



抗癌饮食谱

高志华 陈永发 李瑞华
编著

农村读物出版社

内 容 提 要

癌症是当前危害人类健康的主要疾病之一。饮食防治癌症是预防和治疗癌症的重要研究课题。本书从饮食与癌症的发生、抗癌饮食两个方面，系统地论述了饮食致癌的各种因素，癌症病人的饮食原则和癌症病人的食物禁忌，以及茶叶的防癌抗癌作用。本书较全面地介绍了防癌果品、防癌蔬菜、水产类抗癌食品、蕈类抗癌食品、肉类抗癌食品、药粥、药茶抗癌等多方面的内容，对临床医师指导癌症病人在接受手术、放化疗等治疗过程中的饮食配合，使病人身体能得到较快的恢复，保持足够的营养来源，增强人体抗病能力，有一定的参考价值。同时，也是肿瘤病人和普通家庭经常阅读的保健参考书。

序

朱幼棣

我认识潘晓明大夫已经多年了。

1985年，他研究生毕业后，在卫生部的一家医学刊物当编辑。同时，每周两天在北京协和医院坐门诊。一个人做两个人的工作，这完全是出于他对医学的热爱。要做一个好的医生，就不能离开病人，离开医学科学的前沿。

他从十几岁起，就献身于中国传统的医学。他曾告诉我，二十年前，曾整夜整夜地在医院的药房里抄录各个老中医的药方，学习和比较他们的用药特点，汲取经验，年深月久，厚积而薄发。

1979年，潘晓明毕业于南京中医学院。1983年，他又考入北京中医药大学方剂专业读研究生，并获得硕士学位，这使他对中国传统的医药有了更深地研究。

现在，医学和其他学科一样，正越来越走向专门化。分科越细，可能对某一方面钻研得深，但也有负面效应，就是综合分析能力的降低。当代医学的分化和在分化中出现的系统化的浪潮，是我们同样不能忽视的。潘晓明认为，医学科学的整体化与系统化，正是当代医学发展的主流。一个好的医生，既要学有所长，更应把握主流。要学贯中西，博览古今。这种远见卓识，是难能可贵的。

和一些中医不同，潘晓明的视野开阔，不仅有传统中医的深厚理论基础和大量的实践经验，而且西医的知识也很丰

富，为此他曾专门到中国医学科学院肿瘤医院进修。特别是对于肿瘤的治疗，他有很深的研究和独到的见解。

恶性肿瘤是当前危害人类健康的主要疾病之一。在传染病基本得到控制的国家，恶性肿瘤和心、脑血管疾病已分别成为死亡原因的第一位和第二位，全世界每年死于恶性肿瘤的约 700 万人。迎难而上，刻苦攻关，从中找到生活与事的乐趣，这是潘晓明的性格和风格。

他在中医研究院北京广安门医院工作期间，曾不止一次地和我探讨过攻克癌症的问题。他认为，癌症不是某一种病，而是一大类病。现在，不少医生都称自己能治癌症，病人来了，就大包大揽地应承下来，以不变应万变地开出处方，什么一号药二号药，搞得很神秘，一叶障目，不见泰山。他认为，对一个肿瘤病人来说，首先是要有一个正确治疗方案，这是对疾病发生、发展和治疗的综合分析和宏观把握。先放疗化疗，还是先进行手术，中医又如何进行治疗。正确的治疗方案，是避免误诊和丧失有利治疗时机的前提。他认为，在我国无与伦比的传统医学宝库里，一定可以找到防治癌症的方法，这是大自然的回报。

十多年来，他一直潜心研究中医治疗恶性肿瘤，并且取得了很大的突破，在海内外的声誉日隆。记得前几年，港澳、台湾地区和东南亚一些国家的患者，自发组团，不远万里，来到北京找他求治。一些晚期肿瘤病人，经他治疗后，每起沉疴。他的一些处方也在不少病人中流传开来，求治者络绎不绝。

近年来，每年他都应邀几次出国，救治一些“重要的”病人。有富商巨贾，有王亲国戚。他谈癌症和其他疾病治疗的文章，在新加坡、马来西亚等一些国家的《联合早报》、《丰

采》等报刊上长期开辟“抗癌专栏”连载。这些文章在海外产生了很大的影响，人们称他为北京“著名肿瘤医师”。但他依然过着两地分居的生活，依然住在集体宿舍里，依然在走廊里跑来跑去接国内外病人打来的长途电话，直到他暂时离开北京，回到故乡江苏南通。

潘晓明很谦虚，也很自信。他尊重前人的成果，又不迷信权威——特别是那些没有多少真本领的权威。他认为，医学科学也需要创新。不进行科学地探索就没有发展。他从来没有要我为他写什么，尽管他在医学各个领域，特别是在肿瘤治疗方面的研究已经取得了不少实质性地进展。我和他相识十几年，只为他写过一篇不长的通讯，题目是《年轻的探索》，这篇通讯新华社作为通稿向国内外播发后，产生了一定的影响。

记得有一年春节，他也没有回家，陪我去采访癌症病人。我们骑着自行车，迎着飘飞的雪花，穿过大半个北京，来到北京肿瘤医院，先到病房，后来又来到北京肿瘤医院附近一些小旅店里，那里的地下室里都住着病人。很多癌症病人围着他，他走到哪里，病人们就跟到哪里，说：“潘大夫，潘大夫，你来了我们就有救了！”在他的病人中，有北京第一代交通警，有石油工人，有高级工程师，有参加指挥我国第一颗原子弹试验的将军，也有化工厂的年轻女工。不少人泪流满面，我看到了他们对生命和未来的渴望，对潘晓明大夫的信赖。在那个寒冷的日子里，我感到医生和病人间涌流着一种人间最崇高、最真挚的感情，我的心受到了强烈地震撼。对这种情感的珍惜，也正是潘晓明大夫成功的所在。

这是潘晓明的第二本医学著作。他的第一本著作是20万字的《新编药茶千方治百病》，那是他结合自己的医学知识、

临床经验和体会，从浩如瀚海的医学古籍和大量民间偏方中整理、筛选出来的。

现在，他又编写了《抗癌饮食谱》这本书。

每个人都知道“病从口入”这条谚语，这是简朴不过的真理。现代科学已经证实饮食习惯与癌症高发人群之间的关系。而本书系统地论述了饮食致癌的各种因素，癌症病人的饮食原则和食物禁忌。并向读者介绍了茶叶类、抗癌药茶、药粥、防癌果品、蕈类抗癌食品、水产类抗癌食品、肉类抗癌食品等，熔中国传统医学与现代医学于一炉，我们可以看出作者广博的知识和对医学的新探索。本书的部分章节曾在国外的报纸刊物上发表过，受到了广大读者的欢迎与好评。这本书既可作养生的防病治病的指南，同时也可为广大医药学专业工作者阅读参考。

我愿意把这本书和潘晓明这位年轻的医生朋友推荐给大家。

注：序作者系高级记者 新华社国内新闻编辑部主编

目 录

一、饮食抗癌的由来

- (一) 肿瘤的基本概念..... (1)
 - 1. 肿瘤与癌症的定义 (1)
 - 2. 良性肿瘤与恶性肿瘤的区别 (2)
 - 3. 恶性肿瘤的分类 (3)
 - 4. 当今恶性肿瘤的发病情况 (3)
- (二) 饮食与癌症的发生..... (4)
 - 1. 癌从口入 (4)
 - 2. 吸烟与癌症的发生 (5)
 - 3. 饮酒、咖啡与癌症 (6)
 - 4. 易诱发癌症的物质 (8)
 - 5. 饮食习惯不良、饮水污染与癌症
的发生 (10)
 - 6. 营养素缺乏 (11)
- (三) 合理饮食能防癌..... (12)
 - 1. 保持充足的维生素摄入 (13)
 - 2. 注意植物纤维的用处 (14)
 - 3. 合理饮食 (14)
 - 4. 避免进食粗糙食物 (14)
 - 5. 少吃或不吃盐腌食品 (14)
 - 6. 少吃烟熏、油炸和烘烤食物 (15)
 - 7. 防霉 (15)

8. 防止饮水污染..... (15)
9. 注意食物配比..... (15)
10. 控制脂肪摄入 (16)
- (四) 癌症病人的饮食 (16)
1. 癌症病人的营养..... (16)
2. “发物”忌口 (17)
3. 癌症病人的饮食原则..... (20)

二、抗癌食品食谱介绍

- (一) 防癌果品 (21)
1. 无花果..... (21)
2. 荸荠..... (22)
3. 甘蔗..... (23)
4. 菱角..... (24)
5. 猕猴桃..... (25)
6. 番木瓜..... (25)
7. 橄榄..... (26)
8. 胡萝卜..... (27)
9. 刺梨..... (28)
10. 草莓 (29)
- (二) 防癌蔬菜 (29)
1. 刀豆..... (29)
- 1) 刀豆炒肉片 2) 鲜蘑菇炒刀豆 3) 刀豆炒荸荠片
2. 四季豆..... (31)
- 1) 四季豆炒番茄 2) 四季豆炒荸荠片
- 3) 炒四季豆 4) 鲜菇四季豆 5) 四季豆炒芦笋 6) 山药炒四季豆

3. 大蒜 (35)
- 1) 蒜泥凉拌萝卜丝 2) 糖醋大蒜头
3) 章鱼蒸大蒜 4) 醋煮大蒜 5) 大
蒜炖甲鱼 6) 瘦肉木耳炒大蒜
4. 芦笋 (38)
- 1) 凉拌芦笋 2) 芦笋炒香菇肉丝 3) 芦
笋炖排骨 4) 枸杞炖芦笋 5) 西洋参
芦笋汤 6) 海参煮芦笋 7) 清煮芦笋
5. 洋白菜 (40)
- 1) 冬菇洋白菜 2) 醋熘洋白菜莴笋
3) 酱烧洋白菜
6. 苦瓜 (42)
- 1) 瘦肉丝炒苦瓜 2) 苦瓜黑鱼汤 3) 苦
瓜猪肉汤 4) 凉拌苦瓜片 5) 苦瓜鱼肚排
骨汤
7. 茄子 (45)
- 1) 甜酱拌茄子 2) 鱼香茄子
8. 芥菜 (46)
- 1) 芥菜炒冬笋 2) 芥菜鱼圆豆腐汤
9. 冬瓜 (48)
- 1) 苡仁冬瓜汤 2) 海带冬瓜苡仁汤 3) 冬
瓜排骨汤 4) 火腿冬瓜汤 5) 什锦冬瓜汤
6) 黄芪杞子冬瓜汤 7) 扁豆冬瓜汤
10. 藕 (51)
- 1) 鲜藕排骨汤 2) 藕汁蛋汤 3) 鸡蛋炒
莲藕 4) 灵芝冰糖蒸藕片 5) 麦冬蘑菇
藕片汤

11. 笋 (53)
 - 1) 枸杞烧菇笋 2) 油炒春笋 3) 火腿春笋
12. 黄瓜 (54)
 - 1) 黄瓜炒荸荠 2) 花粉冬菇炒黄瓜
 - 3) 肉丝拌黄瓜海蜇 4) 蒜泥黄瓜
13. 番茄 (56)
 - 1) 奶渍番茄 2) 牛肉蒸番茄 3) 番茄炒鱼片
 - 4) 番茄肉片 5) 番茄烧牛肉
 - 6) 炸番茄 7) 番茄鱼丸 8) 番茄鸽蛋
 - 9) 番茄鲫鱼汤 10) 番茄萝卜丝氽鲫鱼
 - 11) 砂锅番茄豆腐汤 12) 番茄鱼圆汤
- (三) 抗癌水产类食品 (63)
 1. 牡蛎 (63)
 - 1) 牡蛎香菇汤 2) 刀豆炒牡蛎肉 3) 山药杞子炖牡蛎肉
 2. 蟹壳 (65)
 - 1) 蟹肉丸子汤 2) 蟹黄香菇汤 3) 蟹黄鱼翅
 3. 海带 (66)
 - 1) 海带苡仁蛋汤 2) 海带蟹壳汤 3) 海带煲猪排骨
 - 4) 海带拌银芽 5) 海带丝
 - 6) 海带扣鸭条 7) 海带丝汤
 4. 海参 (69)
 - 1) 冬瓜盅 2) 扒瓢海参 3) 什锦烩海参丝
 - 4) 三鲜海参 5) 海参汤 6) 海参饼
 - 7) 烧海参 8) 甲鱼烧海参

(四) 抗癌草类食品..... (74)

1. 灵芝草 (74)

- 1) 灵芝腐丝汤 2) 灵芝烧菇笋 3) 灵芝丝瓜汤 4) 灵芝芦笋汤 5) 灵芝甲鱼汤
- 6) 灵芝杞子党参瘦肉汤 7) 灵芝猪排骨汤
- 8) 灵芝香菇瘦肉汤 9) 灵芝银耳汤 10) 砂锅灵芝鱼翅 11) 灵芝鲫鱼 12) 鲫鱼冬瓜灵芝汤 13) 灵芝枸杞煮牛肉

2. 香菇 (80)

- 1) 香菇瘦猪肉汤 2) 双菇竹荪汤 3) 香菇荸荠豆腐汤 4) 香菇煮冬笋 5) 香菇香菜煮鲫鱼 6) 香菇炒鲈鱼片 7) 香菇蒸鲈鱼 8) 香菇木耳煨海参 9) 香菇菜心 10) 砂锅丸子 11) 香菇排骨汤 12) 烧素斩肉 13) 素鸽蛋 14) 杞子烧三冬 15) 香菇火腿豆腐汤 16) 香菇蒸鲫鱼 17) 枸杞党参冬菇蒸桂鱼 18) 香菇党参鱼丸汤

3. 蘑菇 (88)

- 1) 蟹黄荸荠鲜菇 2) 鲫鱼鲜菇汤 3) 鲜蘑菇节荸荠 4) 鲜蘑菇荸荠四季豆 5) 油焖蘑菇荸荠杞子 6) 酿蘑菇 7) 蘑菇炒刀豆荸荠 8) 竹笋蘑菇菜心 9) 平菇鸡蛋汤 10) 蘑菇豆腐汤 11) 蘑菇猪肉汤 12) 草菇煮猴头菇 13) 蘑菇荸荠炒鸡蛋 14) 蘑菇焖豆腐

4. 猴头菇 (94)

- 1) 杞子烧猴头 2) 海带猴菇汤 3) 猴头菇瘦肉蛋汤 4) 党参黄芪杞子煮猴头菇
- 5) 猴头菇烧椰菜花 6) 猴菇煨兔肉
- 7) 蚝油猴菇 8) 猴菇鱼翅 9) 猴菇煨猪排骨 10) 猴菇豆腐汤 11) 清汤猴菇鱼肚
- 12) 猴菇鱼丸汤 13) 猴菇清炖甲鱼
- 14) 清汤五丝豆腐
5. 木耳 (100)
 - 1) 香菇木耳煨海参 2) 凉拌黑白木耳
 - 3) 海带烧木耳 4) 海带焖木耳
6. 银耳 (102)
 - 1) 银耳鸽蛋汤 2) 银耳排骨汤 3) 银耳羹 4) 百合银耳羹 5) 莲子银耳羹
 - 6) 枸杞银耳羹 7) 竹荪银耳羹 8) 山药银耳羹 9) 苡仁赤豆银耳羹 10) 扁豆银耳羹 11) 荸荠银耳羹 12) 绣球银耳羹
 - 13) 胡萝卜银耳羹 14) 麦冬沙参银耳羹
- (五) 抗癌肉类食品 (107)
 1. 蛇肉 (107)
 - 1) 枸杞党参山药蛇肉汤 2) 石上柏蛇肉汤
 - 3) 香菇山药蛇肉汤
- (六) 药 粥 (109)
 1. 人参粥 (109)
 2. 大枣粥 (110)
 3. 无花果苡仁粥 (110)
 4. 百合粥 (111)
 5. 刀豆粥 (111)

6. 莲子粥	(112)
7. 菱角粥	(112)
8. 黑米粥	(113)
9. 枸杞粥	(113)
10. 胡萝卜粥	(114)
11. 薏苡仁粥	(114)
12. 银耳粥	(115)
13. 荸荠粥	(115)
14. 绿豆蔗水粥	(116)
15. 山药扁豆粥	(117)
16. 小麦粥	(117)
17. 玉米粥	(118)
18. 麦冬沙参玉竹粥	(118)
19. 赤豆洋参粥	(119)
20. 枸杞莲藕粥	(119)
21. 丝瓜梗米粥	(120)
22. 冬瓜黄芪火腿粥	(120)
23. 龙眼枸杞粥	(121)
24. 菊花银花粥	(122)
25. 燕窝粥	(122)
26. 莲心麦冬小麦粥	(123)
27. 竹叶西瓜翠衣粥	(124)
28. 垂盆草土茯苓粥	(124)
29. 地骨皮竹叶枸杞粥	(125)
30. 参苓苡仁通草粥	(126)
31. 天麻薏豆衣粥	(126)
32. 芥菜花藕粥	(127)

33. 山楂陈皮香橼粥	(127)
34. 竹茹竹黄麦冬陈皮粥	(128)
35. 沙参麦冬枸杞粥	(129)

三、药茶介绍

(一) 茶叶的防癌抗癌作用	(130)
1. 预防癌变	(130)
2. 预防放射线辐射	(135)
(二) 主要茶类	(137)
1. 绿茶	(137)
2. 红茶	(139)
3. 白茶	(141)
4. 黄茶	(142)
5. 花茶	(143)
6. 黑茶	(145)
7. 青茶 (乌龙茶)	(146)
8. 紧压茶	(147)
9. 速溶茶	(148)
(三) 抗癌药茶 (代用茶品)	(148)
1. 白花蛇舌草茶	(148)
2. 玉米须茶	(149)
3. 金银花茶	(150)
4. 月季花茶	(152)
5. 洋金花茶	(152)
6. 芦根茶	(153)
7. 半边莲茶	(154)
8. 甘蔗茶	(155)
9. 竹沥茶	(156)

10. 梅花茶	(156)
11. 天门冬茶	(157)
12. 半枝莲茶	(158)
13. 蒲公英茶	(159)
14. 山慈菇茶	(160)
15. 猴菇菌茶	(161)
16. 核桃皮茶	(161)
17. 薏苡仁茶	(162)
(四) 茶汤配方	(163)
1. 绿茶圆肉汤	(163)
2. 绿茶甘草汤	(163)
3. 绿茶杏仁汤	(164)
4. 绿茶天冬汤	(164)
5. 绿茶蒲公英汤	(164)
6. 绿茶黄芩汤	(164)
7. 绿茶猪苓汤	(165)
8. 绿茶瓜蒌汤	(165)
9. 绿茶乌梅汤	(165)
10. 绿茶郁金汤	(165)
11. 绿茶赤芍汤	(166)
12. 绿茶菱角汤	(166)
13. 绿茶大蒜汤	(166)
14. 绿茶苡仁汤	(166)
15. 绿茶白术汤	(166)
16. 绿茶茯苓汤	(167)
17. 绿茶白花蛇舌草汤	(167)
18. 绿茶石苇汤	(167)

19. 红茶猕猴桃汤	(167)
20. 绿茶银花汤	(168)
21. 绿茶升麻汤	(168)
22. 玄参麦冬茶	(168)
23. 夏枯草黄糖茶	(168)
24. 夏枯草公英银花茶	(169)
25. 舌草白茅黑糖茶	(169)
26. 半枝莲蛇舌草茶	(169)
27. 二菱茶	(169)
28. 海带茶	(169)
29. 蜂房五倍鼠屎茶	(170)
30. 棉花壳茶	(170)
31. 健宝茶	(170)
32. 南瓜蔓糖茶	(170)
33. 白英韩信银紫茶	(171)
34. 刺龙牙根皮茶	(171)
35. 蘑菇茶	(171)
36. 天南星茶	(171)
37. 石见穿半枝莲茶	(171)
38. 凤尾杨梅根茶	(172)
39. 芦桃茶	(172)
40. 麦冬地黄茶	(172)
41. 蛇舌枝莲乌龙茶	(172)
42. 沙参枝莲冬竹茶	(172)
43. 葵髓茶	(173)
44. 鱼腥草茶	(173)
45. 冬贝茶	(173)

46. 莲蒲茶	(173)
47. 海带绿豆饮	(174)
48. 猕猴桃汁饮	(174)
49. 沙棘汁饮	(174)
50. 蔗汁牛奶饮	(174)
51. 芦笋汁	(175)
52. 五汁饮	(175)
53. 治膈六汁饮	(175)
54. 玄麦桔甘花粉茶	(175)
55. 清咽茶	(176)
56. 音哑茶	(176)
57. 灵芝香菇茶	(176)
58. 三白草大蓟根茶	(176)
59. 半枝莲白英茶	(177)
60. 半枝莲龙葵紫草茶	(177)
61. 石上柏茶	(177)
62. 石见穿六月雪茶	(177)
63. 龙葵茶	(177)
64. 蛇草苡葵田七茶	(178)
65. 胃癌茶	(178)
66. 声带癌茶	(178)
67. 肺癌茶	(178)
68. 白茅根藕节茶	(178)
69. 狗舌草茶	(179)
70. 猕猴桃水杨梅根茶	(179)
71. 猕猴桃葡萄根茶	(179)
72. 猪殃殃茶	(179)