为猪肉的做法较多。

再说说猪肉的腌制品。

一种是咸肉。现在还有不少家庭自制咸肉。一到西北风大起,买一些猪肉,用盐和花椒腌一下,挂在通风处,不要晒,待肉干即成。可煮熟成咸肉吃,也可储存在冰柜中,留待夏季吃冬瓜咸肉汤。自家做的咸肉,往往特别香美。

一种是酱肉。将猪肉浸没在预先做好的酱油、糖、盐的调料中。一般都在冬令制作,浸放一周左右,即可取出,阴干。待干后,即可收藏。吃的时候,取一块,蒸熟、切片即可,味也甚佳。

还有一种火腿。在家中无法自制,需要购买。中医传统认为火腿有补益作用,益气、滋阴,对虚弱、气阴不足、干咳、伤口不愈等,都有一定的辅助治疗价值。火腿脚爪,还兼有活血祛瘀作用。

火腿切成薄片,与新米粥共食,滋味鲜美,容易消化,营养也好。

鲜肘子与火腿共煮,成所谓金银蹄,味颇佳,但太油腻。

## 猪 肺

根据中医“以脏补脏”的说法,吃猪肺是有一定补益作用和辅助治疗作用的。

过去,在肺结核还没有什么有效药物时,除了服用中药外,食疗方之一就是推荐食用猪肺。

猪肺性味平和,对肺癌病人,也颇为适合。肺癌病人多见“气虚”、“阴虚”的证候,猪肺都可以作为食疗佳品。

在我国古代的方剂中,或者在民间流传的验方中,应用猪肺的颇不少见。它的作用,就是可以“直入肺经,润补其肺”。

喜欢吃猪肺的人,好像不太多。其实猪肺也颇好吃。但是,吃猪肺要掌握几个环节。

一是要洗得干净。清代袁枚的《随园食单》中说:“洗肺最难,以沥尽肺管血水,剔去包衣为第一着。”要反复清洗,至再无血水为止。血水不冲洗干净,肺烧好后,色泽颇不好看,不但影响食欲,而且吃了有“腻心”的感觉。洗干净之后,色泽纯白。

二是烧食猪肺,要有其他带鲜味的食品搭配。猪肺本身,没有什么鲜味。但煮成后,嚼之颇有韧性,且嫩。即使年老牙齿不好,也吃得动。而肺管部分,吃的时候有嚼软骨的感觉,但较软骨略脆。假如有鲜味的食品共煮,则食之更为有味。

鲜的食品首推火腿。取好的火腿切成片,猪肺切成块,一起加水,煨至酥烂,即成火腿猪肺汤。滋味鲜美。各种类型的肺癌病人都可食用。对补益身体,配合治疗咳嗽、咯血都有益。喜欢吃火腿猪爪的人,可以购“小爪”,将其洗净后,先将小爪煨汤至半酥,加入猪肺共煨至烂,味亦甚美。并且小爪有“补益”和“去瘀”的作用。

不用火腿,也可用鸡汤。用鸡汤煨肺至烂即成。

还有一些药膳方,也可参照食用。

例如,为了增强补益作用,在煨食猪肺的同时,可以放入参、冬虫夏草之类。放的方法大致有两种,简单些的,可以将参或冬虫夏草先打成粉,制成糊状,灌入洗净的猪肺中,灌好后,将气管扎紧,煨煮至酥。食用时,将肺切成块,或仅饮用汤。另一种方法,将参或冬虫夏草放在纱布袋中,放入火腿肺汤中共煨,煨成时食用肺及汤。纱布袋中的参或冬虫夏草,也可嚼食。参可用生晒参或西洋参,量不必多,3克即可。冬虫夏草也不必多,3根亦可。不用参及冬虫夏草,也可放入薏苡仁。

如有咯血,也可用一些止血的中药一起煨。有的药煨后,味道

不好,不像食品了。用茅根、芦根各 50 克煎汤。再取汁来做火腿煨肺汤,味道倒还可以,不致影响胃口。

西北地区,多牛羊。也可不用猪肺,改用羊肺,一样可煨食。元代有一位医生叫葛可久,他有一部有名的著作叫《十药神书》,里面有一个方子,叫“辛字润肺膏”,用的就是羊肺。里面再加一些药物,像杏仁、柿霜、蜜、酥油之类。治疗“久嗽、肺燥、肺痿”。

## 猪肝 猪心

猪肝、猪心都是有益的食品。

猪肝很有营养价值。过去中医治疗“血虚”、“夜盲”、“脚气”等病证,常以猪肝作为食疗品。猪肝性味甘苦,对癌肿病人康复期的身体虚弱、贫血、营养不良等,都有一定的食疗作用。

近年,不少人说猪肝中胆固醇高,因此不敢吃猪肝,其实大可不必,这是因为胆固醇对身体还有有益的一面。另外,像所有对身体有益的食品一样,过量的摄食就会变得有害。所以现在提倡均衡膳食,就是说主食和副食要搭配,荤菜和素菜要配合,要有适当比例,不可过量。吃猪肝也一样,吃一些有益,但也不可大嚼。

猪肝的吃法也有多种。

日常的吃法就是炒猪肝。将质量好的新鲜猪肝,洗净后,切成片,也可以像切腰花一样,切成花纹。将切好的猪肝放入油锅中,加料酒、酱油等调料,略一翻炒,即成。

猪肝煲也颇可口。将猪肝切成片,加酱油、酒等,在油锅中炒至将熟,然后放入煲中,再在火上煮沸,即可食用,冬令吃颇为暖和。其中也可加入香菇之类。

也有吃猪肝汤者。但不少人嫌猪肝汤膻味较重,不喜食用。

另有一种吃法,叫做盐猪肝,也颇好吃。将猪肝洗净,稍晾干,用盐腌过,然后放置冷藏,放入冰箱中,数日后即成。食时,将腌过的猪肝取出,在水中煮熟。待冷后,切片,食用颇鲜美。注意的是,要在冬令做。夏日制作,极易发臭、变质。

猪肝历来都有制成方剂者。如“猪肝羹”、“猪肝丸”等,以猪肝为主,辅以中药而成。大都用以治疗体虚、气血不足等。