

C 菜篮子与健康

AILANZI YU JIANKANG

总主编 / 宋天彬 刘占文



# 抗癌套餐

Kang Ai Tao Can

主编 王丽霞



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

菜篮子与健康

# 抗癌套餐

主编 王丽霞

上海中医药大学出版社

责任编辑 黄 健  
技术编辑 徐国民  
责任校对 杨雪军  
封面设计 王 磊  
出 版 人 陈秋生

### 图书在版编目(CIP)数据

抗癌套餐 / 王丽霞主编. —上海: 上海中医药大学出版社, 2005

(菜篮子与健康/宋天彬主编)

ISBN 7-81010-889-1

I. 抗... II. 王... III. 癌—食物疗法—食谱  
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 036880 号

## 菜篮子与健康·抗癌套餐

主 编 王丽霞

---

上海中医药大学出版社出版发行 (http://www.tcmonline.com.cn)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号

邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 上海申松立信印刷厂印刷

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 10.75 字数 233 千字 印数 1—4 100 册

版次 2005 年 11 月第 1 版

印次 2005 年 11 月第 1 次印刷

---

ISBN 7-81010-889-1/R. 839

定价 18.00 元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科,或电话 021-51322545 联系)

# 序

21 世纪是以人为本的世纪,而人以健康为本。有了健康就可能拥有一切,失去了健康,就必然失去一切。那么怎样才能维护健康呢?当今全人类已形成共识,这就是世界卫生组织提倡的健康四大基石:合理饮食、适量运动、心理平衡、戒烟限酒。可见饮食是放在第一位的,其实我们祖先早就说过:民以食为天。最近美国加州新起点健康中心提出“新起点健康生活计划”,又把这四大基石具体化为健康生活八大原则:营养、运动、休息、节制、心态平和、阳光、空气、水。也是把饮食营养摆在第一位,真是“英雄所见略同”啊!

中医药是中华民族的主要养生保健手段,追溯其悠久的历史,大家都认同“医食同源”说,所以最早就有“食医”这种医学分科。几千年来,在食疗、食养方面,积累了丰富的经验。俗话说药补不如食补,唐代名医孙思邈,被后人尊为“药王”,他在《千金翼方》中就强调:“若能用食平疴(疾病),释情遣疾者(心理治疗),可谓良工(好医生),长年饵生之奇法(生食),极养生之术也(是很好的养生术)。夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食之不愈,然后命药。”他还引用古代神医扁鹊的话说:“不知食宜者,不足以存生也,不明药忌者,不能以除病也……”由此可见中医对食疗食养的重视。

中医食疗营养学的特色,在于对人体机能状态进行宏观调控。人的机能状态过强为阳,过低为阴,在中医看来,任何食品都能对调节人体阴阳平衡发挥作用。而人能保持阴阳相对平衡的状态,就能健康长寿。这与西医生理学的人体内环

境稳定学说不谋而合。西医的长处在于微观分析,其营养学讲究分析食品营养成分,研究各种营养成分在新陈代谢过程中所发挥的微观调控作用。但是在日常生活中,我们总不能每天都抽血化验,看看什么成分多了,什么成分少了,以此来指导饮食安排。所以还是得用中医整体调控阴阳平衡的理论来指导日常生活,凡事“勿太过与不及”,饮食要多样化,给身体以自动调节,自由选择的余地,好吃的也要适可而止,以免营养失衡。对于人体这样复杂的系统,中医的调控艺术是充分利用人体本能的自动调节,这就是抓住影响全局的关键部分,首先从整体上调整好,即“虚则补之,实则泻之,寒则热之,热则寒之”。至于微观层次的生物化学反应,则由人体自动调节机能来完成。当然,如果在病理情况下,人体的自动调节机能难以完成任务,现代医学通过化验分析,进行微观调控也是十分必要的。此外,现代医学使我们对于自身的了解细致入微,也有利于减少宏观调控的盲目性。因此我们主张中西医结合,取长补短,以利于指导养生实践。

《菜篮子与健康》系列丛书,就是在上述理念指导下,广泛收集中华民族千百年来饮食保健的宝贵经验,并结合现代研究的验证,以确保其内容的科学性。尽管从主观愿望上,想以古今实践和现代研究为基础,深入浅出地介绍一些必要的中西医知识,做到通俗易懂,方便实用,以便利用菜篮子来维护身心健康。但是学识水平所限,难免有不尽人意甚至谬误之处,诚恳希望同道和读者批评指正。

宋天彬 刘占文 谨识

乙酉年 孟春 于静心斋

# 前 言

在 20 世纪 50 年代,一旦被确诊为癌症,就等于宣判了死刑,故令许多人谈癌色变。时至今日,癌症这个“恶魔”似乎变得不那么可怕了,许多人都变得坚强起来,能够面带微笑,从容地对付这个“它”,进而涌现出许许多多的抗癌明星。这是因为随着科学技术的进步,已经是魔高一尺道高一丈了。除了手术、化疗、放疗这三张王牌之外,我们又多了生物导弹、免疫疗法、基因疗法、心理疗法等等,特别是中医中药这座宝库,倍受世人青睐,有无尽的宝藏等待我们去发掘。食疗药膳,就是其中一颗闪闪发光的明珠。这里面不仅凝结着我们祖先的血泪,而且也包含着许多现代科技工作者心血的结晶。现代临床实践和科学实验都证明了食疗营养是战胜癌症不可缺少的重要环节。其更主要的意义还在于预防,在于把这个“恶魔”拒之门外。现代生态环境的恶化,再加上不健康的生活方式,使癌症发病率不断上升,预防癌症就显得格外重要。所以本书的读者就不仅限于癌症患者,而是希望所有的人们都对癌症保持高度的警惕,防患于未然。如果通过本书,广大读者能够对中西医关于防癌抗癌的知识有所了解,选择一些适合自己的食疗食养方法付诸实践,获得健康长寿,作者将感到莫大的欣慰和幸福,这正是编撰本书的初衷。

王丽霞

2005 年 3 月



## 上篇：认识癌症

|                       |    |
|-----------------------|----|
| “魔鬼的脸谱”.....          | 2  |
| 1. “癌”名解析(2)          |    |
| 2. “癌”的特征(3)          |    |
| 3. “癌”的转移(4)          |    |
| 4. “癌”的分期(4)          |    |
| 5. “癌”的表现(5)          |    |
| 6. 癌症纵横(5)            |    |
| 不听话的“小精灵”竟变成“魔鬼”..... | 6  |
| 1. “联合王国”失和(6)        |    |
| 2. “监视系统”失常(7)        |    |
| 谁是“教唆犯”? .....        | 8  |
| 1. 理化因素(8)            |    |
| 2. 生物因素(9)            |    |
| 3. 生活习惯(10)           |    |
| 4. 脂肪过量(11)           |    |
| 5. 营养不良(14)           |    |
| 提高警惕,早日发现“内奸”.....    | 16 |
| 1. 癌症的三级预防(16)        |    |
| 2. 癌症的十大警报(17)        |    |
| 3. 癌症的先兆(18)          |    |
| “正气存内,邪不可干”.....      | 20 |
| 1. 癌症的中医论述(20)        |    |
| 2. 癌症的发生发展(21)        |    |
| 3. 癌症的自愈现象(23)        |    |
| 4. 癌症的心理因素(25)        |    |
| 5. 癌症的个性特征(26)        |    |
| 叫“败家子”改邪归正 .....      | 28 |
| 1. 科学用“心”(28)         |    |
| 2. 饮食合理(30)           |    |
| 3. 食疗食养(32)           |    |
| 4. 食物搭配(34)           |    |
| 5. 饮食宜忌(35)           |    |

6. 食疗处方(37)    7. 扶正祛邪(37)    8. 食疗原则  
(39)    9. 防癌“十要”(39)

### 中篇：“吃掉”癌症

#### 米面杂粮——五谷为养 ..... 42

1. 小麦(42)    2. 大麦(43)    3. 燕麦(44)    4. 玉米(44)  
5. 高粱(45)    6. 薏苡仁(45)    7. 大豆(46)  
8. 绿豆(47)    9. 红小豆(48)    10. 豌豆(49)  
11. 刀豆(49)    12. 蚕豆(50)    13. 豇豆(50)  
14. 黑豆(51)    15. 白扁豆(53)

#### 四时蔬菜——五菜为充 ..... 55

1. 红薯(55)    2. 芦笋(57)    3. 卷心菜(59)  
4. 花椰菜(60)    5. 芹菜(61)    6. 茄子(62)  
7. 辣椒(64)    8. 胡萝卜(65)    9. 金花菜(66)  
10. 荠菜(67)    11. 苜蓿(68)    12. 芥菜(70)  
13. 番茄(71)    14. 大葱(72)    15. 大蒜(74)  
16. 黄瓜(76)    17. 大白菜(77)    18. 洋葱(79)  
19. 韭菜(81)    20. 海带(82)    21. 紫菜(84)  
22. 海藻(85)    23. 香菇(88)    24. 猴头菇(90)  
25. 蘑菇(91)    26. 银耳(93)    27. 黑木耳(95)  
28. 竹荪(96)    29. 灵芝(附：茯苓)(97)    30. 藕(附：莲子、荷叶、芡实)(100)  
31. 芋艿(102)  
32. 菱角(103)    33. 土豆(105)    34. 山药(107)  
35. 萝卜(108)    36. 丝瓜(110)    37. 莴苣(111)  
38. 菠菜(113)    39. 油菜(115)    40. 苦瓜(116)  
41. 南瓜(117)    42. 冬瓜(119)    43. 空心菜(120)

44. 竹笋(121)      45. 百合(122)      46. 莼菜(123)  
47. 香菜(125)      48. 生姜(附:干姜)(126)  
49. 绿茶(127)      50. 葡萄酒(附:糯米酒)(129)  
51. 醋(130)

**水果坚果——五果为助**..... 131

1. 猕猴桃(131)      2. 枸杞子(132)      3. 柑子(133)  
4. 橘子(134)      5. 柠檬(136)      6. 山楂(136)      7. 苹果(137)  
8. 香蕉(139)      9. 梨(140)      10. 菠萝(141)  
11. 草莓(142)      12. 枇杷(143)      13. 石榴(143)  
14. 桂圆(附:荔枝)(144)      15. 西瓜(附:哈密瓜)(146)  
16. 无花果(147)      17. 柿子(149)  
18. 桃(150)      19. 杏(151)      20. 李(153)      21. 葡萄(153)  
22. 核桃(155)      23. 松子(156)      24. 栗子(157)  
25. 枣(158)      26. 罗汉果(159)      27. 木瓜(160)  
28. 花生(附:落花生油)(161)      29. 葵花子(163)  
30. 黑芝麻(164)      31. 蜂蜜(附:蜂王浆)(165)

**鱼肉蛋类——五畜为益**..... 168

1. 黄花鱼(168)      2. 带鱼(170)      3. 鲨鱼(171)  
4. 沙丁鱼(172)      5. 鲫鱼(173)      6. 鲤鱼(174)  
7. 鳊鱼(175)      8. 青鱼(177)      9. 草鱼(178)  
10. 泥鳅(179)      11. 鲍鱼(180)      12. 海参(181)  
13. 海蜇(183)      14. 乌贼(184)      15. 牡蛎肉(185)  
16. 蟹(186)      17. 虾(187)      18. 鳖肉(188)  
19. 乌龟(190)      20. 田鸡(附:蟾蜍)(191)  
21. 蛇(192)      22. 乌骨鸡(193)      23. 鸡蛋(195)

24. 鸭肉(196)      25. 猪肉(附:胎盘粉与动物血)  
(198)      26. 牛奶(附:马奶、羊奶)(200)

## 下篇:抗癌大套餐

### 呼吸系统癌症

#### 肺 癌

食疗宜忌..... 204

食谱举隅..... 205

#### 主食

1. 无花果粳米粥(205)
2. 银耳粥(205)
3. 雪梨贝母粥(205)
4. 虫草粥(206)
5. 人参阿胶粥(206)
6. 仙鹤红枣饭(206)
7. 百合薏仁饭(207)
8. 白果怀山饭(207)

#### 菜肴

1. 党参老鸭(208)
2. 川贝母萝卜汤(208)
3. 白花蛇草鸭(208)
4. 凉拌蕺菜(209)
5. 参芪猪肺汤(209)
6. 白及炖燕窝(209)
7. 川贝百合猪蹄汤(210)
8. 银耳炖瘦肉(210)
9. 水鱼圆肉苡米汤(210)
10. 冬虫夏草炖水鸭(211)
11. 鲍鱼莲子瘦肉汤(211)
12. 无花果鱼腥草汤(211)
13. 绿豆芽莴笋炒沙丁鱼片(211)

#### 饮料

1. 茅藕甘露饮(212)
2. 银杏橄榄冰糖水(212)
3. 王浆杏仁露(212)
4. 蔗浆猴桃汁(213)

#### 点心

1. 山药雪梨膏(213)
2. 藕米糕(213)
3. 冰糖银

耳燕窝羹(213)

水果

## 鼻 咽 癌

食疗宜忌..... 214

食谱举隅..... 214

主食

1. 萝卜薏仁饭(214)
2. 增益粥(215)
3. 莲子粥(215)
4. 葱头薏米粥(215)

菜肴

1. 蒜苗芋头(216)
2. 田七蜗牛瘦肉汤(216)
3. 甲鱼石刁柏汤(216)

饮料

1. 金银花露(217)
2. 香佩茶(217)
3. 决明子茶(217)
4. 石斛生地汁(218)
5. 橄榄罗汉果汤(218)

点心

1. 川贝百合绿豆羹(218)
2. 冬瓜荷叶杏仁蜜(219)

水果

## 消化系统癌症

### 胃 癌

食疗宜忌..... 220

食谱举隅..... 221

主食

1. 莲藕粥(221)
2. 西红柿花生大枣粥(221)

3. 菱角粳米粥(221)
4. 沙玉枣粥(221)
5. 蒜汁拌糯米粥(222)
6. 鱼鳔粥(222)
7. 芍草粥(222)
8. 山楂粥(223)
9. 羊乳粥(223)
10. 香菇粥(223)
11. 蘑菇粥(223)
12. 芝麻粥(223)
13. 葵秆粥(224)
14. 山楂三七粥(224)
15. 牛奶韭菜粥(224)
16. 龙眼肉阿胶粥(225)
17. 黄芪阿胶薏苡仁饭(225)

### 菜肴

1. 香菜胡萝卜汤(225)
2. 芫荽熘肥肠(226)
3. 海带鲫鱼浓汤(226)
4. 独蒜猪肚(226)
5. 良姜胡椒猪肚汤(227)
6. 党参龙眼兔肉汤(227)
7. 虫草蘑菇水鸭汤(227)
8. 鲍参圆蹄汤(228)
9. 豆蔻鱼肚乌鸡汁(228)

### 饮料

1. 韭汁牛乳饮(229)
2. 蔗姜饮(229)

### 点心

- 八珍养血膏(229)

### 水果

## 食 管 癌

食疗宜忌..... 230

食谱举隅..... 231

### 主食

1. 鹅血粥(231)
2. 川贝白果粥(232)
3. 牛乳粥(232)
4. 韭菜粥(232)

### 菜肴

1. 砂仁鱼肚肉末羹(232)      2. 其他(233)
- 饮料
- 鸡蛋牛奶饮(233)
- 点心
1. 参乳五汁膏(233)      2. 蛋清莲子糊(234)
- 水果

## 肝 癌

食疗宜忌..... 234

食谱举隅..... 235

## 主食

1. 胡萝卜鸡肝粥(235)      2. 猪肝刀豆香菇粥(235)
3. 蛇舌草粥(236)      4. 菱角肉粥(236)      5. 半枝莲  
梗米粥(236)      6. 白茯苓梗米粥(237)      7. 鸡汁苡  
米粥(237)

## 菜肴

1. 田七生地乌蛇汤(237)      2. 荷菊蒸田鸡(238)
3. 半枝莲水鱼汤(238)      4. 茯苓鸡肝汤(238)
5. 泥鳅黑豆瘦肉汤(238)      6. 怀山田七芡实乌龟汤  
(239)

## 饮料

1. 参麦牛奶饮(239)      2. 金钱茵陈茶(239)

## 点心

## 水果

## 胰 腺 癌

食疗宜忌..... 240

食谱举隅..... 241

## 主食

1. 茯苓赤小豆薏米粥(241)
2. 桂花莲子粥(241)
3. 桃仁生地粥(242)
4. 桃仁人参粥(242)

## 菜肴

1. 粉葛猪胰汤(242)
2. 猪肉猪胰煲魔芋(243)
3. 蜗牛瘦肉煲鸡骨草(243)
4. 赤豆鲤鱼汤(243)
5. 猪胰海带汤(244)
6. 泥鳅马齿苋炖豆腐(244)
7. 大蒜田七焖鳝鱼(244)
8. 黄花木耳瘦肉汤(244)

## 饮料

- 山楂香橼煎(245)

## 点心

- 牛奶怀山糊(245)

## 水果

## 肠 癌

食疗宜忌..... 246

食谱举隅..... 246

## 主食

1. 黄芪参枣粥(246)
2. 薏米莲子粥(247)
3. 芡实莲子粥(247)
4. 甘薯粥(247)
5. 萝卜粥(248)
6. 三七粥(248)
7. 菱薏粥、菱角粳米粥(249)
8. 荷叶蒂粥(249)
9. 马齿苋粥(249)

## 10. 玉米粉粥(249)

## 菜肴

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1. 贞杞猪肝汤(249)   | 2. 赤小豆鲫鱼羹(250)  |
| 3. 双参猪髓汤(250)   | 4. 木耳金针乌鸡汤(251) |
| 5. 苦瓜黄豆排骨汤(251) | 6. 黄芪杞子泥鳅汤(251) |
| 7. 槐花米煲猪大肠(251) | 8. 参附炖鸡(251)    |

## 饮料

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1. 绿豆车前草汤(252) | 2. 荠菜豆腐汤(252) |
|----------------|---------------|

## 点心

- 花生柿枣糊(252)

## 水果

## □ 腔 癌

食疗宜忌..... 253

食谱举隅..... 254

## 主食

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 知母绿豆粥(254) | 2. 雪耳鲫鱼粥(254) |
|---------------|---------------|

## 菜肴

- |                 |                 |                 |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1. 栗壳肉(255)     | 2. 沙参冬瓜瘦肉羹(255) | 3. 莲子猪脊水鱼汤(255) |
| 4. 百合凤尾猪舌汤(256) | 5. 龙葵苦瓜泥鳅汤(256) | 6. 石斛生地煲田鸡(256) |

## 饮料

- |              |                  |               |
|--------------|------------------|---------------|
| 1. 无花果茶(257) | 2. 金银花茶(257)     | 3. 藿香漱口液(257) |
| 4. 蜜醋(257)   | 5. 无花果生地竹蔗水(257) |               |

## 点心

## 水果

## 血液系统“癌症”

## 白血病

食疗宜忌..... 259

食谱举隅..... 260

## 主食

1. 金花菜粥(260)
2. 天冬木瓜粥(260)
3. 银耳粥(261)
4. 黑米粥(261)

## 菜肴

1. 香菜炒肉丝(261)
2. 马铃薯红枣兔肉汤(261)
3. 排骨芡苡肱(261)
4. 莲藕拌腰花(262)
5. 海蜇皮炒肉丝(262)
6. 杏仁猪肺汤(262)
7. 灵芝蹄筋汤(263)
8. 凉拌丝瓜(263)

## 饮料

1. 花生赤豆饮(263)
2. 鲜汁饮(263)

## 点心

1. 藕米糕(263)
2. 蜜炙火腿(264)
3. 贞莲蜜膏(264)
4. 猪皮阿胶红枣羹(264)

## 水果

## 恶性淋巴瘤

食疗宜忌..... 265

食谱举隅..... 265

## 主食

1. 壁虎粥(265)
2. 红枣粥(266)
3. 胡萝卜粥

- (266) 4. 薏苡仁粥(266) 5. 紫茄粳米粥(266)  
6. 补虚正气粥(266) 7. 绿黄木耳粥(266) 8. 水  
蛇薏米粥(267) 9. 刺五加银耳粥(267)

### 菜肴

1. 百合凤尾猪舌汤(268) 2. 龙葵苦瓜泥鳅汤(268)  
3. 贞杞猪肝汤(268) 4. 菱角丝瓜汤(268) 5. 山  
慈姑牡蛎海藻汤(269)

### 饮料

- 全橘饮(269)

### 点心

### 水果

## 泌尿生殖系统癌症

### 肾癌、膀胱癌

食疗宜忌..... 270

食谱举隅..... 271

### 主食

1. 赤小豆兔肉粥(271) 2. 羊腩薏米粥(271)  
3. 红枣粥(271) 4. 黑米粥(272) 5. 无花果粳米  
粥(272)

### 菜肴

1. 党参虫草水鱼汤(272) 2. 车前土茯苓乌龟汤  
(272) 3. 苡米荠菜田鸡汤(273) 4. 海马田七乳  
鸽汤(273) 5. 兰竹水鱼汤(273) 6. 马齿苋猪小  
肚汤(273)

### 饮料