

• 中国食疗丛书 •

肿瘤药膳

主 编 于尔辛
编写者 于尔辛
王羲明
周荣耀

上海科学技术出版社

责任编辑 杨成功

中国食疗丛书

肿瘤药膳

主编 于尔辛 王冠庭 邱佳信

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 上海新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.25 字数 64,000

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

印数 1—15,000

ISBN 7-5323-2239-4/R·676

定价: 1.55元

内 容 提 要

本书为《中国食疗丛书》之一。药膳对肿瘤病员的治疗和康复极有价值,它既可增强病员的抵抗力,有利于减轻或消除病员对放疗、化疗的不良反应和手术后的恢复,又对肿瘤的病症有治疗效果,并且还可起到一定的预防复发和转移的作用。

本书共介绍了9大类(鸡,鸭,猪,牛,羊,水产海产,其他禽兽,蔬菜,水果及其他类),187种药膳,详细列出药膳的成分、份量、功效及其制作和服用方法。病员可根据自己不同的症候,选择相应的药膳。

序 言

中国食疗近年来日益受到普遍重视，食疗学专著也深受学者和群众的欢迎，食疗的研究已成为一门新兴的综合性实用科学，食疗为人类防治疾病和健康长寿将起到重要作用。

《中国食疗丛书》经过长期准备，集中海内对食疗学有深造诣的中西医学、药学、营养学、烹调学等各门学科的专家、教授分门编写。《丛书》取材新颖而实用；有理论，有实践；专业性 with 通俗性相结合；并结合作者各自的经验专长、特点，以及新的研究成果等，资料翔实，数据可靠，科学性较强，是一部丰富多采的大型综合性食疗全集。

这部丛书的主编沈家麒教授，早年毕业于上海圣约翰大学医学院。五十年代初，我随沈教授一道从事制造高血压动物模型，筛选多种具有降压作用的中草药。以后，沈教授在上海第二医学院专门从事高血压病的科研、临床与教学工作，同时还参加上海市西医学习中医研究班，深入钻研中医学。近十年来，沈教授潜心研究食疗、气功与行为医学。一九八六年三月，我和沈教授同赴美国旧金山，参加全美行为医学年会，同时，哈佛大学医学院又邀请我们去该校访问和商讨食疗、气功、针灸、中药等及有关行为医学的共同合作科研项目。我与沈教授相识已达四十年，在医学上他是我的良师益友，深知其人，博学多才，勤奋过人，踏实负责，诚朴可敬。沈教授年近古

稀，老骥伏枥，千里之志，难能可贵，今《丛书》即将刊行，沈教授属序于我，因赘数语以代序。

上海中医学院教授、名誉院长

王玉润

1990年1月于上海中医学院

序

中国传统的食疗具有悠久的历史，独特的理论和非常丰富的内容。

早在三千多年前，我国医学上就有疾医、疡医、兽医和食医之分。在我国传统医学最早的经典著作中有许多关于食疗的论述，例如《黄帝内经》中指出：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之……”。《神农本草经》中记载的药用食物有 50 种左右。汉代，医圣张仲景所著《伤寒杂病论》中有关食疗的论述很多，如服桂枝汤后喝热稀粥以助药力。

我国历代许多著名医家对食疗在医学上的作用都非常重视，如唐代名医孙思邈在《千金要方》中有“食治”专篇，他认为“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。”在文献方面，历代在有关食疗的著作及论述更是浩如烟海，由此可见，我国传统的食疗是我国传统医学的重要组成部分。

食疗不仅在古代被重视，在近代亦已愈来愈引起国内外广大科学家及群众的兴趣。因为合理的饮食，不仅能保持身体健康、延年益寿，对病家来说，食疗也有防病治病的作用，特别是食疗还具有取材方便，简单易行，安全无毒等优点。因此，深受广大群众的喜爱。

《中国食疗丛书》是以中国传统食疗为主，并结合现代发

展,反映食疗研究的新成就。《丛书》不仅适合广大群众阅读,也能作为医务工作者参考。希望通过该丛书的出版,进一步普及食疗知识,推广食疗的应用,提高群众对饮食方面的自我保健能力,促进食疗事业的不断发展。

上海医学院教授
中国中医学会上海分会副理事长

钱永益

1990.2.1

编者的话

食疗问题,近年逐渐引起国内外学者的兴趣和重视,已陆续出版了一些这方面的书籍。本书的作者,长期从事肿瘤工作,对食疗问题十分有兴趣,都有自己的实践和体会。深感食疗著作虽然不少,但还缺乏肿瘤药膳这样的书籍。因此根据日常工作中了解到的患者及其家属的需要,结合自己的体会,写出了这本小书。

一般都认为,生了癌肿,要吃得好一些。但怎么样算好,那就众说纷纭,莫衷一是了。我们希望,这本书能为读者解决一些这方面的问题。

本书的重点是在药膳举例方面。但是药膳的种类太多了,不可能也不必要一一列举。我们希望,读者看了这本书,能不拘泥于本书的实例,而能举一反三,师其意而仿其法,发挥各自的想象力和创造力,制作出适合各类癌肿病人的药膳。真能这样,作者们将十分高兴了。

最后,我们要向上海人民机器厂、上海化工机械厂、上海印刷包装公司、上海市普陀区科学技术委员会等单位,在本书的出版方面,所给予的支持,表示衷心的感谢。

目 录

第一篇 食疗和药膳	1
第一章 食疗和药疗	2
第二章 药膳的特点	6
第三章 肿瘤药膳	8
 第二篇 药膳举例	15
第四章 补益类	16
第五章 活血类	31
第六章 软坚类	38
第七章 清热类	41
第八章 对症类	50
第一节 出血	50
第二节 疼痛	53
第三节 咳喘	55
第四节 水肿	58
第五节 发热	62
第六节 食欲不振	65
第九章 抗癌辅助类	69
 第三篇 常见癌肿的药膳	83

第 一 篇

食 疗 和 药 膳

第一章 食疗和药疗

食疗和药疗,顾名思义,两者均具有预防和治疗疾病的作用。所不同点,药疗一般是指在医生的指导下,根据病人所患疾病的特点和机体状况,运用某些药物,以达到预防和治疗疾病的目的。在药疗过程中,医生大多采用针对性较强的药物,由于其目的专一,除防治疾病外无其他作用,有时还会有不同程度的副反应。病人不可能轻易掌握,亦不可能在日常生活饮食中随意使用这些药物。而食疗,则是运用某些与日常生活饮食有密切联系的食物,它们既可以预防和治疗疾病,又可以作为一般的营养物质,简单方便,易于掌握,又无副反应,为广大病员及家属所喜爱。

食疗和药疗,在我国有着悠久的历史,它们相互依存和补充,共同发展,在人民生活中起过重要的作用。根据现存的历史资料,我们可以发现,食疗和药疗在我国早期历史上并无严格的区别。原始社会初期,生产力极其落后,人们为生存而寻找食物,他们打猎、捕鱼,尝试各种野生植物,经过许多年代,千百万人的艰辛劳动,人们逐渐地积累了丰富的感性认识。如《山海经·修务训》中曾有过生动的描述“神农尝百草之滋味,水泉之甘苦……一日遇七十毒”。当然,当时的现实生活中不会有“神农”这样一个人物,但我们可以从文献记载中了解到

人们在寻找食物过程中曾付出的巨大代价和得到丰硕的成果。他们通过亲身尝试，了解到某些食物可作为维持日常生活的必需品，因为它们含有丰富的营养物质，而某些食物有“毒”，只能作为药物用以预防和治疗疾病。还有一些，介于药物和食物之间，既可以作为食物，又可以用作药物。这些实践，为后世医学发展起了重大的作用，也使我们对食疗和药疗的发展有了一定的认识。根据中医学的理论基础分析，食疗和药疗之间确无严格的区别，因为食物和药物一样，具有寒热温凉和升降沉浮的中药学理论的基本特性，只是程度上有所不同，使用上有所偏重而已。在日常生活中，人们把某些药物作为药用，或把某些药物作为食物的例子屡见不鲜。我国现存最早的药理学专著《神农本草经》中记载了各种药物的名称、性味和功效。其中许多药物如大枣、莲子、蜂蜜、山药、龙眼肉、食盐、葱白等，均是现代人们非常熟悉的食物，但它们又具有防治疾病的作用，所以又可作为药物使用。

随着人类的进步，历史的发展，人们对食疗和药疗的认识逐步加深，区别也逐渐明显。据《周礼天官》中记载，当时医学已出现了“食医”“疾医”“疡医”“兽医”四个分科，其中“食医”就是专管日常饮食和饮食治疗的专科医生，这说明人们不仅认识，而且还十分重视饮食疗法。虽然目前我们尚未发现有关饮食疗法的专著，但从现存的许多医学著作中，我们可发现许多饮食疗法的理论和实践的记载，如大豆治脚气病，羊肝治雀盲，猪胰治消渴，乌梅治蛔厥，干姜驱胃寒等方法，不仅简单方便，而且行之有效，其中不少方法沿用至今，被现代医学所证实，如脚气病，现代医学发现是缺乏维生素B₁，雀盲（即夜盲症）是缺乏维生素A所致，而大豆和羊肝中分别含有丰富的

维生素B₁和A,可用来治疗这两种疾病。

在历史上从唐代起,出现了不少有关食疗的专著,如《食性本草》、《食疗本草》、《饮膳正要》等,这些专著不仅记载了如何注意日常饮食卫生,避免食物中毒,而且详细介绍了如何运用日常饮食来达到治疗疾病的目的和方法。其中大多数均通俗易懂,方便有效。这些记载,实际上都是历代医学家临床实践的总结,在我国历史上,为广大人民群众卫生保健和防治疾病起过重要的作用。

随着现代医学科学的发展,人们对饮食疗法也越来越重视,并能够用科学的方法促进其发展。众所周知,医学科学的发展,使许多特效药物不断地问世,不少过去被认为患了不治之症如癌肿的患者被治愈,他们恢复了正常生活,有些还返回工作岗位。但不容忽视的是,许多新药除了其疗效之外,还具有一定的副反应,某些药物甚至具有很大的副反应,如各种抗生素的使用,虽可使许多被病菌感染的患者很快痊愈,但也引出许多新问题,如毒性作用、过敏反应,招致霉菌感染,因细菌产生耐药性而治疗效果不好等。又如抗肿瘤化疗药物的使用,是许多肿瘤患者的福音,但接下来的问题是患者正常的组织细胞被大量杀伤,白细胞下降,机体抵抗力减退又造成新的感染,以至有些晚期肿瘤患者耐受不了化疗药物等。这时我们就可将饮食疗法运用于临床,作为必要的辅助措施,情况就会有明显的改善。因为饮食疗法的优点,恰恰弥补了临床上药物疗法的缺点。如肿瘤患者在接受化疗、放疗的期间,会有口干、咽燥、食欲减退、低热和白细胞减少等临床表现,通过中医辨证,使用滋补阴液的食物如葡萄、蘑菇、西瓜皮、甲鱼等,可提高食欲,补充机体的营养消耗,增强病人的耐受能力,以

提高临床疗效。

我们还应看到,尽管现代医学已发展到相当高的水平,但人们的认识是没有止境的,目前尚有许多疾病的病因还未被人们认识,或者虽然已认识病因,但尚未发现有效的药物和方法。有时,还会遇到少数病人对某些药物具有过敏反应而无法按常规治疗用药。这时,我们就可用中医辨证施治的原则运用饮食疗法治疗病人。如晚期肿瘤患者形体消瘦、食欲减退,甚至不思进食,我们可在静脉补液的同时,利用饮食疗法中食物的色香味来提高患者食欲,通过变换食物的种类,少食多餐,常可收到事半功倍的疗效。

现代医学还证明,有些疾病的产生,是由于缺乏某种特殊的物质,如维生素A与夜盲症、膀胱癌;维生素C与坏血病、食道癌、胃癌;植物纤维素与肠癌之间均有一定的关系,这时,饮食疗法就可起到防治疾病的作用。如缺铁性贫血的患者,可利用猪肝等含铁量多的食物,只要稍加烹调,就可食用,既美味可口,又能治愈疾病。

当然,饮食疗法也和药物疗法一样,有其长处,也有其局限性,它不可能替代药物疗法,而只能与其互相配合,取长补短,才能发挥作用。饮食疗法虽然有着悠久的历史,但又处于发展阶段,我们只有充分认识它的优缺点,才能不断地总结经验,促进其发展。随着现代科学的发展,人们越来越重视营养学和预防医学,饮食疗法的地位越来越重要。不断地实践、认识、再实践、再认识,促进其成熟和发展,是每一个医务工作者的职责。



第二章 药膳的特点

在食物中加入中药配制而成的、能发挥明显保健和医疗功效的食品，古代称为药膳。药膳在我国已有悠久历史，在上古时代，内经《素问·脏器法时论》中记载“……五谷为营，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”说明药食是同源的。后汉《神农本草经》中记载了不少治病与养生皆宜的药用食品，食之可使人健康长寿。唐代孙思邈在《千金方》中有《食治篇》专论，是现存的最早“食疗”专论，分果食、蔬菜、谷米、鸟兽四门，该书记载：“凡欲治疗先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”说明唐代名医孙思邈非常重视药膳养生保健、防治疾病的作用。元代《日用本草》、《饮膳正要》两书又分别对以前药膳的“食疗”、“食补”作了补充，为中医治疗学、营养学奠定了基础。明清时代《食物本草》、《食养本草》、《救荒本草》均为药膳“食疗”、“食补”方面著作，为中医治疗学和营养学增添了内容。由此可见，我国历代有关药膳的著作很多，对养生、保健、防病、治病具有极其重要作用。

药膳的特点在于将食物与药物融合在一起，既有养生保健，又有防治疾病作用，故药膳实际上包括营养、预防和治疗三方面内容。肿瘤药膳对肿瘤的防治具有重要意义，一般可分为滋补药膳与治疗药膳，滋补药膳用于患者体质虚弱，正

气虚衰,采用“食补”可增加病人营养,恢复机体阴阳平衡,增强机体抗癌能力;治疗药膳,有许多药物有抗癌作用,服用后可起治疗作用,亦可作为其他抗癌药物的辅助治疗,从而提高疗效。在药膳中,祖国医学还注意到药膳选择与个人体质、生活习惯有一定关系。机体的寒热偏盛、虚实强弱,也要求药膳属性相宜,才能更有益于机体。《金匱要略》说:“所食之味,有与病相宜,有与身为害,若得宜则补体,害则成疾。”体质属寒的宜服热性药膳,忌食凉性;属热者,忌辛辣及一切热性药膳;虚弱之体,阳虚忌寒凉,宜温补;阴虚忌温热,宜滋补,这样从整体观念出发,才能更好地发挥肿瘤药膳的作用。

(王冠庭)

第三章 肿瘤药膳

尽管有些肿瘤是生在人体某一个局部器官或部位的，但是它是一种全身性疾病。尽管肿瘤的治疗有手术、放疗、中医中药、化疗、免疫治疗等方法，然而要获得理想的疗效，尚有一个调理的过程，这个过程包括在各种治疗方法的全部过程之中，调理得当，不但保证各种治疗方法得到各自应有的疗效，而且还能在这基础上获得比原先设想的该治疗方法更好的效果，甚至对某些晚期恶性肿瘤，对那些各种治疗方法都已试用过的较为严重的晚期患者，通过耐心的调治，增强了患者的体质，同时也增强了患者的抗病能力和对恶性肿瘤及其所造成的各种破坏的耐受性，从而使患者从每况愈下的不利环境中摆脱出来，使本来不能忍受的治疗方法得以实施，救这类患者于绝境。由此可见，调理在整个肿瘤治疗中的作用和地位。调理方法有很多，本书拟介绍的是寓药物调理于饮食之中的一种方法——药膳。而主要对肿瘤发挥防治作用的药膳，则称之为肿瘤药膳。

一、肿瘤药膳的特点

(一) 符合膳食的基本要求

肿瘤药膳，作为膳食的一种，它必须具备任何膳食的基本