

# 肿瘤疾病 饮食调养专家谈

《饮食  
原则》

《食疗  
处方》

《一日  
食谱》

《饮食  
宜忌》

★★★★★ 执行主编 慈书平  
主编 朱爱华 戴煌 于军 王预建



ZHONGLIU JIBING YINSHI TIAOYANG ZHUANJIATAN

## 专家公开的食疗养生秘方

### 肿瘤疾病饮食调养一本通

**APETINE**  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社



★★★★★ 执行主编 慈书平  
主编 朱爱华 戴煌 于军 王预建

# 肿瘤疾病

## 饮食调养专家谈

**ARGUMENT**  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤疾病饮食调养专家谈 / 朱爱华等主编. -- 合肥:  
安徽科学技术出版社, 2018.2  
ISBN 978-7-5337-7429-5

I. ①肿… II. ①朱… III. ①肿瘤-食物疗法  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 325196 号

肿瘤疾病饮食调养专家谈

主编 朱爱华 戴煌 于军 王预建

出版人: 丁凌云 策划: 徐浩瀚 吴文智 责任编辑: 黄轩 聂媛媛  
责任印制: 廖小青 装帧设计: 书心瞬意

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)6353333J

印制: 北京柯蓝博泰印务有限公司 电话: (010)89565888

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1010 1/16

印张: 21.25

字数: 250 千

版次: 2018 年 2 月第 1 版

2018 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7429-5

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

# 《肿瘤疾病饮食调养专家谈》编写人员名单

## 主 编

朱爱华 江苏省镇江市解放军第 359 医院

戴 煌 江苏省镇江市解放军第 359 医院

于 军 江苏省镇江市解放军第 359 医院

王预建 江苏省镇江市解放军第 359 医院

## 执行主编

慈书平 江苏省镇江市解放军第 359 医院

## 副主编 (按姓氏笔画为序)

王 俊 浙江省湖州市解放军 31606 部队门诊部

王福军 湖南省吉首市吉首大学第一附属医院

李渊洋 江苏省镇江市解放军第 359 医院

周向毅 江苏省镇江市解放军第 359 医院

徐 状 江苏省镇江市解放军第 359 医院

徐新猷 重庆市第五人民医院

## 编 委 (按姓氏笔画为序)

马 越 江苏省镇江市第一人民医院

马文燕 江苏省镇江市第四人民医院

王家钦 江苏省镇江市镇江军分区第二干休所

王梦妮 江苏省镇江市解放军第 359 医院

方贤成 北京市公安部警卫局门诊部

毛继虎 江苏省扬州市新疆军区扬州干休所

陈林海 江苏省镇江市镇江军分区第一干休所

李 敏 江苏省镇江市解放军第 359 医院

李雯露 江苏省镇江市解放军第 359 医院

毕红军 安徽省芜湖市芜湖军分区第二干休所

吕洪伟 山东省胶州市 71146 部队干休所

刘岚云 江苏省镇江市解放军第 359 医院

刘炳延 江苏省镇江市解放军 73011 部队干休所

孙 影 江苏省镇江市润州区宝塔路社区卫生服务中心

余 方 江苏省镇江市解放军第 359 医院

吴 茜 江苏省镇江市解放军第 359 医院

吴东阳 江苏省镇江市解放军第 359 医院

陈金佳 江苏省镇江市解放军第 359 医院

张莉莉 江苏省镇江市解放军第 359 医院

易 虹 江苏省镇江市社会福利服务中心老年病区

赵进岭 江苏省扬州市兰州军区扬州干休所

赵中华 辽宁省丹东市解放军第 230 医院

郭 蔚 江苏省镇江市陆军船艇学院门诊部

倪明珠 江苏省镇江市解放军第 359 医院

夏福荣 江苏省镇江市解放军 65301 部队镇江干休所

曹 冶 江苏省镇江市第一人民医院

曹江晨 江苏省无锡市解放军无锡联勤保障中心门诊部

慈慧敏 江苏省泰州市南京中医药大学翰林学院



## 前

## 言

现在人们在谈到癌症时往往会“谈癌色变”，有些人听到自己患了癌症时，会面色苍白、语无伦次、不能言语，或卧床不起、不吃不喝、拒绝治疗、不工作学习，甚至当场晕倒、在家等死或自杀等。这就反映了癌症对人们的心理和生理、生活和工作、家庭及社会都产生了非常大的不良影响。癌症患者除了有精神压力外，还在躯体上承受着无比痛苦的折磨，在经济上给个人、家庭和国家带来巨大的负担，往往是钱花光了，债台高筑，人却故去。

然而，随着环境污染、工作压力增加、饮食不洁、致癌物增多及各种不良因素的作用，癌症的发生率不断上升，成为致死率第一的疾病。虽然全世界的医学专家为癌症的防治做了大量的工作和努力，在某些方面取得了一些进展，但癌症还没有被完全攻克。相信在不远的将来，随着医疗技术的发展，癌症一定会得到有效的防治，一定能够被人类征服。

本书从饮食谈癌症，详细阐述了怎样从饮食上防癌和治癌，如食管癌的食疗、胃癌的食疗、肺癌的食疗、肝癌的食疗、肠癌的食疗、甲状腺癌的食疗、喉癌的食疗、乳腺癌的食疗、子宫癌的食疗、睾丸癌的食疗、膀胱癌的食疗等。食疗取材简便，成本低廉，长期坚持一定能辅助治疗癌症，吃出健康！

在各位专家的积极努力下，在安徽科学技术出版社的关心下，一套“疾病饮食调养专家谈”食疗保健丛书即将问世，它包括《老年疾病饮食调养专家谈》《内分泌代谢疾病饮食调养专家谈》《心血管疾病饮食调养专家谈》《骨科疾病饮食调养专家谈》《妇科疾病饮食调养专家谈》《肿瘤疾病饮食调养专家谈》《呼吸疾病饮食调养专家谈》《男科疾病饮食调养专家谈》《肾脏疾病饮食调养专家谈》《消化疾病饮食调养专家谈》《睡眠疾病饮食调养专家谈》《神经





疾病饮食调养专家谈》《肝胆疾病饮食调养专家谈》共 13 本。之后我们还将出版《血液疾病饮食调养专家谈》《精神心理疾病饮食调养专家谈》《长寿养生饮食调养专家谈》《外科疾病饮食调养专家谈》《五官科疾病饮食调养专家谈》《口腔疾病饮食调养专家谈》《感染性疾病饮食调养专家谈》《儿科疾病饮食调养专家谈》《眼科疾病饮食调养专家谈》《孕妇饮食调养专家谈》等，计划使此套丛书总数达到 30 本左右。在多位专家和参编作者的共同努力下，我们真诚希望和邀请广大对食疗感兴趣的读者朋友及对编写饮食保健书有意向的同行们积极参与其中，出谋划策，多提宝贵意见，以丰富书稿的内容和提高质量。

本书在写作过程中，参考了相关书籍和媒体中的相关内容，限于篇幅未能一一列出，敬请原作者给予理解和支持，并表示真诚的谢意。由于作者知识水平有限，书中如有不妥之处，敬请读者批评指正。

编者

2018 年 1 月于历史文化古镇镇江



目

录

### 第1讲 食管癌的饮食调养

- 一、疾病概述 ..... 001
- 二、饮食原则 ..... 001
- 三、食疗处方 ..... 002
- 四、一日食谱 ..... 011
- 五、饮食宜忌 ..... 012
- 六、食疗解读 ..... 012

### 第2讲 肺癌的饮食调养

- 一、疾病概述 ..... 015
- 二、饮食原则 ..... 015
- 三、食疗处方 ..... 016
- 四、一日食谱 ..... 026
- 五、饮食宜忌 ..... 027
- 六、食疗解读 ..... 028

### 第3讲 肝癌的饮食调养

- 一、疾病概述 ..... 033
- 二、饮食原则 ..... 033
- 三、食疗处方 ..... 035
- 四、一日食谱 ..... 047

- 五、饮食宜忌 ..... 047
- 六、食疗解读 ..... 049

### 第4讲 胃癌的饮食调养

- 一、疾病概述 ..... 059
- 二、饮食原则 ..... 059
- 三、食疗处方 ..... 060
- 四、一日食谱 ..... 070
- 五、饮食宜忌 ..... 070
- 六、食疗解读 ..... 071

### 第5讲 大肠癌的饮食调养

- 一、疾病概述 ..... 073
- 二、饮食原则 ..... 073
- 三、食疗处方 ..... 074
- 四、一日食谱 ..... 081
- 五、饮食宜忌 ..... 082
- 六、食疗解读 ..... 083

### 第6讲 鼻咽癌的饮食调养

- 一、疾病概述 ..... 089
- 二、饮食原则 ..... 089





|        |     |
|--------|-----|
| 三、食疗处方 | 090 |
| 四、一日食谱 | 098 |
| 五、饮食宜忌 | 098 |
| 六、食疗解读 | 099 |

### 第7讲 甲状腺癌的饮食调养

|        |     |
|--------|-----|
| 一、疾病概述 | 103 |
| 二、饮食原则 | 103 |
| 三、食疗处方 | 103 |
| 四、一日食谱 | 110 |
| 五、饮食宜忌 | 110 |
| 六、食疗解读 | 111 |

### 第8讲 喉癌的饮食调养

|        |     |
|--------|-----|
| 一、疾病概述 | 115 |
| 二、饮食原则 | 115 |
| 三、食疗处方 | 116 |
| 四、一日食谱 | 123 |
| 五、饮食宜忌 | 124 |
| 六、食疗解读 | 124 |

### 第9讲 中耳癌的饮食调养

|        |     |
|--------|-----|
| 一、疾病概述 | 129 |
| 二、饮食原则 | 129 |
| 三、食疗处方 | 130 |
| 四、一日食谱 | 136 |
| 五、饮食宜忌 | 136 |
| 六、食疗解读 | 137 |

### 第10讲 颅内肿瘤的饮食调养

|        |     |
|--------|-----|
| 一、疾病概述 | 139 |
| 二、饮食原则 | 139 |
| 三、食疗处方 | 140 |
| 四、一日食谱 | 147 |
| 五、饮食宜忌 | 147 |
| 六、食疗解读 | 148 |

### 第11讲 胆囊癌的饮食调养

|        |     |
|--------|-----|
| 一、疾病概述 | 151 |
| 二、饮食原则 | 151 |
| 三、食疗处方 | 152 |
| 四、一日食谱 | 160 |
| 五、饮食宜忌 | 160 |
| 六、食疗解读 | 161 |

### 第12讲 乳腺癌的饮食调养

|        |     |
|--------|-----|
| 一、疾病概述 | 165 |
| 二、饮食原则 | 165 |
| 三、食疗处方 | 166 |
| 四、一日食谱 | 176 |
| 五、饮食宜忌 | 176 |
| 六、食疗解读 | 176 |

### 第13讲 卵巢癌的饮食调养

|        |     |
|--------|-----|
| 一、疾病概述 | 183 |
| 二、饮食原则 | 183 |
| 三、食疗处方 | 184 |



|        |     |
|--------|-----|
| 四、一日食谱 | 190 |
| 五、饮食宜忌 | 191 |
| 六、食疗解读 | 191 |

### 第14讲 宫颈癌的饮食调养

|        |     |
|--------|-----|
| 一、疾病概述 | 193 |
| 二、饮食原则 | 193 |
| 三、食疗处方 | 194 |
| 四、一日食谱 | 200 |
| 五、饮食宜忌 | 200 |
| 六、食疗解读 | 201 |

### 第15讲 肾癌的饮食调养

|        |     |
|--------|-----|
| 一、疾病概述 | 207 |
| 二、饮食原则 | 207 |
| 三、食疗处方 | 208 |
| 四、一日食谱 | 217 |
| 五、饮食宜忌 | 217 |
| 六、食疗解读 | 218 |

### 第16讲 膀胱癌的饮食调养

|        |     |
|--------|-----|
| 一、疾病概述 | 221 |
| 二、饮食原则 | 221 |
| 三、食疗处方 | 222 |
| 四、一日食谱 | 231 |
| 五、饮食宜忌 | 232 |
| 六、食疗解读 | 232 |

### 第17讲 睾丸肿瘤的饮食调养

|        |     |
|--------|-----|
| 一、疾病概述 | 235 |
| 二、饮食原则 | 235 |
| 三、食疗处方 | 235 |
| 四、一日食谱 | 242 |
| 五、饮食宜忌 | 242 |
| 六、食疗解读 | 243 |

### 第18讲 前列腺癌的饮食调养

|        |     |
|--------|-----|
| 一、疾病概述 | 245 |
| 二、饮食原则 | 245 |
| 三、食疗处方 | 246 |
| 四、一日食谱 | 252 |
| 五、饮食宜忌 | 253 |
| 六、食疗解读 | 253 |

### 第19讲 胰腺癌的饮食调养

|        |     |
|--------|-----|
| 一、疾病概述 | 255 |
| 二、饮食原则 | 255 |
| 三、食疗处方 | 256 |
| 四、一日食谱 | 262 |
| 五、饮食宜忌 | 263 |
| 六、食疗解读 | 263 |

### 第20讲 皮肤癌的饮食调养

|        |     |
|--------|-----|
| 一、疾病概述 | 265 |
| 二、饮食原则 | 265 |
| 三、食疗处方 | 266 |



四、一日食谱 ..... 271

五、饮食宜忌 ..... 271

六、食疗解读 ..... 272

### 第21讲 黑色素瘤的饮食调养

一、疾病概述 ..... 275

二、饮食原则 ..... 275

三、食疗处方 ..... 276

四、一日食谱 ..... 282

五、饮食宜忌 ..... 282

六、食疗解读 ..... 283

### 第22讲 眼部肿瘤的饮食调养

一、疾病概述 ..... 285

二、饮食原则 ..... 285

三、食疗处方 ..... 286

四、一日食谱 ..... 293

五、饮食宜忌 ..... 293

六、食疗解读 ..... 294

### 第23讲 纵隔肿瘤的饮食调养

一、疾病概述 ..... 297

二、饮食原则 ..... 297

三、食疗处方 ..... 298

四、一日食谱 ..... 304

五、饮食宜忌 ..... 304

六、食疗解读 ..... 305

### 第24讲 恶性骨肿瘤的饮食调养

一、疾病概述 ..... 307

二、饮食原则 ..... 307

三、食疗处方 ..... 308

四、一日食谱 ..... 315

五、饮食宜忌 ..... 316

六、食疗解读 ..... 316

### 第25讲 软组织恶性肿瘤的饮食调养

一、疾病概述 ..... 319

二、饮食原则 ..... 319

三、食疗处方 ..... 320

四、一日食谱 ..... 326

五、饮食宜忌 ..... 327

六、食疗解读 ..... 327

# 食管癌的饮食调养

## 一、疾病概述

食管癌是发生于食管黏膜的恶性肿瘤，占有恶性肿瘤的2%。全世界每年约有22万人死于食管癌。吞咽困难是本病最突出和最常见的症状，在疾病发展的初期症状常常是间歇性的，或仅仅表现为食物被下咽时在食管的某个部位受阻，胸骨后有轻微的压迫、黏着感；随着病程延长，阻塞感呈进行性加剧，无论进食与否均持续存在。由于长期不能进食，患者会出现营养不良、脱水、极度消瘦等体征。治疗以温补脾肾为主。我国是食管癌高发区，每年食管癌的死亡人数仅次于胃癌，发病年龄多在40岁以上，男性多于女性，但近年来40岁以下发病人数有增长趋势。食管癌的发生与亚硝胺慢性刺激、炎症与创伤、遗传因素以及饮水、粮食和蔬菜中的微量元素含量有关。食管癌属于中医的“噎膈”范畴。

## 二、饮食原则

- ① 治疗以开郁理气、滋阴润燥为原则。
- ② 食管癌的根本有赖于肿瘤切除术以及放射疗法，饮食疗法只是一种辅助治疗。
- ③ 饮食不仅给人体组织细胞提供营养成分，而且也有治癌和防癌的作用。
- ④ 在日常生活中，应该尽量减少外界环境包括食物在内的致癌作用，增加及调整机体内在因素的抗癌作用。



### 三、食疗处方



#### 粥 疗

## 第一讲 食管癌的饮食调养

#### 母鸡肉馄饨

【材料和制法】将母鸡肉 120 克切碎成糜状，茯苓 60 克研碎成末，二味混合，加入调料制成肉馅，包成馄饨，煮熟食之。

【功效】有健脾和胃的作用。适用于食管癌术后胃纳不佳。



#### 三粉糊

【材料和制法】取山药粉、糯米粉各 100 克，加入白糖少许搅拌混合后，再放入胡椒粉少许，分次食用。

【功效】有温脾益气、和胃降逆的作用。适用于食管癌治疗后吞咽不畅。

#### 桃仁米粥

【材料和制法】粳米 50 克，桃仁 20 克。将桃仁洗净，捣碎，置锅中，加清

水 1000 毫升，加粳米，用武火煮开 5 分钟，改文火煮 30 分钟，成粥，趁热服用。

【功效】有活血化瘀、健脾补气的作用。适用于食管癌。

#### 薏苡仁粳米粥

【材料和制法】薏苡仁 30 克，粳米 50 克。将薏苡仁洗净，置锅中，加清水 1000 毫升，加粳米，用武火煮开 5 分钟，改文火煮 30 分钟，成粥，趁热食用，持续服用。

【功效】具有利湿去痰的作用。适用于食管癌。

#### 韭菜刀豆小蒜粥

【材料和制法】韭菜 200 克，刀豆 200 克，小蒜 12 克。将上三味洗净后切成碎末，煮成粥剂，每日 1 次，适量服下。

【功效】有活血散瘀、理气降逆、温中益肾的作用。适用于食管癌。

#### 黄芪薏苡仁粥

【材料和制法】将黄芪 150 克、粳米 100 克、薏苡仁 150 克水煎，取汁煮成



粥，用小火炖至米熟时，放入黄鱼片150克以及姜、葱末、盐等调料，拌匀后再煮片刻即可。

【功效】具有益气补虚、健脾益胃的作用。适用于各类食管癌伴体虚。

### ● 华鼠尾草急性子粥

【材料和制法】华鼠尾草、急性子、七叶一枝花各60克，黄柏、威灵仙各50克，粳米100克。将上五味煎成药汁，以药汁代水煮成药粥，每次以一日量粥，分次服用。

【功效】有清热解毒、活血散瘀的作用。适用于各类食管癌。

### ● 黄柏粥

【材料和制法】取黄柏50克、生姜片3克，煮成汁液，以汁代水煮成粥，每日2次，温服。

【功效】有清热解毒、和胃降逆的作用。适用于食管癌放射治疗后仍有胸背疼痛。

### ● 菱粉羹

【材料和制法】菱粉50克。将菱粉置于锅中，加清水500毫升，加温煮开，成羹状，分次服用。

【功效】有利湿化痰的作用。适用于食管癌。



## 某 疗

### ● 油炸黄鱼鳔

【材料和制法】黄鱼鳔、芝麻油各适量。将黄鱼鳔用芝麻油炸酥，压碎为末，每次服5克，每日3次，以温开水送服。

【功效】有补肾益精、滋养筋脉、止血、散瘀消肿的作用。适用于胃癌、食管癌。

### ● 煮菱角

【材料和制法】将生菱角30个剥

皮，加水适量，以文火煮至呈浓黑色汤，分2次饮服。

【功效】有健脾养胃、补肾养血、祛风湿、利小便、消肿毒的作用。适用于子宫癌、胃癌、食管癌，长期服用屡有收效。

### ● 醋熘圆白菜

【材料和制法】圆白菜500克，醋、葱花、蒜片、花椒粒、白砂糖、酱油、味精、干淀粉、姜末、干红辣椒、植物



油、盐、芝麻油各适量。将圆白菜片加 每周3次。

盐，腌渍片刻；白砂糖、醋、酱油、味精、干淀粉调成卤汁；锅内放入植物油烧热，下入圆白菜，迅速翻炒片刻，捞出；原锅下入植物油烧热，放入干红辣椒，炸出辣味，下入花椒粒炒香，捞出花椒粒，加入蒜片、葱花、姜末、圆白菜，翻炒均匀，放入卤汁，翻炒片刻，淋入芝麻油，炒匀即可。佐餐食用。

【功效】有补骨髓、通经络、益肾降压的作用。适用于食管癌、高血压病。



### 石菖蒲炒圆白菜

【材料和制法】圆白菜 150 克，石菖蒲 7 克，姜片、葱丝、盐、鸡精、植物油各适量。将石菖蒲洗净烘干，研成细粉；圆白菜洗净，切成细丝；炒锅内放植物油烧至六成热，下入姜片、葱丝爆香，放入圆白菜炒熟，加入石菖蒲粉、盐、鸡精，炒匀即成。佐餐食用，

【功效】有润肠通便、止痛生肌的作用。适用于食管癌、咽喉疼痛、胃及十二指肠溃疡等症。

### 蚕豆炖牛肉

【材料和制法】蚕豆 250 克，瘦牛肉 500 克，盐、味精、料酒、姜片各适量。将瘦牛肉洗净，切块，略焯；蚕豆洗净；锅内放入瘦牛肉块、蚕豆、盐、料酒、姜片和清水 1 000 毫升，大火烧沸，改用小火炖至瘦牛肉块熟烂，加味精调味即可。佐餐食用。

【功效】有消肿、抗癌、延缓动脉硬化化的作用。适用于胃癌、食管癌、宫颈癌等病症。

### 西蓝花芥菜熘肉片

【材料和制法】芥菜、西蓝花、猪肉各 200 克，姜片、盐、植物油、味精、水淀粉各适量。将猪肉洗净，切片；西蓝花、芥菜分别洗净，切块；锅中放植物油烧热，下入西蓝花、芥菜、猪肉片、姜片翻炒至熟，用水淀粉勾芡，加入味精、盐，炒匀即成。佐餐食用。

【功效】有解毒消肿、开胃消食的作用，可阻止亚硝胺形成。适用于食管癌、胃癌、肺癌。





## ● 山药炒芥菜

【材料和制法】芥菜 30 克，山药 300 克，料酒、姜丝、葱段、盐、鸡精、植物油各适量。将山药洗净，去皮，切丝；芥菜洗净；炒锅放植物油烧至六成热，下姜丝、葱段爆香，加入山药、芥菜、料酒炒熟，撒盐、鸡精调味即成。每日 1 次，佐餐食用。

【功效】有补脾暖胃、益气活血、解毒消肿、宣肺化痰的作用，可阻止亚硝酸胺形成。适用于食管癌、胃癌、肺癌、脾虚久泻、慢性胃炎。

## ● 山药黄花菜瘦猪肉丝

【材料和制法】取山药片 15 克、黄花菜 20 克、瘦猪肉 200 克切丝，加足量水及盐、黄酒、葱、姜等作料，煮沸后用文火炖至肉熟，即食。

【功效】有健脾开胃、益气助运的作用。适用于食管癌术后伴胃纳不佳。

## ● 煨鹅肉

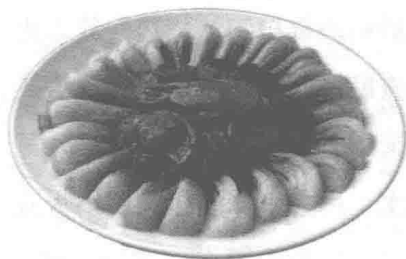
【材料和制法】取鹅肉 500 克、山豆根 9 克，加水适量，用文火煨至肉熟，最后加作料调味即可。每日数次，佐餐。

【功效】有和胃降逆、清热解毒的作用。适用于食管癌伴恶心呕吐。

## ● 油菜炒香菇

【材料和制法】将油菜 250 克切段，香菇 20 克泡开后去蒂；先将油菜放入油锅翻炒片刻，加入盐、白糖等调料，倒入香菇及浸泡液，同烧至菜熟，即成。

【功效】有健脾和胃、抗肿瘤的作用。适用于各类食管癌。



## ● 红薯番茄扒猪肝

【材料和制法】红薯 250 克，猪肝 100 克，番茄 2 个，面粉 50 克，酱油、盐、白糖、水淀粉各适量。将红薯洗净，煮软后捞起去皮，压成泥状；番茄洗净，切块；取一碗，放入猪肝，加入酱油、盐、白糖拌匀，腌 10 分钟，取出猪肝洗净、切末、装盆，加入红薯泥、面粉，搅拌成糊，取适量面糊，逐一捏成块状；锅中放植物油烧热，放入红薯面块，煎至两面呈金黄色，盛出装盘；锅中留底油烧热，放入番茄略炒，淋入水淀粉勾芡，浇入红薯面块，盛入盘中即成。佐餐食用。



【功效】有防癌抗癌、补血益气、出锅装盘。

养肝健脾的作用。适用于结肠癌、乳腺癌等。

### ● 火腿炒洋葱

【材料和制法】洋葱 300 克，火腿肉 3 片，植物油、蒜末、盐各适量。将洋葱去皮，洗净，切小丁；火腿肉切条；炒锅内放植物油烧热，放入火腿肉炸至香酥，捞出；原锅留底油烧热，放入蒜末爆香，下入洋葱，翻炒片刻，加适量水，用大火烧沸，改用小火煮 7 分钟，放入盐及火腿肉，调匀即成。每 2 日食 1 次。

【功效】有降压降脂、防癌、抗衰老的作用。适用于食管癌、心血管疾病、癌症。

### ● 鱼香三丝

【材料和制法】瘦猪肉 50 克，胡萝卜 50 克，土豆 100 克，植物油 5 克，姜丝、青椒、酱油、醋、白糖、味精、盐各适量。将猪肉、胡萝卜、土豆、青椒全切丝；烧油先炒猪肉丝，放点盐翻炒片刻；再放进胡萝卜丝、土豆丝翻炒；翻炒后放进青椒丝，放点盐炒匀；再混炒；淋上生抽炒匀，再放入鸡精、鱼香粉、一点点水烧开出锅；

【功效】有健脾和胃的作用。适用于食管癌术后伴胃纳不佳。

### ● 香菇炒青菜

【材料和制法】绿叶菜 200 克，香菇 50 克，植物油 5 克，味精、盐各适量。锅中下油，油热后下香菇，炒出香味；倒入青菜，不断地翻炒直至青菜软熟；加入盐，炒匀；加入少许白糖，炒出鲜味，出锅装盘。

【功效】具有健脾和胃、抗肿瘤的作用。适用于各类食管癌。

### ● 蒜蓉茼蒿

【材料和制法】茼蒿 150 克，植物油 5 克，大蒜、红干椒、味精、盐各适量。将茼蒿洗净，沥干，切成段；将剥好的蒜瓣用刀拍碎，剁成末；将红干椒擦拭干净，剪碎；锅烧热，倒入油，加入蒜末和红干椒，小火炸出香味，倒入茼蒿，转大火，倒入酱油，翻炒几下即可出锅。

【功效】有健脾和胃、抗肿瘤的作用。适用于各类食管癌。

### ● 清蒸鲜鱼

【材料和制法】鲜鱼 150 克，植物油 5 克，葱段、姜丝、盐各适量。将鲜