

样 本 库

实用抗癌药膳

常 敏 毅 编 著



中 国 医 药 科 技 出 版 社

1203601

内 容 提 要

食物也许是我们抵抗癌症的首要武器。本书对一些食物或天然药膳食在抗癌方面的研究进展、临床应用等进行了详尽的介绍。作者旁搜远绍，集古征今，每一篇都以现代抗癌药理为依据，向读者提供了很多宝贵的应用经验。是我国第一本以中西合璧的方式介绍抗癌药膳的好书。本书通俗易懂，既可作研究人员、临床医学学者参考，又是患者及其家属的案头之友。全书分为强壮类抗癌膳、软坚类抗癌膳、解毒类抗癌膳三大类，书后附有《当代名医疗癌方》《日本民间抗癌食品》《癌症药膳古方选解》。您想预防和治疗癌症吗？本书将为您作出贡献。

实 用 抗 癌 药 膳

常敏毅 编著

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北礼士路甲38号)

河北省昌黎县印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

开本787×1092mm¹/₃₂ 印张5³/₄

字数 122 千字 印数 1—1,500

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

ISBN 7-5067-0280-0/R·0241

定价：3.30元

邢 序

唐代孙思邈早在1300多年前所著的《千金方》中就说过：“安身之本，必资于食。救疾之速，必凭于药。夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后命药。”显然，食疗和药膳是我国传统医学一重大特色。

近代名医张锡纯说：药膳“病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口。用之对症，病自渐愈；即不对症，亦无他患。”这种独特的疗病方法，既不象药物易使病人厌服，又不同于一般饮食的平淡。而是可以根据病人的习惯和口味选择或调剂成各种可口的膳食。所以，食疗和药膳是一种比较理想和有效的医疗保健措施，对肿瘤患者亦不例外。

常君敏毅博收广集，善于实践，把食疗用于肿瘤病的防治中，并有所成效，实在可喜可贺。我们相知近20年，敏毅同志日夜勤奋，寒暑不辍，好学深研，先后出版了《抗癌本草》、《人间八十最风流》等书著；多篇学术论文在日本、马来西亚等地发表，在海内外有一定的影响。现又编著成此书，略一翻阅便给人以耳目一新的感觉。

一是本书科学性强。它不同于一般食疗、药膳书，而是处处都以严谨的抗癌药理实验为中心，凡未被现代科学证明的一概不取；二是本书实用性强。它引用了大量的国内外的应用成果及国外专利，使临床、科研及患者不同层次都可以从中受益；三是趣味性强。它深入浅出，有史实，有医案，

有诗词，有歌赋，栩栩如生，雅俗共赏。本书对每一味药物都注明了拉丁学名，以便能为海外人士所充分利用，可谓用心良苦。

本书是防治癌症方面普及读物，也是一个中西合璧的创造。尽管尚难尽善尽美，但吾浏览一过，便有爱不释手之感，实为《抗癌本草》(本书已在台北出版)的姊妹篇。为能使本书早日出版，造福人类，故作此序以为志。

中国保健食品协会抗衰老研究会

副理事长 教授 邢绍周

1989年8月15日 哈尔滨

孟 序

常敏毅院长编著的《实用抗癌药膳》一书，阅后颇有所得。本书以丰富的食疗经验，通过科学地叙述，使人们眼界大开，是普及与提高熔为一炉的好书。

癌症目前是危害人们健康的多发病。除药疗、放疗、手术、化疗外，食疗和药膳也是治癌综合疗法中重要内容之一。我国古人在治癌、防癌的食疗方面，确有不少宝贵的经验，本书在这方面都有所介绍。

常敏毅院长是我国首届中国食疗学函授班的学员，他主攻抗癌食疗并已作出成绩，我们感到由衷的高兴。当然，我们也希望作者或从事食疗研究的同志们，今后能应用更严密的科学方法来进一步发掘和提高这一伟大的宝库，以为食疗抗癌开拓更广阔的领域。

上海中医医院食疗研究室主任

上海食品食疗研究所所长

孟仲法

1989年5月30日

目 录

强壮类抗癌膳

人 参	1	刺五加	34
牛 肉	3	茯 苓	36
龙 眼	7	枸 杞	39
石首鱼	9	知 母	43
冬虫夏草	12	胡 萝 卜	45
当 归	14	海 参	48
百 合	17	银 耳	52
芝 麻	19	章 鱼	54
鸡 肉	22	黄 芪	57
芦 笋	25	菱 角	60
灵 芝	28	淫 羊 藿	63
牡 蛎	31		

软坚类抗癌膳

川 芎	66	柚 子	83
大 蒜	68	夏 枯 草	88
三 七	71	海 带	90
山 楂	74	海 浮 石	93
仙 鹤 草	77	辣 椒	94
芦 荟	80	鲨 鱼	97
杏 仁	83	魔 芋	100

解毒类抗癌膳

土茯苓105	纯菜129
乌梅107	萝卜131
无花果110	黄药子134
白毛藤113	猕猴桃136
甘蔗115	鹅血139
西瓜117	葫芦143
苦瓜120	蕺菜145
河蚌123	薏苡仁148
茄子126	

附 录

I	当代名医疗癌方	152
II	日本民间抗癌食品	166
III	癌症药膳古方选解	170

强 壮 类 抗 癌 膳

人 参

据古医书记载：宋朝名士李直方在任韶州刺史时，曾患了类似今天食道癌、胃贲门癌的“反胃”症。吃了许多药也不见效，后来一个卖柴的人献了一个方子，连续吃了数十天，竟吃好了。考其方，不过是人参、薤白、鸡蛋、粟米煮粥而已。

清·蒋仪《药镜拾遗赋》中云：“噎膈反胃，从来医者、病者群相畏惧，认为不治之症”。这种病常呈明显的恶病质，体重不断下降，进行性消瘦，面色憔悴，体乏无力。李直方患反胃已久，必已呈恶病质状态，卖柴人则以补气血之药粥而日日食之，确实会有改善症状的效果。加之人参、薤白的抗癌作用，完全有可能治愈其反胃病。事实上，他后来确实康复了。宋朝末年他辞官隐居，教书为生而善终一生。

治疗好李刺史病的，主要是人参的作用。人参 *panax ginseng* C. A. M. 的抗癌效果已有很多报告：

1. C·诺里斯在《美国国立博物馆》杂志上披露，布朗大学生物系S·查曼教授的助手偶然把一些人参汁倒进了癌细胞培养基中，结果惊奇地发现：癌细胞很快死亡了。

2. 苏联的《科学与生活》(1973年9期)报告：在弗拉狄斯沃斯托克的生物活性物质研究所发现，人参可抑制小鼠和大鼠各种诱发癌的生长；

3. 日本《汉方研究》(1979年2期)指出：人参热水浸

出液对人宫颈癌细胞 JTC-26, 体外实验的抑制率高达 90% 以上, 而对正常的细胞毫无破坏;

4. 1967 年的《化学文摘》(英文) 报告: 近年来从人参中得到一种蛋白质合成促进因子 (prostisol) 的化合物, 具有促进核糖核酸、蛋白质、脂质生物合成的作用, 能提高机体的免疫力, 对癌的治疗有增效作用。

此外, 新加坡的《星岛日报》、日本的《朝日新闻》、香港的《自然疗法》及《上海中医药杂志》等都有关于人参抗癌的药理或临床研究的报道。美国 1978 年出版的畅销书《Cancer—How to Prevent it and How to Help Your Doctor Fight it》(癌——怎样预防和怎样协助医生战胜它) 中, 专有一章是谈人参抗癌的。书中说: “给一组唇癌患者的半数, 每天服一定剂量的人参, 另外半数不给, 然后对两部分人群作放射治疗。结果是, 服人参的病人中没有一例复发, 也没有一例扩散。没服人参的有复发, 则有扩散和死亡……无疑, 这是一个令人兴奋、充满希望的研究领域。”

以人参为主的抗癌食疗方甚多, 辑以数例, 以飨读者:

① 人参莲肉汤: 人参 10 克, 莲子 10 枚, 冰糖 30 克。将人参、莲子 (去芯) 用水浸泡后加入冰糖, 置锅中, 隔水蒸炖 1 小时即可食用。对肿瘤病人气虚、食少、疲倦者甚为适宜。

② 人参粥: 人参末 3 克, 冰糖少量, 粳米 60 克, 同入锅中煮粥。对癌症虚衰、心慌气短、失眠健忘、性功能衰退者均适用。

③ 人参豆豉汤: 人参末 2 克, 鹿角胶炙研 2 克, 用薄荷、豆豉、葱叶各少许共为煎汤, 倾入保温杯内。本汤尤其适于肺癌虚弱而久咳不止者, 每咳时即温饮 3~5 口即可, 效

果甚佳。是一种极好的康复饮料。

④ 参归山药调猪腰：猪腰（肾）500克切开，剔去筋膜腺腺，洗净，放在铝锅内，加入人参3克（或党参10克），当归、山药各10克，水适量，清炖至猪腰熟透。捞出猪腰，待冷，切成块或片，放在平盘上，浇酱油、醋、姜丝、蒜末、香油等调料即可食用。放、化疗前后的肿瘤患者可以经常食用，有养血、益气、补肾的作用。

⑤ 参麦瘦肉汤：人参5克（或党参15克），荞麦10克，瘦猪肉90克。一起炖熟，喝汤吃肉。本膳对时有自汗，口渴欲饮而饮不多，胃纳呆滞，大便不调的肿瘤病人，甚有效果。

⑥ 人参鲷鱼汤：鲷鱼俗称大头鱼，取中等的1条切成块，敷上盐后，开水速烫，随即放在冷水中。人参2克切成薄片，以文火煎1小时左右，取清汁放入锅内，将鲷鱼放入，用武火煮开即可。放在碗中后，可以加入柚子片，以增加风味。在煮汤过程中，最好不使酱油而用精盐。据台湾美食家程熙介绍，此汤不仅可以防治疾病，经常服之尚能延年益寿。

另外需要强调的是人参须实际上比人参好。英国《Lloydia》(1981年4期)杂志报告：人参之有效成份人参皂甙，在人参的皮层部分含7%，而中心的木质部几乎一点没有；愈细小的根须，皮层占的比例愈多。故人参须含人参皂甙比人参其他部位高，以人参须代人参是很实用的。

乾隆皇帝曾实地考察过人参的生态环境，他在《咏人参》中写道：“性温生处喜偏寒，一穗垂如天竺丹。五叶三丫云吉拥，五茎朱实露甘溥……”

牛 肉

《健康报》(1988年6月5日)的一则报道令所有的人振奋

(无论他是否得了癌症)。这则报道说：

美威斯康星大学的科学家在油炸牛排中分离并鉴定出一种癌抑制物，系共轭型亚油酸。它的出现是由于加工过程中脂肪和蛋白之间化学反应的结果。实验表明，此种物质可有效地预防小鼠皮肤癌和胃癌。

众所周知的牛肉及牛的其他可食用部分，至此开始被人们有目的地运用于肿瘤的防治上。

我国的牛有黄牛 *Bos taurus domesticus* G. 和水牛 *Bubalus bubalis* L. 两种。牛肉可提供高质量的蛋白质；含有全部种类的氨基酸，各种氨基酸含量的比例与人体蛋白中各种氨基酸的比例差不多完全一致；牛肉是几种矿物质的良好来源，其中铁、磷、铜和锌含量特别丰富；牛肉又是维生素A、B₁₂、B₆、尼克酸、泛酸、硫胺素等营养物质的良好来源。美国著名营养学家M. E. 恩斯明格博士认为“牛肉制品为生长、发育提供了重要的营养物质，并能早期增强躯体抵抗疾病及预防染病能力。瘦牛肉对病人或施行过手术的人在血量恢复、组织修复和伤口愈合是特别适宜的。”

1989年4月4日埃菲社电讯报道：美国麦迪逊大学研究人员经过实验发现，以牛肉和奶酪为主体的汉堡包中有一种可以抗癌细胞增殖的物质，在老鼠身上已得到了明确的验证。1989年8月31日《健康报》援引荷兰的一项研究报告说：除牛肉外，牛奶制品奶酪对乳腺癌有预防作用。牛肉中的其他部分如牛的软骨中也含有抗癌成份，日本专利(JP59-39828)已公布了这种成份的提取方法，且证明这种牛软骨中的抗癌物质分子量为2~30万，可溶于水，pH6~7。癌细胞是依赖于其周围的血管吸收营养的，并使其增殖和扩散。然而给予这种牛软骨中的抗癌物质后，可以切断癌细胞的给养

线，从而间接地控制癌细胞的增殖和扩散。

由于牛肉传统上就是补脾胃、益气血、强筋骨的食品和药物，所以对肿瘤患者的体质虚弱，以牛肉为主的膳食都可应用：

① 枸杞子炖牛肉：枸杞子 15 克，牛肉 100 克，加佐料一起煮炖，或者再加入胡萝卜 2 个，马铃薯 1 个，番茄汁 1 杯。本膳是日本著名药理学家信定泷太郎先生始创并推崇备至的方子。

② 茴香牛肉：牛肉 100 克切块，白芝麻 200 克先炒，炒好后碾压成粉，于是将切好的牛肉，放在芝麻粉中搅拌，拌好之后放置 2 小时。小茴香 15 克下锅炒至膨胀，待有香味逸出即离火，随即碾成粉末。锅里放 2 大匙奶油，以大火熬融，然后将裹有芝麻粉的牛肉下锅速炒片刻，即放水约 1 碗，盖锅煮开后，放酱油、糖调味，再以小火煮约 30 分钟，看汤浓时再调一下味即可。盛到碗内时，将茴香末加入，芳香扑鼻，味更佳美。

③ 牛肉丸：黄犍牛肉 200 克焙至焦黄研为末，山药、莲肉、白茯苓、炒茴香各 180 克，为末。红枣蒸熟为辅料，和捣为丸，梧子大，每空心服 50 丸，每日 3 次。原出《乾坤生意》，可补“诸虚百损”。

④ 牛肉脯：牛肉 2.5 公斤，胡椒 25 克，荜拔 25 克，陈皮 10 克，草果 10 克，砂仁 10 克，良姜 10 克。上件为细末，生姜汁 250 毫升，葱汁 50 毫升，盐 200 克。同牛肉拌匀，腌 2 日，取出，焙干作脯，任意食之。方出《饮膳正要》，治脾胃久冷，不思饮食，癌症患者有此症者可用。

⑤ 消块汤：黄牛肉 0.5 公斤，山药 15 克，同煮熟，食肉饮汁。方出《卫生杂兴》，主治“腹中癖积”，可试用于腹腔

肿瘤等病。

⑥ 陈皮牛肉：牛肉 0.5~1 公斤，陈皮、砂仁各 3 克，生姜 15 克，桂皮 3 克，胡椒 3 克，另加大葱及盐调味，同煮，牛肉熟后取出，切片食用。对癌症不思饮食，身体瘦弱者适用。

⑦ 牛肉粥：牛肉 100 克，切成薄片，与大米煮粥，加五香粉和盐少许调味，温热食之。或牛肉、麦仁（去皮后的小麦）适量，煮成粥食用。对癌手术后康复有积极的作用。

这里附带说一下牛肝。日本《每日新闻》（1989 年 11 月 4 日）报道：“由旭玻璃公司中央研究所主任研究员熊谷博道等人组成的研究小组，成功地从牛的肝脏中提取了具有抑制癌细胞转移的物质——控制癌细胞渗透基因。”癌细胞转移的方法之一是渗透，即从癌细胞组织中分离出来的游离癌细胞，可以渗透到内脏器官和血管细胞中，再进入血管中，随着血液流入其他内脏器官，实现转移。而牛肝脏中这种由 13 种氨基酸构成的多肽物质，能强有力地抑制癌细胞向正常细胞的渗透。加之牛肝中含丰富的维生素 A（每百克中含 18300 国际单位）等物质，所以，多食牛肝对防止癌转移有颇为重要的意义。若和牛排骨（最好选小牛排骨，因为软骨成份多）汤共同食用，效果会更佳。

李时珍云：“牛肉补气，与黄芪同功”；《医林纂要》说：“牛肉味甘，专补脾土。脾胃者，后天气血之本，补此则无不补也。”肿瘤患者大多脾胃气虚，故培补后天是战胜癌症的重要方法，而牛肉恰好具备这一特色。另外还有，牛肝养血，牛血补中，牛胃补虚，牛肠厚肠，牛齿疗疮，牛肾益精，牛肺止咳，牛骨治痢，牛胆明目，牛奶生津，牛脑去风，牛脂疗癣，牛筋补肝，牛脾消积等。总之，牛的一身皆为宝，癌

症患者均可试用。

龙 眼

公元 90 年,东汉和帝刘肇下诏书给南海郡(今广州),免去南海年年千里朝贡龙眼于朝廷的惯例,以减轻百姓负担。汉和帝的这种做法,当时引起极大轰动,受到南海臣民的热烈拥护。

当时作为贡品献给朝廷的都是鲜品,以冰围之送上京城。其“形圆大如弹丸,核若木患子而不坚,肉薄于荔枝白而有浆,其甘如蜜。”这种甘美可口的植物果,又名亚荔枝、荔枝奴,是因为“荔枝才过,龙眼即熟”的缘故。我们食用部分是龙眼的假种皮,而非里实的全部。其属无患子科,学名 *Euphoria Longan* (L.) S.。干果肉中含水分 0.85%,可溶性部分 79.77%,不溶性物质 19.39%。可溶性物质中,有葡萄糖 24.91%,蔗糖 0.22%,有机酸 1.26%。据美国《食物与营养》(农业出版社,1989 年)称:“生龙眼含热量高(61 千卡/100 克)和适中的碳水化合物(16%)。它是铁的上等来源,但维生素 C 的含量较低,然而干龙眼的营养价值却是新鲜果实的 5 倍。在干燥过程中,一些物质损失了,但维生素 C 却完全保留了下来。因此,干龙眼是一种高热量的零食(286 千卡/100 克),含有约 5% 蛋白质,2% 的纤维素,而且是磷和钾的极好来源,也是维生素 C 的上等来源。”

龙眼性味甘温,是益心脾,补气血的要药。梁代陶弘景的《名医别录》中指出:龙眼久服,“轻身不老”。近代发现 MAO-β(黄素蛋白酶-脑β型单胺氧化酶)活性升高,可加速衰老过程。而龙眼中却含有抑制 MAO-β 活性的物质,是潜

在的抗衰老果品，和陶弘景的认识不谋而和。日本在 1979 年还报告：龙眼肉的水浸液对人子宫颈癌细胞 JTC-26 有 90% 以上的抑制率，比对照组博莱霉素（一种抗癌化疗药）要高 25% 左右，几乎和长春新碱相当。在水果中能有如此高抗癌活性的尚不多见，所以龙眼抗癌的作用不可忽视。

明·万宁的《万氏济世良方》中的龙眼酒，对胃癌消化功能差者可以试用：龙眼肉不拘多少，上好烧酒内浸百日。常饮数杯，甘甜可口，功在长远，久自收效。

清·曹庭栋的《老老恒言》中的龙眼粥，有补血、健脾、养心、安神作用，化疗后白细胞下降用之最善：龙眼肉 15 克，红枣 3~5 枚，粳米 100 克，共煮为粥食。粥中的红枣亦有抗癌作用。

清·王士雄《随息居饮食谱》的龙眼膏对肿瘤病人衰弱者皆可应用：龙眼肉 30 克，白糖 3 克，置碗中，放屉上蒸之。每次以开水冲服一匙，大补气血，力胜参芪，故又名“代参膏”。

清代尚有一部作者不详的书，叫《行篋检秘》，中有龙眼糖，可作为肿瘤病人的零食应用：白糖 500 克，放入锅中，加水少许，以小火煎至稠时，加入橘饼、龙眼肉各 100 克，调匀，将糖浆倒在大瓷盘中，稍冷后，切成 100 块。每次含在口中 1 块，每天数次。

近代刘继林的《食疗本草学》中尚有一“心脾双补汤”：龙眼肉 15 克，莲子 15 克，大枣 15 克，加水适量，煎汤服用。对癌症患者怔忡健忘，夜卧不宁，口淡无味者甚可适用。

我在临床曾治疗一肺癌患者，血色素 8 克，面色㿗白，气喘无力。我在应用“抗癌单刃剑”（仙鹤草、白毛藤等配成）的复方治疗外，尚嘱其以龙眼肉 10 克，枸杞子 10 克，

开水炖服，每日一剂，代茶饮用，且把龙眼肉，枸杞子全部吃光。20天后，血色素上升到10克，症状也大为减轻，病人非常高兴，坚定了战胜癌症的信心。

龙眼的其他部分也有一定治疗肿瘤的作用，如龙眼核可“治癰癤，消肿排脓拔毒”；龙眼根可治“小便如米泔，冷则凝结如豆腐浆”（类似前列腺癌）等。龙眼抗癌的特点是扶正为主，以不伤机体正常细胞为基本点。

清·《花镜》云：龙眼虽不及荔枝肉厚浆多，但“若论益人，则龙眼功用良多。荔枝性热，而龙眼性最和平。”故可久服，以克癌致胜。

石 首 鱼

古书《菽园杂记》云：“痢疾最忌油腻、生冷，唯白鲞宜食。”白鲞者即石首鱼干腌品，是中国特产。李时珍曾指出：“鲞能养人，故从养字。”可见石首鱼干对人大有补益之性，对肿瘤病人也很适宜。

石首鱼有2种可供食用。其一为大黄鱼 *Pseudosciaena crocea* (R.) 又名大黄花鱼；其二是小黄鱼 *P. polyactis* B., 又名小黄花鱼。大黄鱼是我国四大海洋鱼类之一，年产量可达18万吨。肉味美，营养丰，除鲜销、制罐及加工鱼鲞之外，鱼鳔尚可制成名贵食品“鱼肚”。尤其可贵的是每百克大，小黄鱼中分别含蛋白质17.6和16.7克；脂肪0.8和3.5克；钙33和43毫克；磷135和127毫克；铁0.9和1.2毫克；硫胺素0.01和0.01毫克；核黄素0.10和0.14毫克，尼克酸0.8和0.9毫克，尚含有碘等丰富的营养物质和人体必需的微量元素。

用石首鱼制成的水解蛋白，含有赖氨酸、甲硫氨酸、异亮氨酸、亮氨酸、酪氨酸、丙氨酸、苯丙氨酸、组氨酸、精氨酸、色氨酸、苏氨酸、各氨酸等 17 种人体必需氨基酸。当癌症患者机体过度消耗蛋白质时，临床输入水解蛋白液是非常理想的蛋白质补充剂。从石首鱼精巢中提取的鱼精蛋白（出产率为 1 %）和脱氧核糖核酸（出产率 100 克精巢为 40～600 毫克，纯度为 84—90 %），也都是临床肿瘤病人常用的康复剂。

临床上有句话，叫做“肠癌便溏，最益石首”，就是说作为食疗方法，石首鱼，尤其是鱼鲞最适宜于大肠癌伴溏泻的病人，其制备方法为：

盐水煮鲞：每日取白鲞（色发红者勿用），以淡盐水煮食 100 克左右。吃肉饮汤，须长期坚持。或者白鲞 30 克（切碎），乌梅 6 克，加盐清煮，饮汤吃肉，不但美味，而且开胃生津。加之乌梅动物实验已表明有抗癌效果，就更有了疗效。《本草汇言》云：“以此鲞白水煮烂食之，其性不热不寒，不克不膩，能消故滞，能补新清，健利肠胃，为肠虚胃弱人必需用之，诚药食中之良品也。”

黄鱼汤：大黄鱼 1 条（约重 500 克），茶叶 200 克，白茅根 500 克，克生姜 50 克，红枣 300 克，冬瓜 500 克，冰糖 250 克，葱白 7 根。将茶叶及中药煎熬成汤，去渣后，浓缩至 1000 毫升，放入鱼（去肠杂），小火慢煮，待鱼熟烂，除去刺骨，加入冰糖、葱白。一日 3 次，分顿食之，喝汤食鱼。本汤对肿瘤有水肿者宜，有退肿利尿，开胃利膈的作用。

据《中国药用海洋生物》（中国人民解放军总后勤部卫生部编）一书介绍，大黄鱼还可用于治疗食道癌和胃癌，乳腺癌，方法为以其鱼鳔用香油炸酥、压碎，每服 5 克，每日 3 次。