



金葫芦
系列丛书



用果蔬

YONG GUOSHU
FANGZHI BAIXUEBING

防治白血病

主编 黄衍强 谢英彪



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

YONG GUOSHU FANGZHI BAIXUEBING

用果蔬



防治白



主 编 黄衍强 谢英彪
编 者 路秀会 仇 毅 张啸虎
黄永清 庞克平 匡峻峰
徐正勇 樊志远



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

用果蔬防治白血病/黄衍强,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2005.4

ISBN 7-80194-574-3

I. 用… II. ①黄…②谢… III. ①白血病—水果—食物疗法②白血病—蔬菜—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 134041 号

策划编辑: 闫树军 加工编辑: 于晓红 责任审读: 余满松
崔晓荣

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编: 100842

电话: (010)66882586(发行部), 51927290(总编室)

传真: (010)68222916(发行部), 66882583(办公室)

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 后勤指挥学院印刷厂 装订: 新兴装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 11 字数: 209 千字

版次: 2005 年 4 月第 1 版 印次: 2005 年 4 月第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 23.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585, 51927252

内 容 提 要

本书作者根据多年的实践经验,向您推荐了简便、实用的防治白血病的食疗方法。书中简单介绍了白血病的基本知识,详细介绍了多种常用的防治白血病的水果、蔬菜以及防治白血病的果蔬食疗验方,还分类介绍了白血病化疗药物引起的骨髓抑制、消化道反应、肝损害、泌尿系统损害、肺损害、心脏损害、神经系统损害的食疗方。每个食疗方均分述了原料、制作、用法和功效。食疗方选材方便、简单易做、效果可靠。本书语言简练、通俗易懂,值得广大群众,特别是白血病患者及其家属一读。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 于晓红

前 言

在天然食物中,蔬菜与果品是百姓最喜爱的食物,用蔬菜和果品防治常见病是广大群众的迫切愿望。当前,化学药物的副作用、医源性疾病、药源性疾病及现代病、富裕病的大量出现,使人们“回归自然”的要求日益高涨,简便、有效、安全的果蔬食疗越来越受到人们的欢迎。怎样用果蔬来防治疾病、减轻痛苦,已成为寻常百姓关心的话题。

为了满足群众用蔬菜(包括野菜)和果品(包括鲜果、干果)来解除病痛、促进健康的愿望,我们组织了一批医学专家、食疗专家编撰了这套《金葫芦系列丛书》。

本丛书除对相关疾病的基础知识做了介绍之外,还介绍了数十种价廉物美、疗效确切、安全可靠的蔬菜、果品及数百种果蔬食疗验方,可帮助广大患者在大饱口福的同时,选用适合病情的果蔬食疗方法战胜病魔,早日康复。帮助广大群众防病治病,延年益寿。

本丛书内容丰富翔实、通俗易懂,文字轻松活泼,使知识性与趣味性、科学性 with 可读性得到较好地结合,可满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求。

愿《金葫芦系列丛书》成为您和家人防病、治病的良师益友!

南京中医药大学第三附属医院暨
南京市中医院教授、主任医师 谢英彪

2005 年 1 月

目 录

一、白血病知识知多少	(1)
(一)什么叫白血病	(1)
(二)白血病患者有多少	(2)
(三)白血病的病因	(3)
(四)白血病的分类及分型	(4)
(五)白血病早期的蛛丝马迹	(8)
(六)白血病的临床表现	(9)
(七)何为毛细胞白血病	(14)
(八)何为中枢神经系统白血病	(15)
(九)儿童急性白血病的特点	(16)
(十)老人急性白血病的特点	(16)
(十一)白血病的检查方法	(17)
(十二)白血病的治疗方法	(18)
(十三)白血病患者的饮食原则	(20)
(十四)预防白血病复发的措施	(21)
二、餐桌上防治白血病的蔬菜	(23)
(一)防癌抗癌尖兵——大蒜	(23)
(二)誉满世界的抗癌菜——芦笋	(28)
(三)防癌抗癌豆类菜——刀豆	(32)



(四)抗癌上佳蔬菜——卷心菜	(35)
(五)水中的抗癌蔬菜——莼菜	(38)
(六)欧美盛行的抗癌菜——豆芽菜	(40)
(七)药食两用的抗癌品——姜	(43)
(八)抗癌调味品——小茴香	(45)
(九)抗癌抗癌食用菌——蘑菇	(48)
(十)抗癌山珍——猴头菌	(50)
(十一)抗癌饭瓜——南瓜	(52)
(十二)药食兼用抗癌品——扁豆	(54)
(十三)抗癌长寿菜——海带	(55)
(十四)海洋中的抗癌菜——海藻	(58)
(十五)抗癌野菜——鱼腥草	(60)
(十六)能当菜吃的抗癌植物——仙人掌	(61)
(十七)池塘中的抗癌菜——荸荠	(63)
(十八)抗癌野菜——马齿苋	(64)
(十九)抗癌“菜人参”——胡萝卜	(66)
三、茶几上防治白血病的果品	(70)
(一)抗癌抗癌胭脂果——山楂	(70)
(二)酸味抗癌果——乌梅	(72)
(三)杏的种子——杏仁	(74)
(四)受推崇的抗癌新兵——猕猴桃	(78)
(五)形似罗汉的抗癌水果——罗汉果	(80)
(六)果中名珠——无花果	(82)
(七)青色的抗癌果——橄榄	(85)
(八)抗癌清凉果——木瓜	(87)



(九)热带防癌妙果——番木瓜	(89)
(十)亦果亦粮亦蔬的抗癌品——菱	(90)
(十一)抗癌水果皇后——草莓	(92)
(十二)滋阴补血抗癌佳品——桑椹	(94)
四、防治白血病果蔬食疗验方	(96)
(一)果蔬茶剂方	(96)
绞股蓝蜂蜜茶	(96)
半边莲杏仁茶	(96)
箬竹茶	(97)
西洋参茶	(97)
乌梅乌龙茶	(98)
金银花绿豆茶	(98)
玄麦甘桔绿茶	(99)
全橘茶	(99)
西洋参石斛绿茶	(100)
蛇舌草乌龙茶	(101)
大蒜头乌龙茶	(101)
牛奶红茶	(101)
槐花茶	(102)
罗汉果茶	(102)
绞股蓝山楂茶	(102)
菱角茶	(103)
黄豆芽茶	(103)
姜汁茶	(104)
青果乌龙茶	(105)
无花果绿茶	(105)
葵秆芯绿茶	(105)
山楂荷叶茶	(106)
猕猴桃蜜茶	(106)
草莓蜜茶	(107)
(二)果蔬汁饮方	(107)
蛇舌草绿茶饮	(107)
白茅根藕节饮	(108)
橘皮乌梅饮	(108)
四汁饮	(109)
黑木耳红糖饮	(109)
橄榄萝卜饮	(110)
金银花雪梨蜜饮	(110)
豆蔻荷叶饮	(111)
鱼腥草绿豆饮	(111)
金银花二根蜜饮	(111)
山药地榆莲枣饮	(112)
蚤休乌梅煎	(112)
地榆槐花蜜饮	(113)
党参阿胶冰糖饮	(113)
魔芋蜜饮	(114)
二莲蜜饮	(114)



三七粉白茅根饮	(115)	白萝卜蜂蜜汁	(119)
旱莲草红糖饮	(115)	菱叶西瓜汁	(120)
蜂乳大蒜汁	(116)	芦笋刺梨汁	(120)
复合山楂汁	(116)	鲜甘蓝汁	(121)
荸荠无花果汁	(117)	山楂胡萝卜汁	(121)
无花果汁	(117)	复方刺梨汁	(122)
荠菜二草鲜汁	(118)	沙棘果汁	(122)
荠菜白茅根汁	(118)	鲜葡萄汁	(123)
竹沥梨汁	(119)	大蒜萝卜汁	(124)
鲜藕鲜梨汁	(119)		

(三) 果蔬牛奶方

芦笋汁阿胶牛奶	(124)	无花果酸牛奶	(129)
阿胶牛奶	(125)	大蒜酸牛奶	(130)
花生牛奶	(125)	杏仁蜜奶	(130)
五汁牛奶	(126)	玉米牛奶	(130)
蜂王浆牛奶	(126)	牛奶草莓泥	(131)
酸奶饮	(127)	香菇红枣牛奶橘	(131)
海参豆腐牛奶	(127)	桑椹牛奶	(132)
猕猴桃酸牛奶	(128)	荸荠豆浆	(132)
果汁蛋奶	(128)	鸡蛋豆汁	(133)
蜂蜜生姜汁牛奶	(129)	黄精芝麻豆浆	(133)

(四) 果蔬粥饭方

大蒜粥	(134)	无花果粥	(136)
大枣粥	(135)	茶叶粥	(137)
山楂粥	(135)	胡萝卜粥	(137)
黑木耳粥	(135)	蘑菇粥	(138)
乌梅粥	(136)	紫茄粥	(138)



菱角粥	(138)	薏苡仁杏仁粥	(145)
芦笋粥	(139)	荠菜苡仁粥	(146)
柿饼粥	(139)	马齿苋槐花粥	(146)
鲜芦根苡仁粥	(140)	菱角粥	(147)
焦三仙粥	(140)	乌梅山楂粥	(147)
无花果三仁粥	(141)	鲮鱼鸡蛋粥	(147)
鸡血藤红枣粥	(141)	天冬木瓜粥	(148)
西洋参粥	(142)	羊肚菌粥	(149)
螃蟹糯米粥	(142)	蘑菇阿胶粥	(149)
芦笋苡仁粥	(143)	白茯苓干饭	(150)
白扁豆橘皮粥	(143)	扁豆木瓜饭	(150)
枇杷叶杏仁粥	(144)	鸽肉红枣饭	(151)
银耳苡仁粥	(145)		
(五) 果蔬小吃方	(151)		
半枝莲红枣羹	(151)	砂仁藕粉糊	(157)
山药茯苓羹	(152)	三七元胡大蒜糊	(157)
杏仁荸荠藕粉羹	(152)	杏仁浙贝糊	(158)
百合麦冬杏仁羹	(153)	金银花蒲公英糊	(158)
西洋参银耳荸荠羹	(153)	鱼腥草炖雪梨	(159)
二豆苡仁羹	(154)	香菇芦笋面	(159)
薏苡仁莲枣羹	(155)	山药面条	(160)
莼菜苡仁赤豆羹	(155)	山楂云卷糕	(161)
豆芽猪血苡仁羹	(156)	南瓜葱油虾皮饼	(161)
莼菜米油糊	(156)		
(六) 果蔬冷菜方	(162)		
大蒜泥拌马齿苋	(162)	蒜泥马齿苋	(163)
鱼腥草拌莴笋	(163)	蜂蜜蒜头	(164)



蒜头拌海带	(164)	葱油萝卜丝	(167)
苦瓜拌蒜头	(164)	凉拌萝卜缨	(167)
凉拌芦笋	(165)	美味苦瓜	(168)
凉拌卷心菜	(165)	橘皮海带丝	(168)
卷心菜芝麻泡菜	(166)	凉拌菠菜	(169)
凉拌胡萝卜丝	(166)		

(七) 果蔬热菜方

香菇炒猪肝方一	(170)	百合三七炖白鸭	(179)
仙人掌炒牛肉	(171)	当归炖鱼片	(180)
芦笋炒豆芽	(172)	苦瓜炖牡蛎	(181)
鱼腥草炒番木瓜	(172)	山药龙眼炖甲鱼	(182)
芦笋炒肉片	(173)	红枣煨鲨鱼	(182)
卷心菜炒牛肉丝	(173)	红枣炖兔肉	(183)
香菇炒猪肝方二	(174)	果汁荔枝肉	(184)
莼菜炖泥鳅	(174)	核桃枝煮鸽蛋	(184)
鱼肚炖猴头菇	(175)	芦笋鲍鱼	(185)
菜包肝片	(176)	香菇蒸鲨鱼肉	(185)
仔鸡炖甲鱼	(176)	平菇海参	(186)
香菇干贝炖猪血	(177)	木瓜煲带鱼	(186)
草菇炖乳鸽	(178)	清蒸鱼翅	(187)
苡仁杏仁炖猪肺	(179)	羊肚菌红白豆腐	(188)

(八) 果蔬汤菜方

海带鸭血汤	(189)	天冬白茅根猪肺汤	(192)
土茯苓猪肝汤	(189)	二果猪肺汤	(192)
苡仁梨根鹌鹑蛋汤	(190)	灵芝猪肺汤	(193)
刀豆木瓜肉片汤	(190)	金针菜冬瓜皮汤	(193)
牡蛎玉米须汤	(191)	紫菜绿豆芽汤	(194)



海带萝卜汤	(194)	泥鳅香菇豆腐汤	(198)
干贝竹笋汤	(195)	灵芝龟枣汤	(198)
虫草鸡丝汤	(196)	美味鸭血汤	(199)
芦笋鲍鱼汤	(196)	蘑菇羊血汤	(199)
羊肚菌苡仁菱角汤 ..	(197)	香菇莼菜汤	(200)
大蒜鹅血汤	(197)		
(九)其他果蔬食疗方	(200)		
螃蟹山楂散	(200)	瓜蒌饼	(204)
青皮陈皮粉	(201)	魔芋胶冻	(205)
砂仁山楂粉	(201)	芦笋泥	(205)
蟹壳粉	(201)	蜜饯刀豆	(206)
鹅血干粉	(202)	乌梅蛋休煎	(206)
海带粉	(202)	草莓酱	(206)
罗汉果干糖粉	(202)	无花果膏	(207)
砂仁嚼食方	(203)	红枣膏	(208)
青果嚼食方	(204)		
五、白血病化疗毒性反应食疗方	(209)		
(一)白血病化疗药物引起的骨髓抑制食疗方	(209)		
黑木耳红糖饮	(210)	龙眼肉粟米粥	(214)
归芪阿胶饮	(210)	葡萄干莲枣粥	(214)
香菇红枣牛奶饮	(211)	参枣米饭	(215)
蜂乳牛奶	(211)	红枣膏	(215)
阿胶牛奶	(212)	花生衣炖红枣	(216)
鸡血藤阿胶粥	(212)	香菇玉兰炒猪肝	(216)
龙眼肉糯米粥	(213)	猪血烧豆腐	(217)
鸡血藤粥	(213)	红白豆腐	(217)
猪肝鸡蛋粥	(213)	香菇仔鸡	(218)



- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 鸭血汤 | (219) | 枸杞龙眼茶 | (223) |
| 吉林参黑芝麻饮 | (220) | 鲜桑椹奶茶 | (224) |
| 太子参红枣龙眼饮 ... | (220) | 黑芝麻山药首乌粉 ... | (224) |
| 西洋参红糖饮 | (221) | 牛骨髓黑芝麻冲剂 ... | (225) |
| 绞股蓝鸡蛋羹 | (221) | 桑椹二红膏 | (225) |
| 洋参银耳鸡蛋羹 | (221) | 首乌木耳肝片 | (226) |
| 黄精豆浆 | (222) | 枸杞黑豆炖猪骨 | (227) |
| 灵芝猪肉干 | (222) | 菠菜猪肝汤 | (227) |

(二)白血病化疗药物引起的消化道反应食疗方 ... (228)

- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 豆浆酱菜饮 | (228) | 海参乌梅粥 | (236) |
| 茯苓鲜奶茶 | (229) | 甘蔗萝卜汁 | (236) |
| 八宝粳米粥 | (229) | 白梨豆奶 | (237) |
| 赤豆山药粥 | (230) | 养阴清胃豆浆 | (237) |
| 太子参砂仁粥 | (230) | 银耳鸡蛋羹 | (238) |
| 山药橘皮粥 | (230) | 芦笋红枣羹 | (238) |
| 山药鸡内金粥 | (231) | 乌梅红枣粥 | (239) |
| 玫瑰花山药枣糕 | (231) | 葛根粉山药杂豆糕 ... | (239) |
| 健脾开胃羹 | (232) | 橘子百合 | (240) |
| 山药陈皮红枣羹 | (232) | 乌梅糖藕片 | (240) |
| 白豆蔻陈皮鲫鱼 | (233) | 杨梅猪肉丸 | (241) |
| 青果绿豆饮 | (233) | 芦笋三鲜豆腐 | (241) |
| 麦冬四汁饮 | (233) | 陈皮山楂饮 | (242) |
| 陈皮梅饮 | (234) | 二花柿蒂饮 | (243) |
| 草菇橘皮茶 | (234) | 橘皮竹茹茶 | (243) |
| 鲜葡萄姜汁茶 | (235) | 山楂豆藕羹 | (243) |
| 柠檬姜汁速溶液 | (235) | 嚼食橘饼方 | (244) |
| 甘蔗粳米粥 | (236) | 蜜饯橘皮 | (244) |



陈皮萝卜子粉	(244)	山药苡仁粟米粥	(246)
青皮陈皮粉	(245)	双瓜汁	(247)
代代花萝卜汤	(245)	绿豆玉米须羹	(247)
香橼橘花露	(246)	荷叶三豆羹	(247)
(三)白血病化疗药物引起的肝损害食疗方		(248)	
马兰白糖饮	(248)	山楂荞麦饼	(259)
垂盆草橘皮汁	(249)	萝卜瘦肉饼	(260)
金银花蒲公英汁	(249)	橘皮山药面条	(260)
蒲公英扁豆粥	(249)	桃仁鳖甲粉	(261)
蒲公英粳米粥	(250)	桑椹鲜奶茶	(261)
蒲公英豆汁	(250)	葡萄干枸杞茶	(262)
玉米须赤豆羹	(251)	龟肉糯米粥	(262)
陈皮山楂粥	(251)	山药黑芝麻糊	(263)
金橘山药粟米粥	(252)	芝麻桑椹糕	(263)
佛手花红枣粟米粥	(252)	葱花炒马齿苋	(264)
青陈皮扁豆粥	(252)	泥鳅炖豆腐	(264)
佛手花苡仁粥	(253)	山楂肉干	(265)
鸭肝阿胶粥	(253)	田七炖乳鸽	(265)
蚌肉枸杞阿胶粥	(254)	笋片炖甲鱼	(266)
苦瓜泥	(255)	冬笋芝麻鸭	(267)
砂仁藕羹	(255)	淡菜炖鸽蛋	(267)
青陈皮山药红枣羹	(255)	枸杞子蒸鸡蛋	(268)
玫瑰花甜糕	(256)	海参鹌鹑蛋	(268)
金橘饼二豆糕	(257)	黑米锅巴海参	(269)
佛手山药扁豆糕	(258)	清蒸山药鸭	(270)
桂花饼	(258)	松子仁黄金鸭	(270)
橘皮桃仁饼	(259)	白鸭冬瓜汤	(271)



- 鸭肉海参汤 (272) 苦瓜豆腐汤 (273)
 银耳枸杞桑椹汤 (272) 马齿苋绿豆汤 (273)

(四)白血病化疗药物引起的泌尿系统损害食疗方 ... (274)

- 绿豆西瓜粥 (274) 赤豆草果鸭 (281)
 芦根苡仁粥 (274) 生姜烧狗肉 (281)
 白茅根赤豆粥 (275) 核桃蒸羊肉 (282)
 苡仁茯苓粥 (275) 海参鸭掌炖鲫鱼 (282)
 山药苡仁粥 (275) 黑豆炖甲鱼 (283)
 鲤鱼冬瓜粥 (276) 黑芝麻兔肉 (283)
 海参茯苓皮粥 (276) 茯苓干姜饼 (284)
 蚕豆壳冬瓜皮茶 (277) 鲤鱼黑豆干姜汤 (284)
 三豆山药羹 (277) 绿豆冬瓜汤 (285)
 二豆苡仁羹 (278) 赤豆鲤鱼茅根汤 (285)
 鲫鱼赤豆羹 (278) 二豆车前汤 (286)
 核桃仁鲜奶露 (279) 赤豆冬瓜乌龟汤 (286)
 凉拌马兰头 (279) 冬瓜黑鱼汤 (287)
 板栗炖鲤鱼 (280) 鲤鱼西瓜皮汤 (287)

(五)白血病化疗药物引起的肺损害食疗方 (288)

- 丝瓜花饮 (288) 罗汉果百合羹 (292)
 猪胆汁蜜饮 (289) 杏子羹 (292)
 萝卜三汁饮 (289) 白参枇杷银耳羹 (293)
 二皮枇杷叶饮 (289) 竹沥水粳米粥 (293)
 雪梨菊花饮 (290) 枇杷叶冰糖粥 (293)
 梨子五汁饮 (290) 百合甜杏粥 (294)
 罗汉果柿饼饮 (291) 白萝卜粥 (294)
 橘皮杏仁饮 (291) 橘皮粥 (295)
 橘皮杏仁丝瓜饮 (291) 冰糖燕窝粥 (295)



太子参百合粥	(296)	橘皮海带丝	(300)
山药杏仁粥	(296)	雪梨川贝煨猪肺	(300)
红枣白果粥	(296)	灵芝银杏鸭	(301)
山药苡仁柿饼粥	(297)	杏苏山药蒸母鸭	(301)
竹沥梨膏	(297)	梨藕荸荠汤	(302)
川贝银花梨	(297)	鱼腥草猪肺汤	(302)
蜜饯红枣杏仁	(298)	苡仁白果汤	(303)
冰糖炖枇杷	(298)	海带白萝卜汤	(303)
冰糖蒸雪梨	(299)	杏仁灵芝鲫鱼汤	(304)
浙贝炖雪梨	(299)		
(六)白血病化疗药物引起的心脏损害食疗方		(304)	
龙眼枣仁饮	(305)	玫瑰花糯米粥	(311)
桃仁山楂橘皮饮	(305)	桃花糯米粥	(312)
百合龙眼饮	(306)	芦笋汁阿胶牛奶	(312)
黑白木耳红糖饮	(306)	红枣面	(313)
灵芝银耳甜茶	(306)	枣泥蒸饼	(313)
白参红枣茶	(307)	黄精枸杞子松花饼	(314)
人参果茶	(307)	百合蜂蜜脯	(315)
灵芝蜂蜜茶	(307)	薏白面粉糊	(315)
太子参浮小麦茶	(308)	香菇炒猪肝	(315)
百合浮小麦粥	(308)	菜包肝片	(316)
葡萄干莲枣粥	(309)	龙眼炖鸽肉	(317)
红枣茯神粥	(309)	红枣栗子焖鸡	(318)
肉桂粳米粥	(309)	红枣炖兔肉	(318)
薏白红花粥	(310)	洋葱炒猪肉丝	(319)
薏白山楂粥	(311)	大蒜烧茄子	(319)
银耳红枣粥	(311)	玉竹荸荠猪心	(320)



- 山楂猪肉干 (320) 三七红枣鲫鱼汤 (322)
- 玫瑰花烤羊心 (321) 当归猪心汤 (322)
- (七)白血病化疗药物引起的神经系统损害食疗方 (323)
- 芦笋绿茶 (323) 芹菜拌海蜇皮 (328)
- 冬虫夏草茶 (324) 芹菜拌苦瓜 (329)
- 益肾精油茶 (324) 桃仁煲墨鱼 (329)
- 番茄芹菜汁 (325) 参杞蛤士蟆 (330)
- 芹菜马兰头汁 (325) 二仁炖猪脊髓 (330)
- 菊花脑粥 (325) 虫草牛髓 (331)
- 荠菜粥 (326) 枸杞子鸽蛋 (331)
- 核桃仁粥 (326) 当归牛筋汤 (332)
- 山药猪脑羹 (327) 淡菜荠菜汤 (332)
- 黑芝麻糊 (327) 灵芝母鸡汤 (333)
- 四仁益脑糕 (328)

