

肿瘤

张青等
编著

ZHONGLIUKANGFUSHIPUJIJIN

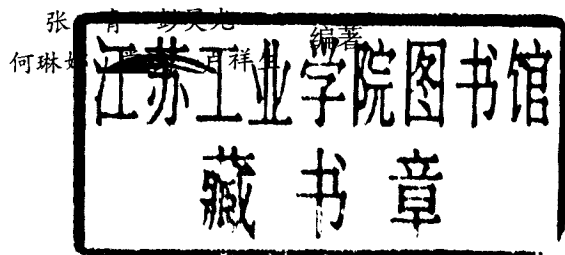
康复食谱集锦



济南出版社

《康复食谱集锦》丛书

肿瘤康复食谱集锦



济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤康复食谱集锦/张青等编著. - 济南: 济南出版社, 2003.6

(康复食谱集锦丛书)

ISBN 7-80629-883-5

I. 肿... II. 张... III. 肿瘤-康复-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 042882 号

策 划 北京三 A 策划中心

责任编辑 张所建

封面设计 唯美设计工作室

出版发行 济南出版社

地 址 山东省济南市经七路 251 号(250001)

印 刷 山东旅科印务有限公司

版 次 2003 年 7 月第 1 版

印 次 2003 年 7 月第 1 次印刷

开 本 850×1168 1/32

印 张 9.375 印张

字 数 190 千字

印 数 1-5000 册

定 价 15.00 元

济南版图书, 印装错误可随时调换。

序

在日常诊疗中，几乎每个肿瘤病人都要问到膳食问题，吃些什么好，怎么吃，哪些食物对康复有益，要不要“忌口”等。有鉴于此，本书作者们根据大量的临床资料、经验和实践以及食谱分析，针对不同肿瘤患者不同时期情况，每个食谱列述了详细制作方法、功效主治和食谱分析、禁忌。科学性强，实践性强，可操作性亦强。可供中、西医师和肿瘤患者及其家属参考，对医食结合也是个新的尝试。我相信本书会造福于患者和社会。

中国抗癌协会理事兼传统医学委员会副主任委员
中国中西医结合学会肿瘤专业委员会副主任委员
北京市抗癌协会副理事长

郁仁存
2003年5月

目 录

总 论

第一章 癌症患者的营养状态·····	(1)
--------------------	-----

第二章 肿瘤患者的营养治疗·····	(4)
--------------------	-----

常见癌症患者食谱

鼻咽癌·····	(10)
----------	------

肺 癌·····	(30)
----------	------

食管癌·····	(67)
----------	------

胃 癌·····	(85)
----------	------

肝 癌·····	(113)
----------	-------

大肠癌·····	(141)
----------	-------

乳腺癌·····	(161)
----------	-------

宫颈癌·····	(177)
----------	-------

肾 癌·····	(195)
----------	-------

恶性淋巴瘤·····	(207)
------------	-------

其 他·····	(219)
----------	-------

附：常见食物效用·····	(274)
---------------	-------

鼻咽癌

- | | | | |
|-----------|------|------------|------|
| 1. 炆菜花 | (12) | 13. 乌龙乌梅汤 | (22) |
| 2. 炆三丝 | (13) | 14. 莲肉汤 | (22) |
| 3. 无花果肉 | (14) | 15. 养津饮 | (23) |
| 4. 糖醋苦瓜 | (15) | 16. 葡萄蜜膏 | (24) |
| 5. 猪蹄无花果汤 | (15) | 17. 糖醋卷心菜 | (24) |
| 6. 鲜蚌汤 | (16) | 18. 苦瓜烧汤 | (25) |
| 7. 莲子汤 | (17) | 19. 瓜皮牛排汤 | (26) |
| 8. 磨芋粥 | (18) | 20. 槐鱼片 | (26) |
| 9. 山药莲子汤 | (19) | 21. 田鸡炒野菜 | (27) |
| 10. 蜜汁葡萄藕 | (19) | 22. 五香内金牛肉 | (28) |
| 11. 猪鼻寄生汤 | (20) | 23. 苦肉汤 | (29) |
| 12. 鱼头豆粥 | (21) | | |

肺 癌

- | | | | |
|------------|------|------------|------|
| 1. 杏仁甘蓝糕 | (32) | 5. 白萝卜炒章鱼 | (36) |
| 2. 青蒜炒猪肺 | (33) | 6. 杏仁蒸五花肉 | (36) |
| 3. 冬虫夏草老鸭肉 | (34) | 7. 莲子百合瘦肉粥 | (37) |
| 4. 凉拌双鲜 | (35) | 8. 知母炖牛肉 | (38) |

- | | |
|------------------|-----------------|
| 9. 虫草红枣炖甲鱼 (39) | 28. 杏仁肉 (53) |
| 10. 杏仁豆腐 (39) | 29. 荸荠豆浆 (54) |
| 11. 乌鸡烩鳖裙 (40) | 30. 猪苓茶 (55) |
| 12. 清炖海参 (41) | 31. 五味苦瓜 (56) |
| 13. 清蒸鳗鱼 (42) | 32. 百合肚肺 (56) |
| 14. 红烧冬瓜 (43) | 33. 烤鲍鱼 (57) |
| 15. 鸡茸银耳 (44) | 34. 杉木鸡 (58) |
| 16. 南瓜炖牛肉 (45) | 35. 炒三鲜 (58) |
| 17. 油爆肚仁 (45) | 36. 荠菜百合 (59) |
| 18. 脆爆海带 (46) | 37. 杏仁粥 (60) |
| 19. 肉炒豆芽 (47) | 38. 百合粥 (61) |
| 20. 知母炖猪肺 (48) | 39. 猪肺粥 (61) |
| 21. 口蘑茄子 (49) | 40. 竹叶粳米粥 (62) |
| 22. 竹笋枸杞叶 (49) | 41. 虫草龟汤 (63) |
| 23. 川贝雪梨猪肺汤 (50) | 42. 百合银耳汤 (63) |
| 24. 冰糖杏仁粥 (51) | 43. 灵耳汤 (64) |
| 25. 白芨炖燕窝 (51) | 44. 益寿鸽蛋汤 (65) |
| 26. 百合鸡蛋汤 (52) | 45. 鱼腥草猪肚汤 (65) |
| 27. 银杏鸭 (53) | |

食管癌

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 阿胶炖肉 (70) | 2. 清煮鱼翅 (70) |
|--------------|--------------|

3. 鱼鳔散	(71)	12. 香菇鲩鱼	(78)
4. 小麦煮海带	(72)	13. 刀豆粥	(79)
5. 栝楼饼	(73)	14. 牛乳粥	(79)
6. 茅根盐水鸭	(73)	15. 牛奶韭菜粥	(80)
7. 鲫鱼大蒜散	(74)	16. 皮糠粥	(81)
8. 糖醋藕块	(75)	17. 菱角粥	(81)
9. 刀豆炒肉	(75)	18. 鹅血粥	(82)
10. 酱汁刀豆	(76)	19. 大蒜鹅血汤	(83)
11. 沙锅鹌鹑	(77)	20. 蔗汁牛奶饮	(83)

胃 癌

1. 清炖黄花鱼	(87)	13. 土豆烧牛肉	(97)
2. 板栗烧肉	(88)	14. 炸茄夹肉	(98)
3. 猴头菇炖章鱼	(89)	15. 姜丝炒肉	(99)
4. 豆瓣胖头鱼	(90)	16. 山楂肉干	(100)
5. 炒鲎鱼肉	(91)	17. 素烧茄子	(101)
6. 香菇盒	(91)	18. 猴菇蒸胎盘	(101)
7. 鱼翅燕窝珍	(92)	19. 猴菇煨兔肉	(102)
8. 松鼠黄鱼	(93)	20. 香菇木耳煨海参	(103)
9. 蒜蒸茄泥	(94)	21. 平菇炒鸡蛋	(104)
10. 芙蓉鸡片	(95)	22. 核桃枝里脊	(104)
11. 葱爆羊肉	(96)	23. 家常海参	(105)
12. 蒸茄子馒头	(96)	24. 什锦猪肚	(106)

- | | | | |
|-------------|-------|------------|-------|
| 25. 西红柿枣粥 | (107) | 30. 扁豆甜粥 | (110) |
| 26. 鹅血豆腐汤 | (108) | 31. 藤梨根鸡蛋汤 | (110) |
| 27. 猴头菇瘦肉蛋汤 | (108) | 32. 三鲜汤 | (111) |
| 28. 向日葵梗芯汤 | (109) | 33. 莲子猪肚 | (112) |
| 29. 玉蜀黍汤 | (109) | | |

肝 癌

- | | | | |
|------------|-------|-------------|-------|
| 1. 糖醋鲤鱼 | (115) | 16. 泥鳅金针豆腐汤 | (126) |
| 2. 生焖鲍鱼 | (116) | 17. 蚌肉豆腐 | (127) |
| 3. 荠菜鸡丝 | (116) | 18. 柘木煮肉 | (128) |
| 4. 蘑菇焖豆腐 | (117) | 19. 豆腐牡蛎羹 | (129) |
| 5. 炒芹菜 | (118) | 20. 毛蚶香菇笋片 | (129) |
| 6. 涮羊肝 | (119) | 21. 淡糟炒鲜蛭 | (130) |
| 7. 炒猪肝 | (119) | 22. 羊蹄菜煮海蜇 | (131) |
| 8. 猪肚蛤蟆汤 | (120) | 23. 牛肉山药汤 | (132) |
| 9. 生焖鲨鱼肉 | (121) | 24. 牛肝排骨汤 | (132) |
| 10. 胡萝卜炒猪肝 | (122) | 25. 夏枯草枣泥汤 | (133) |
| 11. 胡萝卜炖牛肝 | (123) | 26. 当归黄花猪肉汤 | (134) |
| 12. 菜花烧牛肉 | (123) | 27. 石上柏瘦肉汤 | (135) |
| 13. 田七乌龟汤 | (124) | 28. 胎盘汤 | (135) |
| 14. 猕猴桃煮海鳗 | (125) | 29. 白茯苓粥 | (136) |
| 15. 葱白黑鱼 | (126) | 30. 葫芦粥 | (137) |

- | | | | |
|-----------|-------|-----------|-------|
| 31. 西瓜大蒜汁 | (137) | 34. 鲤鱼赤豆汤 | (139) |
| 32. 葫芦饮 | (138) | 35. 茭白螺蛳汤 | (140) |
| 33. 薏米萝卜饮 | (138) | | |

大肠癌

- | | | | |
|------------|-------|------------|-------|
| 1. 清蒸比目鱼 | (143) | 13. 姜汁扁豆 | (152) |
| 2. 炒磨芋丝 | (144) | 14. 蘸翠菜花 | (153) |
| 3. 糖醋藕丝 | (145) | 15. 红枣烧兔肉 | (154) |
| 4. 生拌蚌肉 | (145) | 16. 蒜泥马齿苋 | (155) |
| 5. 何首乌煮鸡蛋 | (146) | 17. 清炒莲花白 | (155) |
| 6. 鱼香油菜苔 | (147) | 18. 蕺菜炒鸭蛋 | (156) |
| 7. 海参木耳炖猪肠 | (148) | 19. 猬肉炒萝卜 | (157) |
| 8. 炒薤菜 | (148) | 20. 木棉瘦肉汤 | (158) |
| 9. 凉拌双丝 | (149) | 21. 菠菜猪血汤 | (158) |
| 10. 木须肉 | (150) | 22. 海带决明汤 | (159) |
| 11. 鸡金菠菜 | (151) | 23. 马齿苋槐花粥 | (159) |
| 12. 烩三丁 | (152) | 24. 黄鱼乌梅汤 | (160) |

乳腺癌

- | | | | |
|----------|-------|----------|-------|
| 1. 木瓜煲带鱼 | (163) | 2. 菜花烩鸡片 | (164) |
|----------|-------|----------|-------|

- | | | | |
|------------|-------|-----------|-------|
| 3. 海带蟹壳汤 | (165) | 11. 龙马高汤 | (171) |
| 4. 章鱼炖猪蹄 | (166) | 12. 水煮蛰子 | (172) |
| 5. 鲜蘑炒豌豆 | (166) | 13. 水煮玳瑁 | (172) |
| 6. 海马火腿童子鸡 | (167) | 14. 红橘露 | (173) |
| 7. 乳香蛋丁 | (168) | 15. 鲜菱汤 | (174) |
| 8. 枸杞炖鲫鱼 | (169) | 16. 黄芪炖蛇肉 | (174) |
| 9. 海参烩蟹黄 | (170) | 17. 海藻黄芪汤 | (175) |
| 10. 无花果炖排骨 | (170) | 18. 青橘汤 | (176) |

宫颈癌

- | | | | |
|------------|-------|------------|-------|
| 1. 药炖章鱼 | (179) | 12. 核桃枝煮鸡蛋 | (187) |
| 2. 当归火锅 | (180) | 13. 长春肉 | (188) |
| 3. 鸡丁炒荸荠 | (181) | 14. 红烧甲鱼 | (189) |
| 4. 百合田七炖兔肉 | (181) | 15. 香椿鱼丝 | (190) |
| 5. 白毛藤桂圆烧鸡 | (182) | 16. 乌贼白果汤 | (190) |
| 6. 蛎黄汤 | (183) | 17. 素焖扁豆 | (191) |
| 7. 苣荬菜炒田螺 | (184) | 18. 益母草煮鸡蛋 | (192) |
| 8. 牛蒡香菇 | (184) | 19. 白菜木耳 | (192) |
| 9. 青红皂白 | (185) | 20. 紫草鹌蛋 | (193) |
| 10. 韭菜炒蛤蜊 | (186) | 21. 山楂鲍鱼 | (194) |
| 11. 平菇汤 | (187) | | |

肾 癌

- | | | | |
|----------|-------|------------|-------|
| 1. 烧双色豆腐 | (197) | 8. 虾仁蒜苗 | (203) |
| 2. 烩牛脑髓 | (198) | 9. 兔肉大红袍 | (203) |
| 3. 琥珀羊肺 | (199) | 10. 韭菜炒蛭肉 | (204) |
| 4. 干贝菜心 | (199) | 11. 羊脑杏仁豆腐 | (205) |
| 5. 炒腰花 | (200) | 12. 木瓜仙桃汤 | (205) |
| 6. 刀豆腰花 | (201) | 13. 参芪炖乳鸽 | (206) |
| 7. 杜仲腰花 | (202) | | |

恶性淋巴瘤

- | | | | |
|-----------|-------|-----------|-------|
| 1. 白毛藤炖牛肉 | (209) | 8. 山甲鸡丝汤 | (214) |
| 2. 黄鱼炒竹笋 | (210) | 9. 磨芋豆腐汤 | (215) |
| 3. 凉拌芦笋 | (210) | 10. 紫草绿豆汤 | (216) |
| 4. 炒淡菜 | (211) | 11. 鱼鳞膏 | (216) |
| 5. 羊肚炖贝壳 | (212) | 12. 大蓟瘦肉汤 | (217) |
| 6. 栗子黄鱼 | (213) | 13. 蛇舌草糖浆 | (218) |
| 7. 豆腐渣炒黄蚬 | (213) | | |

其 他

- | | | | |
|------------|-------|-------------|-------|
| 1. 烩鸡丝 | (225) | 21. 蘑菇炖豆腐 | (242) |
| 2. 糖醋带鱼 | (226) | 22. 冬笋烧肉 | (243) |
| 3. 油酱蟹 | (227) | 23. 肉丝拌海蜇 | (244) |
| 4. 红烧海参 | (228) | 24. 虾米冬菇白菜心 | (245) |
| 5. 爆炒鱼肚 | (229) | 25. 萝卜炖牛肉 | (245) |
| 6. 蒜甲鱼 | (230) | 26. 肉炒黄瓜丁 | (246) |
| 7. 清炖甲鱼 | (230) | 27. 肉末口蘑烧豆腐 | (247) |
| 8. 虫草红枣蒸甲鱼 | (231) | 28. 蟹肉烧豆腐 | (248) |
| 9. 核桃煲猪肉 | (232) | 29. 肉丝烩豌豆 | (248) |
| 10. 核桃鸡 | (233) | 30. 鸡丝烩豌豆 | (249) |
| 11. 奶油白菜 | (234) | 31. 肉末炒蚕豆 | (250) |
| 12. 冬菇烧白菜 | (235) | 32. 豌豆熘鱼片 | (250) |
| 13. 糖醋黄瓜卷 | (235) | 33. 冬笋炒牛肉 | (251) |
| 14. 笋尖焖豆腐 | (236) | 34. 冬菇肘子 | (252) |
| 15. 冬菇烧面筋 | (237) | 35. 红烧甲鱼 | (253) |
| 16. 鲜蘑炒豌豆 | (237) | 36. 清汤鱼肚 | (254) |
| 17. 黑白二鲜 | (238) | 37. 葱烧刺参 | (255) |
| 18. 素烩菜 | (239) | 38. 芙蓉鱼片 | (256) |
| 19. 酱烧冬笋 | (240) | 39. 龙井鱼片 | (257) |
| 20. 植物四宝 | (241) | 40. 龙井虾仁 | (258) |

41. 蟹烧海参	(259)	49. 三鲜汤	(267)
42. 笼蒸全鸭	(260)	50. 扒三白	(268)
43. 什锦鸭羹	(261)	51. 玉兰冬菇	(269)
44. 蚝油双拼鸡	(262)	52. 雏鸡甲鱼	(270)
45. 茶叶鸡	(263)	53. 海带芦笋炖猪肘	(271)
46. 姜炒鸭片	(264)	54. 香菇海带炖排骨	(272)
47. 奶油莲香鸡	(265)	55. 虫草煨肉	(273)
48. 豆苗野鸡片	(266)		

总 论



恶性肿瘤是一种全身性的疾病，它不但在局部浸润、远处转移，破坏正常组织器官，而且给患者带来一系列的营养障碍和代谢紊乱，使机体在与肿瘤的斗争中处于不利的位置。虽然，恶性肿瘤患者康复的条件有很多，如手术治疗、药物治疗、心理治疗等，但合理的营养也是必不可少的。而恶性肿瘤患者的死亡原因也有很多，如肿瘤的压迫、组织的出血、机体的感染等，但更多的是机体恶病质和营养障碍，最后导致重要脏器功能衰竭。然而，不论是医生还是患者，往往对营养问题关注不够。医生常常注重抗肿瘤的治疗，如手术、放疗、化疗等，而这些治疗的效果又与营养状况密切相关。营养状况好的患者，手术的安全性大，对放、化疗的耐受性也好，所以合理的营养，对于恶性肿瘤患者更好地接受治疗，调动和保护机体的抗病能力，提高机体的免疫功能，促使机体的康复，延长生存时间，都有积极的意义。给



予患者不适当或过多的食物，能引起消化功能的损伤。因此，营养缺乏和不适当的营养给予都会造成不良后果。

第一节 肿瘤对患者营养状态的影响

恶性肿瘤的生长需要大量的营养和能量。尽管恶性肿瘤患者的能量摄入往往不多，但肿瘤消耗随着肿瘤的生长而逐渐增加，结果造成进一步的营养障碍，并引起正常组织的生理功能紊乱。同时，肿瘤组织产生一些肿瘤因子，使正常的代谢出现紊乱，增加了能量的消耗，逐步出现恶病质的状态。

一、食物的摄入和吸收减少

肿瘤患者的厌食及早饱现象在早期就会出现，并逐渐加重。这是由肿瘤代谢产物的毒性物质引起的。也有因心理失常而引起的食欲不振。晚期的肿瘤患者则是因为贫血、发烧、疼痛以及电解质紊乱而导致食欲不振。当肿瘤侵犯消化道时，可因肿瘤压迫、局部疼痛而使食物难以下咽，久则影响胃肠功能，致使营养吸收减少。

二、患者机体能量消耗增加

体重减少、进行性消瘦是肿瘤患者的常见症状，这是机体能量消耗增加的结果。蛋白质的不正常丢失（如胸水、腹水等）以及肿瘤的过分消耗，是肿瘤患者低蛋白与贫血的主要原因。有时患者尽管摄入足够的高糖、高蛋白饮食，但是仍然存在消瘦、乏力等症状。





第二节 抗肿瘤治疗对患者营养状态的影响

肿瘤患者除了受到肿瘤本身的消耗、营养吸收的减少外，也会因手术、放疗、化疗等影响胃肠功能，导致营养不良。

一、手术对患者营养状态的影响

手术消耗大量气血，术后常有贫血和消化功能减退，特别是消化道肿瘤手术后，常常出现食欲不振、纳食减少、腹部胀满等症状，有时还会造成术后感染，以及体内液体的丢失，都会引起胃肠功能的失调，影响营养的吸收。

二、化疗导致的营养障碍

消化道黏膜上皮细胞代谢旺盛，容易受到化疗药物的损伤。化疗期间常常合并口腔炎、食管炎、胃炎、肠炎等，临床上可见口腔溃疡、恶心呕吐、腹泻或便秘等，从而影响了饮食的纳入、营养的吸收。

三、放疗导致的营养障碍

放疗的副作用主要是使肿瘤局部及其邻近组织受到损伤。不同部位的放疗可引起不同的症状。如颅内肿瘤放疗后可出现恶心呕吐；头颈部肿瘤放疗后可引起放射性黏膜炎，出现口干、咽痛以及口腔溃疡，还可能损伤味觉，影响食欲，进食减少，加重营养不良；胸部器官的放疗可发生食管炎，出现吞咽不适或疼痛；腹部放疗可能出现恶心、呕吐以及腹泻等。以上这些，都可能导致患者吸收障碍和营养不良。

