

『若有疾患，
且先食医之法，
审其症状，
以食疗之，
食疗未愈，
然后命药，
贵不伤其脏腑也』
《养老奉亲书》

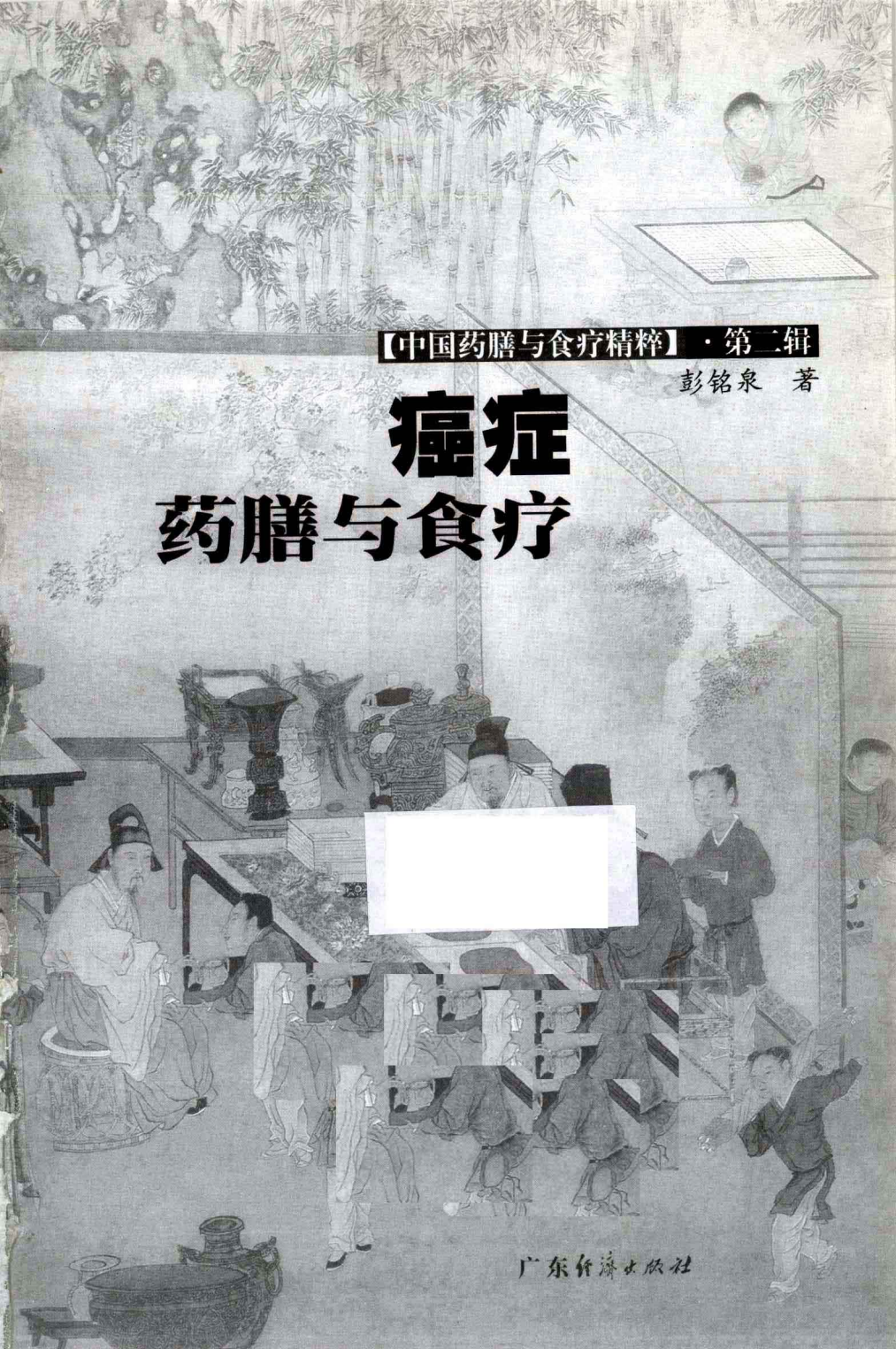
癌症 药膳与食疗

【中国药膳与食疗精粹】·第二辑

彭铭泉 著



广东经济出版社



【中国药膳与食疗精粹】·第二辑

彭铭泉 著

癌症 药膳与食疗

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

癌症药膳与食疗/彭铭泉著. —广州: 广东经济出版社,
2004.1

(中国药膳与食疗精粹. 第2辑)

ISBN 7-80677-538-2

I. 癌… 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 (2003) 第 075381 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东惠阳印刷厂 (惠州市南坛西路 17 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	4.5
字数	120 000 字
版次	2004 年 1 月第 1 版
印次	2004 年 1 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-538-2 / TS·54
定价	全套 (1—10 册) 260.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: [020] 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路邮局 29 号信箱 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)

本社网址: www.sun-book.com

• 版权所有 翻印必究 •

彭铭泉教授简介

彭铭泉教授生于1933年，重庆市人，大学文化。彭教授是中国药膳的创始人，他从1980年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多篇，并先后编著、出版了《中国药膳大典》、《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60多部药膳专著，深受国内外读者的欢迎。

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物资料系统化、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。

彭铭泉不仅著书立说，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，解除了许多病人的疾苦，一些产品销往海外，深受欢迎。

1990年，彭铭泉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的邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。



彭铭泉教授近影

中国药膳与食疗精粹丛书作者名单

主 编 彭铭泉

副主编 彭年东 彭 斌 胡 罡

编 委 彭年东 彭 红 彭 莉

侯 坤 赖德辉 郑晓姝

胡 罡 胡绪良 李彦位

郗成富 龚长江 缪建平

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。本书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、喉癌及扁桃体癌食疗、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，又是美味佳肴。

本书知识性与实用性并重，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。

这里特别需要指出的是，凡属国家保护动物、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

2003年3月18日

于成都同仁堂御膳宫

目 录

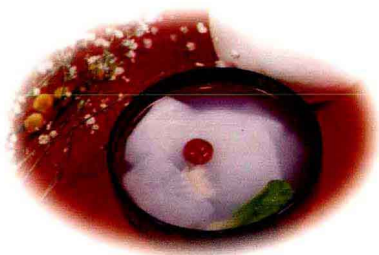
中国药膳与食疗精粹 · 第二辑



- 菱角粥 4
- 大蒜酒 6
- 木棉树皮炖瘦肉 8
- 高良姜煮鱼肚 10
- 党参大枣鱼肚汤 12
- 虫草野鸭盅 14
- 虫草炖金龟 16
- 大蒜西瓜汁 18
- 三七鸡蛋羹 20
- 大蒜田螺粥 22
- 川贝雪梨粥 24
- 白芨燕窝粥 26
- 泡参饮 28
- 白芨萝卜粥 30
- 荸荠炖白鸭 32

- 菱角苡仁粥 34
- 橄榄荸荠炖老鸭 36
- 罗汉果炖墨鱼 38
- 白茅根马蹄炖瘦肉 ... 40
- 槐花猪肠汤 42
- 白萝卜马蹄汤 44
- 大蒜炖猪肠 46
- 无花果饮 48
- 无花果粥 50
- 无花果瘦肉汤 52
- 艾叶煮鸡蛋 54
- 双耳炒肉片 56
- 双耳马蹄煮豆腐 ... 58
- 冰糖蒸马蹄 60
- 浙贝马蹄煲排骨 62





- 无花果炖鱼头 64
- 车前子粥 66
- 土牛膝炖猪肘 68
- 西瓜汁 70
- 冬瓜苡仁炖瘦肉 72
- 昆布浙贝汤 74
- 浙贝羊靛炖老龟 76
- 海藻昆布炖兔肉 78
- 浙贝兔肉粥 80
- 辛荑浙贝蒸马蹄 82
- 辛荑炖鲍鱼 84
- 辛荑萝卜瘦肉汤 86
- 辛荑冰糖燕窝 88
- 木耳瘦肉炒芦笋 90
- 冰糖燕窝银耳 92
- 竹笋炖鲍鱼 94
- 鱼翅竹荪汤 96
- 菊花肉片 98
- 苦瓜炖猪瘦肉 100

- 白萝卜炖田螺肉 102
- 芦笋炖鱼头 104
- 白萝卜粥 106
- 百合银耳羹 108
- 苡仁百合煲马蹄 110
- 菱角煲猪皮 112
- 地黄泽泻饮 114
- 浙贝珍珠炖鲍鱼 116
- 桑葚煲马蹄 118
- 杏仁炖甲鱼肉 120
- 旱莲炖雪蛤 122
- 旱莲煮田螺 124
- 野苜蓿粥 126
- 黑木耳丝瓜汤 128
- 芥菜粥 130
- 凉拌海蜇皮 132
- 沙参炖裙边 134
- 白糖炖甲鱼胆 136
- 桃树根炖瘦肉 138

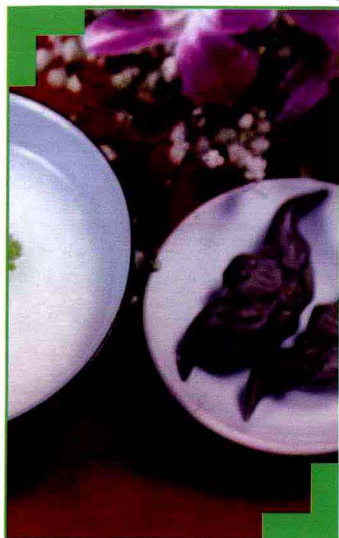


菱角粥



▲菱角粥

菱角粥



配 方

菱 角	15克
诃 子	15克
苡 仁	5克
粳 米	100克
白 糖	20克

功 效

养胃，清热，消肿。胃癌初期患者食用尤佳。

制 作

1. 将菱角、诃子洗净放入锅内，加清水适量，煎煮25分钟，停火，滤去渣，留汁液待用。
2. 将粳米、苡仁淘洗干净，放入锅内，加入清水适量，置武火上烧沸，再用文火煮30分钟，加入药液和白糖，搅匀即成。

食 法

每日1次，每次吃粥50~100克。正餐食用。

大蒜酒



▲ 大蒜酒

大蒜酒



配 方

生大蒜 500克
白 酒 1000克

功 效

活血化淤，消肿。对各种癌症既有治疗作用又有预防效果。

制 作

1. 将大蒜去皮、切片。
2. 将大蒜放入酒瓶内，加入白酒，盖上盖，密封1年即成（时间愈长愈好）。

食 法

早、晚空腹饮用，每次10~15毫升。

木棉树皮炖瘦肉



▲ 木棉树皮炖瘦肉

木棉树皮炖瘦肉



配 方

木棉树皮	1000克
猪瘦肉	500克
绍 酒	10克
盐	6克
味 精	3克

功 效

补虚损，消癌肿。对胃癌患者食用有疗效。

制 作

1. 将木棉树皮（带刺）洗净，切碎；猪瘦肉洗净，切成2厘米见方的块。
2. 将木棉树皮放入锅内，加清水适量，煎煮25分钟，停火，过滤，去渣，留药汁液待用。
3. 将猪瘦肉、绍酒、盐和药液共放炖锅内，置武火上烧沸，再用文火炖煮40分钟，加入盐、味精搅匀即成。

食 法

每日1次，每次80~100克。佐餐食用。

注：本方服用后，患者会大泻，视身体情况坚持服用可以收到较好疗效。采用开白花的木棉树皮效果更好。

高良姜煮鱼肚



▲高良姜煮鱼肚

高良姜煮鱼肚



配 方

高良姜	15克
鱼 肚	50克
白胡椒	15克
绍 酒	6克
盐	3克
味 精	3克
小白菜	100克

功 效

健脾胃，消癌肿。胃癌患者食用尤佳。

制 作

1. 将鱼肚发透，切成4厘米长、2厘米宽的条状；高良姜浸泡后切成丝；白胡椒打碎成细粉；小白菜洗干净。
2. 将鱼肚、高良姜、白胡椒和绍酒放炖杯内，加入清水适量，置武火上炖煮25分钟，加入盐、味精、小白菜煮3分钟即成。

食 法

每日1次，每次吃1杯。既可佐餐，也可单食。

党参大枣鱼肚汤



▲ 党参大枣鱼肚汤