

据统计，目前我国乳腺癌发病率位居女性恶性肿瘤的第1位。



乳腺癌

总策划 杨建峰
主 编 柴瑞震

中医食疗方

● 乳腺癌的早期症状、发病原因、预防知识

● 乳腺癌手术前后、放疗前后、化疗前后的调养知识

● 知己知彼方能百战百胜

● 真正了解后，乳腺癌其实没那么可怕





乳腺癌

中医食养方

总策划 杨建峰 主编 柴瑞震



图书在版编目 (CIP) 数据

乳腺癌中医食养方 / 柴瑞震主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5005-8

I. ①乳… II. ①柴… III. ①乳腺癌—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045279号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2014018

图书代码: D14024-101

乳腺癌中医食养方

柴瑞震主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5005-8

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-58

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



目录 CONTENTS



Part 1

关于乳腺癌，您必须了解的知识

什么是乳腺癌

女性乳腺的构成.....	12
乳腺癌的现状.....	12
乳腺癌的分布特征.....	12

为什么会患乳腺癌

免疫因素.....	13
辐射因素.....	13
内分泌因素.....	13
生殖因素.....	14
遗传因素.....	15
药物因素.....	15
饮食因素.....	15

哪些人易患乳腺癌

经常饮酒的女性.....	16
经常吸烟的女性.....	16
长期压力大、心情抑郁的女性.....	16
长期摄入高脂肪食物者.....	16
初潮早的女性.....	17
绝经晚的女性.....	17
长期受雌激素治疗的女性.....	17

长期受电离辐射的女性.....	17
常穿紧身衣服的女性.....	17
有乳腺癌家族史者.....	17
患乳腺疾病者.....	18
单身、晚育、未哺乳者.....	18

乳腺癌的早期症状有哪些

乳房肿块.....	19
腋窝淋巴结肿大.....	19
乳房疼痛.....	19
乳房皮肤的改变.....	20
乳头的改变.....	20

怎样预防乳腺癌

自行检查乳房.....	21
定期到医院做乳腺癌检查.....	21
不吸烟、不喝酒.....	22
少摄入高脂肪食物.....	22
尽量穿宽松的衣服和乳罩.....	22
积极调节自我状态.....	22
少喝咖啡、可乐等饮品.....	22
及时治疗乳腺疾病.....	22

Part 2

乳腺癌术后中医食养方

乳腺癌患者术后的心态

老年女性.....	24
文化程度较高的中年女性.....	24
文化程度较低的中年女性.....	24
年轻的职业女性.....	24

乳腺癌患者术后的自我心理建设

自我诊查, 配合治疗.....	25
确立自己的生活目标.....	25
参加有益康复的活动.....	25
多做对社会有益的事.....	25
培养乐观的生活态度.....	25

乳腺癌患者术后的自我功能锻炼

卧床期的功能锻炼.....	26
下床期活动的功能锻炼.....	26

乳腺癌患者术后的体育治疗

环绕运动.....	27
前后伸臂.....	27
耸肩治疗.....	27
两臂摆动、相握.....	27
上肢旋转运动.....	27

乳腺癌患者术后的按摩调养

揉肩.....	28
揉肘.....	28
按揉曲池穴.....	29

捻拔十指.....	29
对搓双手.....	29

乳腺癌患者术后饮食调养方

海带豆腐汤.....	31
虾米白菜豆腐汤.....	31
红枣核桃乌鸡汤.....	32
六味地黄鸡汤.....	32
滑子菇乌鸡汤.....	33
扁豆莲子鸡汤.....	33
菌菇虫草黄花鱼汤.....	34
黄芪枸杞炖甲鱼.....	34
香菇煨蹄筋.....	35
莴笋煲鳝鱼.....	35
泽兰煲墨鱼.....	36
当归鳗鱼汤.....	36
夏枯草瘦肉汤.....	37
柴胡苦瓜瘦肉汤.....	37
甘蔗市瓜炖银耳.....	38
芦荟银耳炖雪梨.....	38
小米红枣粥.....	39
当归马蹄粥.....	39
香菇芦笋粥.....	40
栀子香附粥.....	40
芝麻杏仁粥.....	41
花生芦荟粥.....	41
香蕉鸡蛋饼.....	42
田园鲜蔬沙拉.....	42
百叶拌白芍.....	43
四季豆拌鱼腥草.....	43

金针菇拌黄瓜.....	44	豌豆炒鱼丁.....	48
菠菜芝麻卷.....	44	夏枯草菊花茶.....	49
甜椒炒黄瓜.....	45	何首乌菟丝子补骨脂茶.....	49
洋葱芦笋烩甜椒.....	45	绿豆海带无花果豆浆.....	50
西红柿炒洋葱.....	46	红薯豆浆.....	50
桂圆炒鸡蛋.....	46	芦荟酸奶.....	51
蛤蜊炒毛豆.....	47	哈密瓜酸奶.....	51
墨鱼炒鸡片.....	47	苹果香蕉汁.....	52
芥蓝炒冬瓜.....	48	西瓜西红柿汁.....	52

Part 3

乳腺癌放疗期间的中医食养方

放射性急性胃炎的防治

放射性急性胃炎的临床表现.....	54
放射性急性胃炎的防治.....	54

放射性骨髓造血抑制的防治

放射性骨髓造血抑制的临床表现.....	55
放射性骨髓造血抑制的防治.....	55

放疗引起的皮肤反应及其防治

放疗引起的皮肤反应.....	56
放疗引起皮肤反应的防治.....	56

放疗期间的饮食调养方

注意清淡饮食.....	57
养成喝绿茶的好习惯.....	57
遵循“三高一低”.....	57
多补充铁元素.....	58

有放射性反应时的饮食注意.....	58
多吃抗癌防癌的新鲜蔬果及豆制品.....	58

白萝卜海带汤.....	59
山楂灵芝香菇汤.....	59
黄芪山药鲫鱼汤.....	60
茶树菇草鱼汤.....	60
花旗参乌鸡汤.....	61
银鱼豆腐竹笋汤.....	61
人参糯米鸡汤.....	62
金银花炖鹌鹑.....	62
银耳鸭汤.....	63
枸杞炖甲鱼.....	63
红枣当归乌鸡粥.....	64
牡蛎糙米粥.....	64
茄子稀饭.....	65
菠萝蒸饭.....	65
黑豆玉米窝头.....	66
海蜇豆芽拌韭菜.....	66

金针菇拌芹菜.....	67	油菜炒鸡片.....	73
西红柿炒包菜.....	67	花菜炒鸡片.....	73
胡萝卜炒木耳.....	68	桂圆炒海参.....	74
苦瓜炒马蹄.....	68	韭菜炒墨鱼仔.....	74
西芹炒双果.....	69	桑苻绿茶.....	75
四色蔬菜丁.....	69	茯苓菊花消肿茶.....	75
牛肝菌扒菜心.....	70	柴胡黄芩茶.....	76
茯苓豆腐.....	70	鱼腥草山楂饮.....	76
酸奶水果.....	71	黑豆花生牛奶.....	77
肉末南瓜土豆泥.....	71	百合豆浆.....	77
猪腰豌豆片.....	72	西瓜橙子汁.....	78
西蓝花炒蜂窝肚.....	72	番石榴西芹汁.....	78

Part 4

乳腺癌化疗期间的中医食养方

化疗引起消化道反应的防治

为什么会出现消化道反应.....	80
消化道反应的临床表现.....	80
如何预防消化道反应.....	80
如何治疗化疗后的消化道反应.....	81

化疗引起骨髓抑制的防治

为什么会出现骨髓抑制.....	82
骨髓抑制的临床表现.....	82
如何预防骨髓抑制.....	83
如何治疗骨髓抑制.....	83

化疗引起口腔黏膜炎症的防治

为什么会出现口腔黏膜炎症.....	84
口腔黏膜炎症的临床表现.....	84
如何预防口腔黏膜炎症.....	84

如何治疗口腔黏膜炎症.....	84
-----------------	----

化学药物性心肌病的防治

为什么会出现化学药物性心肌病.....	85
化学药物性心肌病的临床表现.....	85
预防化学药物性心肌病.....	85
治疗化学药物性心肌病.....	85

化学药物性肝病的防治

为什么会出现化学药物性肝病.....	86
化学药物性肝病的临床表现.....	86
预防化学药物性肝病.....	86
治疗化学药物性肝病.....	86

化学药物性间质性肺炎的防治

为什么会出现化学药物性间质性肺炎.....	87
-----------------------	----

化学药物性间质性肺炎的临床表现..... 87
 如何防治化学药物性间质性肺炎..... 87

化学药物引起脱发的防治

为什么会出现化学药物性脱发..... 88
 化学药物性脱发的临床表现..... 88
 如何防治化学药物性脱发..... 88

化疗期间的饮食调养方

确保营养充足..... 89
 多吃有抗癌成分的食物..... 89
 合理安排进食与化疗的时间..... 89

西洋参蜂蜜汤..... 90
 西洋参瘦肉汤..... 90
 山茱萸补骨脂排骨汤..... 91
 杞子虫草猪肝汤..... 91
 鸡血藤香菇鸡汤..... 92
 黄芪猴头菇鸡汤..... 92
 白芍山药鸡汤..... 93
 竹笋鸭肠玉米汤..... 93
 郁金红枣黄鳝汤..... 94
 黄花菜鲫鱼汤..... 94
 枸杞猪肝粥..... 95
 枣参茯苓粥..... 95
 薏米党参粥..... 96
 腰豆红豆枸杞粥..... 96
 山茱萸粥..... 97
 枸杞虫草粥..... 97
 玉米红薯粥..... 98
 鱼肉海苔粥..... 98
 海藻绿豆粥..... 99
 小米南瓜粥..... 99
 无花果红薯黑米粥..... 100

彩蛋黄瓜卷..... 100
 蓝莓南瓜..... 101
 蓝莓山药泥..... 101
 黄瓜炒土豆丝..... 102
 清炒黄瓜片..... 102
 马蹄炒豌豆苗..... 103
 红烧猴头菇..... 103
 蜂蜜蒸百合雪梨..... 104
 竹笋炒鳝段..... 104
 猴头菇鸭舌..... 105
 参杞烧海参..... 105
 草莓樱桃苹果煎饼..... 106
 葱香土豆饼..... 106
 党参红枣蜂蜜茶..... 107
 大黄绿茶..... 107
 菟丝子茶..... 108
 当归党参枸杞茶..... 108
 蜂蜜芦荟茶..... 109
 红枣桂圆枸杞茶..... 109
 女贞子山楂茶..... 110
 鱼腥草红枣茶..... 110
 灵芝山楂饮..... 111
 苹果酸奶..... 111
 黄豆黄芪大米豆浆..... 112
 黑豆豆浆..... 112



Part 5

45种有效防治乳腺癌的中药材

- | | | | | | |
|-------|---------------|-----|-----|----------------|-----|
| 黄 芪 | 气血双调乌鸡汤..... | 114 | 菟丝子 | 菟丝子五味子茶..... | 138 |
| 当 归 | 红枣当归蛋汤..... | 115 | 女贞子 | 二冬女贞子虫草花汤..... | 139 |
| 柴 胡 | 柴胡枸杞羊肉汤..... | 116 | 皂角刺 | 无花果皂角刺饮..... | 140 |
| 香 附 | 香附陈皮炒肉..... | 117 | 蜂 房 | 蜂房粥..... | 141 |
| 郁 金 | 当归郁金猪蹄汤..... | 118 | 穿山甲 | 穿山甲炖猪尾..... | 142 |
| 党 参 | 党参猪脾粥..... | 119 | 龟 甲 | 龟板杜仲猪尾汤..... | 143 |
| 人 参 | 人参猪蹄汤..... | 120 | 白 英 | 白英菊花茶..... | 144 |
| 西洋参 | 西洋参冬瓜鸭肉汤..... | 121 | 三 棱 | 三棱茯苓茶..... | 145 |
| 灵 芝 | 灵芝桂圆红枣汤..... | 122 | 莪 术 | 莪术猪心汤..... | 146 |
| 冬虫夏草 | 虫草鸭汤..... | 123 | 鹿角胶 | 鹿角胶粥..... | 147 |
| 红 枣 | 粉葛红枣猪骨汤..... | 124 | 鸡内金 | 鸡内金山楂炖牛肉..... | 148 |
| 枸 杞 | 百合枸杞红豆汤..... | 125 | 鸡血藤 | 鸡血藤黄芪红枣汤..... | 149 |
| 桂圆肉 | 桂圆枸杞党参茶..... | 126 | 山茱萸 | 山茱萸绞股蓝茶..... | 150 |
| 熟地黄 | 生地熟地龙骨汤..... | 127 | 淫羊藿 | 黄芪羊藿茶..... | 151 |
| 茯 苓 | 党参茯苓土鸡汤..... | 128 | 麦 冬 | 麦冬山楂茶..... | 152 |
| 三 七 | 丹参山楂三七茶..... | 129 | 白 芍 | 紫草白芍薏米粥..... | 153 |
| 金银花 | 金银花山楂茶..... | 130 | 半 夏 | 半夏薏米汤..... | 154 |
| 夏枯草 | 夏枯草脊骨汤..... | 131 | 黄 精 | 天麻黄精炖乳鸽..... | 155 |
| 鱼腥草 | 凉拌鱼腥草..... | 132 | 何首乌 | 淡菜何首乌鸡汤..... | 156 |
| 白花蛇舌草 | 银耳炖白花蛇舌草..... | 133 | 芦 荟 | 芦荟炒玉米粒..... | 157 |
| 半枝莲 | 半枝莲排毒茶..... | 134 | 海 藻 | 凉拌海藻丝..... | 158 |
| 旱莲草 | 旱莲草乌鸡汤..... | 135 | | | |
| 浙贝母 | 浙贝母杏仁露..... | 136 | | | |
| 补骨脂 | 淮山补骨脂粥..... | 137 | | | |

Part 6

97种有效防治乳腺癌的食材

- | | | | | | |
|-----|--------------|-----|-----|--------------|-----|
| 花 菜 | 糖醋花菜..... | 160 | 芋 头 | 锦绣芋头..... | 184 |
| 西蓝花 | 椰香西蓝花..... | 161 | 红 薯 | 煎红薯..... | 185 |
| 大白菜 | 口蘑烧白菜..... | 162 | 胡萝卜 | 胡萝卜炒口蘑..... | 186 |
| 包 菜 | 油豆腐包菜..... | 163 | 甜 椒 | 甜椒炒绿豆芽..... | 187 |
| 韭 菜 | 虾米韭菜炒香干..... | 164 | 芦 笋 | 清炒芦笋..... | 188 |
| 菠 菜 | 素鸡炒菠菜..... | 165 | 竹 笋 | 红油竹笋..... | 189 |
| 芹 菜 | 芹菜丝烧豆腐..... | 166 | 大 蒜 | 大蒜白及煮鲤鱼..... | 190 |
| 油 菜 | 木耳炒油菜..... | 167 | 大 葱 | 麻酱大葱..... | 191 |
| 苋 菜 | 香菇苋菜..... | 168 | 黑木耳 | 小炒黑木耳丝..... | 192 |
| 黄花菜 | 黄花菜拌海带丝..... | 169 | 银 耳 | 银耳炒肉丝..... | 193 |
| 豌豆苗 | 蒜蓉豌豆苗..... | 170 | 香 菇 | 香菇炖猪蹄..... | 194 |
| 绿豆芽 | 绿豆芽鳝鱼丝..... | 171 | 茶树菇 | 茶树菇炒腊肉..... | 195 |
| 香 菜 | 香菜炒豆腐..... | 172 | 滑子菇 | 葱香滑子菇..... | 196 |
| 芥 菜 | 芥菜粥..... | 173 | 鸡腿菇 | 菜心鸡腿菇..... | 197 |
| 芥 菜 | 蒜蓉芥菜..... | 174 | 猴头菇 | 猴头菇冬瓜汤..... | 198 |
| 莼 菜 | 西湖莼菜..... | 175 | 金针菇 | 金针菇炒三丝..... | 199 |
| 马 蹄 | 脆炒马蹄..... | 176 | 大 米 | 二米茯苓粥..... | 200 |
| 茄 子 | 彩椒茄子..... | 177 | 糙 米 | 糙米燕麦饭..... | 201 |
| 土 豆 | 酸菜土豆汤..... | 178 | 小 麦 | 小麦红豆玉米粥..... | 202 |
| 洋 葱 | 豆芽炒洋葱..... | 179 | 燕 麦 | 奶香燕麦粥..... | 203 |
| 苦 瓜 | 蒜片苦瓜..... | 180 | 薏 米 | 香菇薏米粥..... | 204 |
| 黄 瓜 | 炆黄瓜条..... | 181 | 玉 米 | 枸杞炒玉米..... | 205 |
| 南 瓜 | 葱油南瓜..... | 182 | 黄 豆 | 茄汁黄豆..... | 206 |
| 西红柿 | 西红柿炒玉米..... | 183 | 绿 豆 | 薏米绿豆汤..... | 207 |

黑豆	黑豆芝麻豆浆.....	208	杏仁	杏仁苦瓜.....	235
纳豆	纳豆米饭.....	209	鲫鱼	醋焖鲫鱼.....	236
毛豆	毛豆烧鸡块.....	210	墨鱼	东坡墨鱼.....	237
豌豆	玉米炒豌豆.....	211	鳗鱼	香芹炒鳗鱼干.....	238
四季豆	清炒四季豆.....	212	银鱼	菠菜小银鱼面.....	239
豆腐	香菇炖豆腐.....	213	甲鱼	毛桃熟地炖甲鱼.....	240
苹果	苹果蔬菜沙拉.....	214	泥鳅	砂锅泥鳅豆腐汤.....	241
香蕉	香蕉蜜柑汁.....	215	田螺	仔鸡田螺.....	242
樱桃	樱桃果冻.....	216	牡蛎	韭黄炒牡蛎.....	243
草莓	酸奶草莓.....	217	海蜇	老醋蜇头.....	244
木瓜	凉拌木瓜.....	218	海参	葱爆海参.....	245
芒果	芒果布丁.....	219	海带	海带姜汤.....	246
橘子	橘柚汁.....	220	海苔	海苔饭卷.....	247
橙子	柳橙香蕉汁.....	221	鸡肉	左宗棠鸡.....	248
枇杷	枇杷汁.....	222	鹅肉	黄焖仔鹅.....	249
山楂	山楂糕拌梨丝.....	223	猪肝	水煮猪肝.....	250
甜瓜	桃子甜瓜汁.....	224	酸奶	榛子腰果酸奶.....	251
蓝莓	蓝莓果蔬沙拉.....	225	牛奶	牛奶薄饼.....	252
猕猴桃	猕猴桃沙冰.....	226	绿茶	姜丝绿茶.....	253
番石榴	番石榴水果沙拉.....	227	豆浆	红枣豆浆.....	254
葡萄柚	干贝葡萄柚沙拉.....	228	蜂蜜	蜂蜜萝卜.....	255
无花果	无花果牛肉汤.....	229	茴香	茴香蔬果沙拉.....	256
杏	哈密瓜杏汁.....	230			
柿子	冰糖雪梨柿子汤.....	231			
乌梅	陈皮乌梅枸杞茶.....	232			
葵花子	红枣葵花子糯米饭.....	233			
核桃	西芹炒核桃仁.....	234			



乳腺癌

中医食养方

总策划 杨建峰 主编 柴瑞震



图书在版编目 (CIP) 数据

乳腺癌中医食养方 / 柴瑞震主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5005-8

I. ①乳… II. ①柴… III. ①乳腺癌—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045279号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: KX2014018

图书代码: D14024-101

乳腺癌中医食养方

柴瑞震主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5005-8

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-58

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



目录 CONTENTS



Part 1

关于乳腺癌，您必须了解的知识

什么是乳腺癌

女性乳腺的构成.....	12
乳腺癌的现状.....	12
乳腺癌的分布特征.....	12

为什么会患乳腺癌

免疫因素.....	13
辐射因素.....	13
内分泌因素.....	13
生殖因素.....	14
遗传因素.....	15
药物因素.....	15
饮食因素.....	15

哪些人易患乳腺癌

经常饮酒的女性.....	16
经常吸烟的女性.....	16
长期压力大、心情抑郁的女性.....	16
长期摄入高脂肪食物者.....	16
初潮早的女性.....	17
绝经晚的女性.....	17
长期受雌激素治疗的女性.....	17

长期受电离辐射的女性.....	17
常穿紧身衣服的女性.....	17
有乳腺癌家族史者.....	17
患乳腺疾病者.....	18
单身、晚育、未哺乳者.....	18

乳腺癌的早期症状有哪些

乳房肿块.....	19
腋窝淋巴结肿大.....	19
乳房疼痛.....	19
乳房皮肤的改变.....	20
乳头的改变.....	20

怎样预防乳腺癌

自行检查乳房.....	21
定期到医院做乳腺癌检查.....	21
不吸烟、不喝酒.....	22
少摄入高脂肪食物.....	22
尽量穿宽松的衣服和乳罩.....	22
积极调节自我状态.....	22
少喝咖啡、可乐等饮品.....	22
及时治疗乳腺疾病.....	22

Part 2

乳腺癌术后中医食养方

乳腺癌患者术后的心态

老年女性.....	24
文化程度较高的中年女性.....	24
文化程度较低的中年女性.....	24
年轻的职业女性.....	24

乳腺癌患者术后的自我心理建设

自我诊查, 配合治疗.....	25
确立自己的生活目标.....	25
参加有益康复的活动.....	25
多做对社会有益的事.....	25
培养乐观的生活态度.....	25

乳腺癌患者术后的自我功能锻炼

卧床期的功能锻炼.....	26
下床期活动的功能锻炼.....	26

乳腺癌患者术后的体育治疗

环绕运动.....	27
前后伸臂.....	27
耸肩治疗.....	27
两臂摆动、相握.....	27
上肢旋转运动.....	27

乳腺癌患者术后的按摩调养

揉肩.....	28
揉肘.....	28
按揉曲池穴.....	29

捻拔十指.....	29
对搓双手.....	29

乳腺癌患者术后饮食调养方

海带豆腐汤.....	31
虾米白菜豆腐汤.....	31
红枣核桃乌鸡汤.....	32
六味地黄鸡汤.....	32
滑子菇乌鸡汤.....	33
扁豆莲子鸡汤.....	33
菌菇虫草黄花鱼汤.....	34
黄芪枸杞炖甲鱼.....	34
香菇煨蹄筋.....	35
莴笋煲鳝鱼.....	35
泽兰煲墨鱼.....	36
当归鳗鱼汤.....	36
夏枯草瘦肉汤.....	37
柴胡苦瓜瘦肉汤.....	37
甘蔗市瓜炖银耳.....	38
芦荟银耳炖雪梨.....	38
小米红枣粥.....	39
当归马蹄粥.....	39
香菇芦笋粥.....	40
栀子香附粥.....	40
芝麻杏仁粥.....	41
花生芦荟粥.....	41
香蕉鸡蛋饼.....	42
田园鲜蔬沙拉.....	42
百叶拌白芍.....	43
四季豆拌鱼腥草.....	43

金针菇拌黄瓜.....	44	豌豆炒鱼丁.....	48
菠菜芝麻卷.....	44	夏枯草菊花茶.....	49
甜椒炒黄瓜.....	45	何首乌菟丝子补骨脂茶.....	49
洋葱芦笋烩甜椒.....	45	绿豆海带无花果豆浆.....	50
西红柿炒洋葱.....	46	红薯豆浆.....	50
桂圆炒鸡蛋.....	46	芦荟酸奶.....	51
蛤蜊炒毛豆.....	47	哈密瓜酸奶.....	51
墨鱼炒鸡片.....	47	苹果香蕉汁.....	52
芥蓝炒冬瓜.....	48	西瓜西红柿汁.....	52

Part 3

乳腺癌放疗期间的中医食养方

放射性急性胃炎的防治

放射性急性胃炎的临床表现.....	54
放射性急性胃炎的防治.....	54

放射性骨髓造血抑制的防治

放射性骨髓造血抑制的临床表现.....	55
放射性骨髓造血抑制的防治.....	55

放疗引起的皮肤反应及其防治

放疗引起的皮肤反应.....	56
放疗引起皮肤反应的防治.....	56

放疗期间的饮食调养方

注意清淡饮食.....	57
养成喝绿茶的好习惯.....	57
遵循“三高一低”.....	57
多补充铁元素.....	58

有放射性反应时的饮食注意.....	58
多吃抗癌防癌的新鲜蔬果及豆制品.....	58

白萝卜海带汤.....	59
山楂灵芝香姑汤.....	59
黄芪山药鲫鱼汤.....	60
茶树菇草鱼汤.....	60
花旗参乌鸡汤.....	61
银鱼豆腐竹笋汤.....	61
人参糯米鸡汤.....	62
金银花炖鹌鹑.....	62
银耳鸭汤.....	63
枸杞炖甲鱼.....	63
红枣当归乌鸡粥.....	64
牡蛎糙米粥.....	64
茄子稀饭.....	65
菠萝蒸饭.....	65
黑豆玉米窝头.....	66
海蜇豆芽拌韭菜.....	66

金针菇拌芹菜.....	67	油菜炒鸡片.....	73
西红柿炒包菜.....	67	花菜炒鸡片.....	73
胡萝卜炒木耳.....	68	桂圆炒海参.....	74
苦瓜炒马蹄.....	68	韭菜炒墨鱼仔.....	74
西芹炒双果.....	69	桑荷绿茶.....	75
四色蔬菜丁.....	69	茯苓菊花消肿茶.....	75
牛肝菌扒菜心.....	70	柴胡黄芩茶.....	76
茯苓豆腐.....	70	鱼腥草山楂饮.....	76
酸奶水果.....	71	黑豆花生牛奶.....	77
肉末南瓜土豆泥.....	71	百合豆浆.....	77
猪腰豌豆片.....	72	西瓜橙子汁.....	78
西蓝花炒蜂窝肚.....	72	番石榴西芹汁.....	78

Part 4

乳腺癌化疗期间的中医食养方

化疗引起消化道反应的防治

为什么会出现消化道反应.....	80
消化道反应的临床表现.....	80
如何预防消化道反应.....	80
如何治疗化疗后的消化道反应.....	81

化疗引起骨髓抑制的防治

为什么会出现骨髓抑制.....	82
骨髓抑制的临床表现.....	82
如何预防骨髓抑制.....	83
如何治疗骨髓抑制.....	83

化疗引起口腔黏膜炎症的防治

为什么会出现口腔黏膜炎症.....	84
口腔黏膜炎症的临床表现.....	84
如何预防口腔黏膜炎症.....	84

如何治疗口腔黏膜炎症.....	84
-----------------	----

化学药物性心肌病的防治

为什么会出现化学药物性心肌病.....	85
化学药物性心肌病的临床表现.....	85
预防化学药物性心肌病.....	85
治疗化学药物性心肌病.....	85

化学药物性肝病的防治

为什么会出现化学药物性肝病.....	86
化学药物性肝病的临床表现.....	86
预防化学药物性肝病.....	86
治疗化学药物性肝病.....	86

化学药物性间质性肺炎的防治

为什么会出现化学药物性间质性肺炎.....	87
-----------------------	----