

○人卫科普

慢性疾病营养美味配餐图谱

肿瘤

CANCER

主编 姚呈虹 刘正才
编著 何 玲 陶少荣
王开华



人民卫生出版社

○人卫科普

慢性疾病营养美味配餐图谱

肿瘤

CANCER

编著 何玲 陶少荣 王开华

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤/何玲等编著. —北京:人民卫生出版社,
2006.1

(慢性疾病营养美味配餐图谱)

ISBN 7-117-07323-3

I. 肿... II. 何... III. 肿瘤-食物疗法-食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第148100号

慢性疾病营养美味配餐图谱

肿 瘤

主 编:姚呈虹 刘正才

编 著:何玲 陶少荣 王开华

出版发行:人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址:(100078)北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址:[http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

邮购电话:010-67605754

印 刷:北京人卫印刷厂

经 销:新华书店

开 本:1000×1400 1/32 印张:3.75

字 数:147千字

版 次:2006年1月第1版 2006年1月第1版第1次印刷

标准书号:ISBN 7-117-07323-3/R·7324

定 价:22.00元

著作权所有,请勿擅自用本书制作各类出版物,违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

- 主 任** 吴菊仙
- 副主任** 周 迎 吕拴过
- 主 编** 姚呈虹 刘正才
- 副主编** 周建华 孟海生 刘永昌 李三喜 李 平
- 编 委** (按姓氏笔画为序排列)
- 卫冰琴 马玉兰 王红梅 曲春昭 阳克明
- 何 玲 张有勋 张旭武 李 晶 李大玲
- 杜晋花 杨小傲 邱新民 陈石元 范双锁
- 青长俊 南晋生 董旭峰
- 摄 影** 崔世来 李铁成
- 菜品制作** 运城夹马口大厦
运城耀武厨师学校

序

科学技术的现代化，为人们提供了越来越丰富的食物品种，经过加工的成品、半成品，更是花样翻新，层出不穷。在这琳琅满目的各类食物面前，我们如何选择，如何搭配，如何烹调，如何根据自己的身体状况科学调理，既吃得美味可口，又可巧妙地吃出均衡营养，既可使摄入的营养成分有利于防病健体，又可美容助颜，延缓衰老，使人健康长寿，这就是现代营养学的科学思维方法。

随着时代的进步，相伴而来的现代文明病也越来越多。很多病是“吃”出来的，人们形象地说：现在是吃的好了，动的少了，生病多了。诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症等都与吃得不合理、不科学息息相关。饮食是人们最重要的生活方式之一。有统计表明，生活方式不科学，导致70%的人处于亚健康状态，15%的人受着各类疾病的困扰与折磨，只有15%的人才是真正健康的。多数人不了解营养科学、不会吃、不会通过食疗调养疾病，造成吃出疾病或加重病情。因此，尽快普及营养科学知识，及时指导群众建立健康、文明、科学的生活方式是当务之急，本套书就是为此而编绘的。

中医讲“药食同源”，也就是人们常说的“药补不如食补，药疗不如食疗”，这是中华五千年文明史典型的经验总结。本系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。

这套丛书紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗知识及相关食品家庭制作技巧。本书必将为常见慢性疾病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。为此，我乐而为序。

董洪运

2005年11月

前言

Preface

据世界卫生组织统计，全世界每年死于肿瘤的患者高达630万人。我国有肿瘤患者500万，每年死亡130多万。引起肿瘤的原因很多，最新研究认为癌症主要是吃出来的，即“癌从口入”。世界癌症基金会和美国癌症研究所研究证明，2/3的癌症是由饮食不当造成的。

目前，食疗药膳治疗肿瘤的书不少，但肿瘤病人平时应当怎样吃的书却少见。本书则是专门解决肿瘤患者平时怎样科学合理饮食的问题。首先制定了肿瘤病人的饮食调养原则，在此原则下选择了100种美味营养配餐，每个配餐有彩图并介绍了做法、吃法和功效，以“小贴士”形式分析其科学道理，或揭示其烹饪窍门，或提醒生活上的注意，生动活泼，饶有趣味。

本书语言通俗易懂，图文并茂，可供肿瘤患者及其家属、社区医生、营养师参考。

何玲 陶少荣 王升华

2005年11月

目录 Contents

第一部分 肿瘤患者饮食调养的常识与技巧 ----- 1

1. 饮食调养原则 ---- 2
2. 最佳调养食品 ---- 2
3. 生活方式注意事项 - 3
4. 饮食误区与禁忌 -- 3

第二部分 肿瘤患者营养美味配餐 ----- 5

一、菜肴类

1. 木耳肉片 ----- 6
2. 百合炒肉片 ----- 7
3. 里脊双仁 ----- 8
4. 双耳炒肺片 ----- 9
5. 菇桃猪腰 ----- 10
6. 苡仁山药烧蹄筋 11
7. 百合烧肺肚 --- 12
8. 糖醋鱼 ----- 13
9. 洋菇炒鹅血 --- 14
10. 韭菜炒羊腰 -- 15
11. 双仁鸡丁 ----- 16
12. 沙苑童子鸡 -- 17
13. 魔芋烧鸭 ----- 18
14. 苡仁鸭脯 ----- 19
15. 茄子烧鲮鱼 -- 20
16. 香菇甲鱼 ----- 21
17. 大蒜烧鲶鱼 -- 22
18. 蒜泥拌生鱼 -- 23
19. 凤尾海带 ----- 24
20. 泥鳅烧豆腐 -- 25
21. 猴兔同乐 ----- 26
22. 海味豆腐 ----- 27
23. 芙蓉蛋 ----- 28
24. 首乌龟肉 ----- 29
25. 翡翠玉肴 ----- 30
26. 虫草全鸭 ----- 31
27. 凉拌马齿苋 -- 32
28. 凉拌三丝 ----- 33
29. 凉拌侧耳根 -- 34
30. 麻油芹菜丝 -- 35
31. 凉拌黑木耳 -- 36
32. 香菇胡萝卜 -- 37
33. 猴头菇烧花菜 - 38
34. 甜椒花椰菜 -- 39
35. 胡桃仁炒韭菜 - 40
36. 糖醋莲白 ----- 41
37. 番茄土豆泥 -- 42
38. 麻油炒番茄 -- 43
39. 木耳豆腐 ----- 44

二、汤羹类

40. 紫菜肉丝汤 -- 45
41. 琥珀珍珠汤 -- 46
42. 笋菇红豆汤 -- 47



- | | | |
|---------------------|-------------------|--------------------|
| 43. 芹菜蜜枣汤 -- 48 | 63. 无花果炖肉 -- 68 | 82. 菠菜鹅血粥 -- 87 |
| 44. 冬瓜豆腐汤 -- 49 | 64. 葵菜鲫鱼汤 -- 69 | 83. 芦笋苡仁粥 -- 88 |
| 45. 枸杞菇枣汤 -- 50 | 65. 金菇苹果汤 -- 70 | 84. 芋头桂花粥 -- 89 |
| 46. 黄豆芽肉丝汤 -- 51 | 66. 生姜红糖汤 -- 71 | 85. 红薯粥 ----- 90 |
| 47. 鱼腥草煲猪肺 -- 52 | 67. 冬葵鸡肝汤 -- 72 | 86. 荷叶苡仁粥 -- 91 |
| 48. 桑叶猪肝汤 -- 53 | 68. 马蹄薤菜汤 -- 73 | 87. 补血粥 ----- 92 |
| 49. 玉参煲老鸭 -- 54 | 69. 贞莲甲鱼汤 -- 74 | 88. 猕猴桃粥 ----- 93 |
| 50. 鹌蛋竹笋汤 -- 55 | 70. 银耳山药羹 -- 75 | 四、其 他 |
| 51. 雪山来客羹 -- 56 | 三、粥 类 | 89. 洋参冰糖饮 -- 94 |
| 52. 白玉鳝羹 ----- 57 | 71. 苡仁公英粥 -- 76 | 90. 灵芝甜蜜茶 -- 95 |
| 53. 当归生姜羊肉汤 -- 58 | 72. 薏合糯米粥 -- 77 | 91. 无花果茶 ----- 96 |
| 54. 红杞牛鞭 ----- 59 | 73. 怀山苡仁粥 -- 78 | 92. 川芎绿茶 ----- 97 |
| 55. 桃仁煲墨鱼 -- 60 | 74. 菜豆苡仁茯苓粥 -- 79 | 93. 仙鹤饮 ----- 98 |
| 56. 苹果煲猪肺 -- 61 | 75. 莲荷绿豆粥 -- 80 | 94. 铁树叶大枣茶 -- 99 |
| 57. 夏枯草海带煲猪瘦肉 -- 62 | 76. 沙麦莲子粥 -- 81 | 95. 山楂枸杞槐菌茶 -- 100 |
| 58. 土豆红枣汤 --- 63 | 77. 苳蓉羊肾粥 -- 82 | 96. 公英二花茶 -- 101 |
| 59. 黑豆鳊鱼汤 -- 64 | 78. 刀豆香肝粥 -- 83 | 97. 花莲茶 ----- 102 |
| 60. 金针肉片汤 -- 65 | 79. 海参粥 ----- 84 | 98. 双喜饮 ----- 103 |
| 61. 丹麦甲鱼汤 -- 66 | 80. 胡萝卜粳米粥 -- 85 | 99. 双莲茶 ----- 104 |
| 62. 罗汉果煲猪肺 -- 67 | 81. 养胃粥 ----- 86 | 100. 薄荷红茶 -- 105 |

第三部分 肿瘤患者一周配餐表 ----- 106

第四部分 肿瘤患者常用食疗单方 ----- 108

- | | | |
|---------|----------|-----------|
| 1. 核桃壳 | 10. 葡萄 | 19. 毛花杨桃根 |
| 2. 冬虫夏草 | 11. 果菜生汁 | 20. 香茶菜 |
| 3. 海参 | 12. 毛梨根 | 21. 仙人掌 |
| 4. 全蝎蛋 | 13. 甜瓜蒂 | 22. 凤仙花子 |
| 5. 醋大蒜 | 14. 蛇莓 | 23. 大豆 |
| 6. 生大蒜 | 15. 酸梅 | 24. 红薯 |
| 7. 双蜂汤 | 16. 皂角菌 | 25. 螺旋藻 |
| 8. 四季豆 | 17. 芦荟 | 26. 绿茶 |
| 9. 淡菜 | 18. 蒲公英 | 27. 香蕉 |

第一部分
肿瘤患者饮食调养的常识与技巧

1. 饮食调养原则

- ◆ 少吃精米、精面，多吃粗粮，五谷杂粮，越杂越好。如糙米、全麦片、标准粉、玉米、小米、荞麦、燕麦、豆类等。这些食物中所含的各种营养素是人体抗癌免疫机制的基础。
- ◆ 多吃新鲜蔬菜和水果。每天坚持吃500克蔬菜，200克水果，可使患肿瘤的危险降低20%。
- ◆ 多吃富含维生素A、E及B族维生素的食物。如动物肝脏，富含胡萝卜素的红薯、胡萝卜、大白菜、红油菜、红苋菜、菠菜、莴笋叶等。富含维生素E的食物有芝麻油、核桃油、橄榄油等。胡萝卜素和维生素E都有防治癌症的作用。B族维生素虽然不直接抗癌，但能调节人体多种生理功能，是新陈代谢所必需的。
- ◆ 食入蛋白质适中，每日摄入量按公斤体重1克计算。含蛋白质丰富的食物有猪瘦肉、鱼、蛋、奶、鸡、鸭、鹅、豆类及其制品。
- ◆ 低脂肪、低胆固醇饮食，每天吃油不超过25克，尽量选择植物油，最好选用有防癌抗癌作用的橄榄油。
- ◆ 少吃盐，高盐饮食增加患胃癌的危险，每人每日食盐摄入在6克以下。
- ◆ 每日摄入的食物应遵循世界癌症研究基金会(WCRF)提出的饮食防癌金字塔：粮谷、薯、豆类占35%~40%；蔬菜、水果、坚果（核桃、杏仁等）占35%~40%；鱼、肉、奶、蛋占18%~20%；糖、油占2%~3%；调味品、盐占1%~2%。
- ◆ 根据四季气候选择适应气候变化的食谱。如春天多吃荠菜、马兰、戴菜；夏天多吃苦瓜、绿豆、西瓜；秋天多吃萝卜、马齿苋、红薯叶；冬天多吃韭菜、胡萝卜、菠菜等。

2. 最佳调养食品

- ◆ 黑豆：又名黑大豆，含植物雌激素，有利于预防乳腺癌及子宫癌。
- ◆ 红薯：所含营养素均衡，世界卫生组织(WHO)将红薯列为抗癌食物的榜首。
- ◆ 香菇：可增强人体免疫功能而起防癌抗癌作用。
- ◆ 大蒜：含大蒜素、微量元素硒，被称为“抗癌之王”。
- ◆ 海带：含“L-岩藻多糖”，能诱导癌细胞自杀，且不影响正常细胞。与

海带作用类似的还有海藻、紫菜、裙带菜等。

- ◆ 鹅 肉：含人体所需的各种营养物质。据报道，世界上无一只鹅和一条鲨鱼死于癌症。鹅血含有某种抗癌因子，能抑灭癌细胞。民间常与荸荠、萝卜汁等同用于食管癌。
- ◆ 新鲜蔬菜：日本国立癌症预防研究所通过对40多种蔬菜抗癌成分及抑癌效果的分析，从高到低筛选出了20种对肿瘤有显著抑制效果的蔬菜名单如下：熟红薯（98.7%）、生红薯（94.4%）、芦笋（93.7%）、花椰菜（92.8%）、卷心菜（91.4%）、菜花（90.8%）、欧芹（83.7%）、茄子皮（74%）、甜椒（55.5%）、胡萝卜（46.5%）、金花菜（37.6%）、荠菜（35.4%）、苤蓝（34.7%）、芥菜（32.9%）。

3. 生活方式注意事项

- ◆ 保持乐观向上的良好心态。只要精神不垮，免疫功能就可发挥抗癌作用，世界上有2500个癌症患者不药而愈。
- ◆ 坚持锻炼。每天坚持1个小时的有氧运动，百忙都应坚持。
- ◆ 避免过度疲劳，学会心身放松。
- ◆ 不住刚装修好的房子，一定装修好半年以后才进住。因为所用涂料含有甲醛等化学致癌物，甚至有的建材有放射线。
- ◆ 不要长时间近距离看电视和接收器，因为电磁波可削弱人体免疫功能。
- ◆ 防止暴晒，因可引起皮肤癌。
- ◆ 控制体重，肥胖的人易患肠癌、子宫癌和乳腺癌。
- ◆ 不吸烟，少饮酒。每日饮白酒25毫升以上，易患肝癌、结肠癌。

4. 饮食误区与禁忌

- ◆ 怕血糖增高而少吃淀粉类食物，多吃淀粉类食品有预防结肠癌、直肠癌和胰腺癌的作用。
- ◆ 喜吃牛、羊肉等红肉，不喜欢吃家禽肉；红肉会增加肠癌、胰腺癌、前列腺癌、乳腺癌等癌症的危险，家禽肉如鹅肉、鸭肉却都能防癌抗癌。



第二部分
肿瘤患者营养美味配餐

【1】木耳肉片

功效：补充优质蛋白，增强免疫功能。

原料：鲜里脊猪肉 300 克，水发木耳 60 克，泡甜椒 15 克，豌豆尖 30 克，调料适量。

做法：

(1) 鲜里脊猪肉洗净切成片装入碗内，加精盐、料酒适量拌和入味，再加水豆粉适量拌匀；

(2) 木耳洗净去蒂撕成小片，葱白、姜、蒜洗净，分别切成丝；泡甜

椒切成丝；豌豆尖洗净装入碗内备用；

(3) 将精盐、味精、水豆粉及适量清水兑成滋汁；

(4) 锅置火上，加入混合油烧至七成热时，泡甜椒等翻炒几下，下肉片炒散，再下木耳及豌豆尖炒至熟，烹入汁放入葱炒匀起锅。

最适配餐：木耳配肉片，味道最鲜美。



小贴士

肉片下锅宜大火快炒才鲜嫩。与四川泡椒同炒，其味鲜美无穷。



【2】百合炒肉片

功效：补充营养，镇静安神。

原料：猪里脊肉350克，百合30克，泡海椒，白菜叶、葱白、独蒜和调料适量。

做法：

(1) 猪里脊肉洗净切片，放入碗内，加盐适量与料酒拌和入味，再加适量水豆粉拌匀；

(2) 将百合在沸水中煮熟，捞出沥干；

(3) 葱白、蒜姜洗净切成小片，泡椒切成小块；

(4) 锅至火上烧热，加入混合油烧至七成热时，下肉片炒散，加入泡椒、姜、蒜翻炒，倒入百合、白菜叶炒熟，加葱、精盐、味精炒匀即成。

小贴士

长期的精神压力或沉重的精神打击，易引起或加重癌症，所以一定要注意心理调节，使心态平衡。

【3】里脊双仁

功效：提供抗癌元素。

原料：猪里脊肉 300 克，核桃仁 50 克，花生仁 30 克，调料适量。

做法：

(1) 里脊肉洗净切成丁，放入料酒、精盐少许，水发豆粉适量拌和；

(2) 花生仁、核桃仁洗净后晾干；

(3) 将味精、白糖、酱油一起

调匀；

(4) 锅置火上，倒入菜油烧至五成熟时，将花生、核桃仁倒入锅中油酥，酥至花生仁皮可剥下为宜（切忌过老），捞出滴干油；

(5) 锅内留油烧至六成熟时，下肉丁、姜片爆炒至熟，撒下盐，倒入调好的调料炒匀起锅即成。



小贴士

核桃仁、花生仁都富含具有抗癌作用的微量元素锌、锰和硒。



【4】双耳炒肺片

功效：增强免疫力。

原料：干黑木耳、白木耳各5克，猪肺300克，莴笋片50克，调料适量。

做法：

(1) 将黑木耳、白木耳用温水发涨，洗净沥干；

(2) 猪肺洗净切薄片，加入盐少许，料酒拌入味；

(3) 锅置火上烧热，倒入玉米油烧至七成热，放入姜片，猪肺炒散，

加入蒜片、莴笋片、黑木耳、白木耳炒至熟，放入葱节、盐、味精炒匀起锅即成。



猪肺切片后要挤出污血和残留废气。