

肿瘤 食疗方



Zhongliu
Shiliaofang

主编◎苗明三 王晓田

疾病不用怕 食疗有高招

食物——病人服之，不但疗病，并可充饥。

食疗又称食治，即利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康或愈疾防病的一种方法。



军事医学科学出版社

肿 瘤 食 疗 方

主 编 苗明三 王晓田

副主编 徐 坤 苗晋鑫

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

前 言

随着社会的进步和医学的发展,传染病的发病率及致死率已明显下降,肿瘤和心脑血管病已成为严重危害人类健康前几位的杀手,但如果把心血管病和脑血管病分开的话,肿瘤就稳坐发病率和病死率的第一位。由于人类生存环境的恶化、饮食中致癌因素的增加,肿瘤的发病率呈现上升趋势;加上肿瘤的致死率一直位居疾病之首,使得人们谈瘤色变。肿瘤是一种全身性的疾病,除少数肿瘤早期发现、早期治疗有好的预后外,对多数肿瘤而言,虽有不少治疗方法及手段,但远不能根治肿瘤,治疗肿瘤的效果也不够理想。目前治疗肿瘤的常用方法有外科手术治疗、放射治疗、化疗和中医药治疗等,除中医药外,多数方法在治疗肿瘤的同时也损害机体的正常功能。如何使肿瘤(恶性肿瘤)病人长期带瘤生存、提高肿瘤病人的生活质量,是近年人们普遍关注的问题。疾病是“三分治、七分养”,通过调养可提高病人的生活质量和体质,最重要的是提高机体抗病能力。所有药物、手术等的目的是帮助机体恢复正常功能,没有机体本身的功能,很难实现疾病的痊愈。因此调养机体

在疾病、特别是肿瘤的治疗中具有重要地位。笔者在参考众多医药书籍的基础上,编写出《肿瘤食疗方》一书,分类叙述了消化系统、泌尿系统、妇科、呼吸系统、淋巴瘤、白血病及软组织和其他系统肿瘤的主要临床表现,重点介绍了常见的肿瘤食疗方,对肿瘤病人宜食和忌食之品也做了介绍。《肿瘤食疗方》为肿瘤患者提供了一套合理、简便、经济的食疗方法。该书突出应用方便、实用、能用,内容翔实。期望能对肿瘤患者的调养及康复有所帮助。但因临床病症差异较大、个人体质也不相同,本书提供的食疗方可在医生指导下选用。

本书在编写过程中查阅了多部相关医药专著,鉴于篇幅所限不能分别列出,在此对所引用文献的作者致以深深的谢意。由于本书的编写是一种尝试,错漏之处在所难免,敬请同仁批评指正,以期再版时能得到更好的完善。

苗明三

目 录

第一章 消化系统肿瘤	(1)
第一节 食管癌	(1)
第二节 胃癌	(7)
第三节 肝癌	(14)
第四节 胆囊癌	(22)
第五节 胰腺癌	(27)
第六节 肠癌	(32)
第二章 泌尿系统肿瘤	(40)
第一节 肾肿瘤	(40)
第二节 膀胱肿瘤	(49)
第三节 前列腺肿瘤	(58)
第三章 妇科肿瘤	(66)
第一节 宫颈癌	(66)
第二节 卵巢癌	(73)
第四章 呼吸系统肿瘤	(80)
第一节 鼻咽癌	(80)
第二节 喉癌	(93)
第三节 肺癌	(101)

第一章 消化系统肿瘤

第一节 食管癌

【宜食】

猕猴桃、无花果、香菇、蘑菇、金针菜、薏苡仁、梨、荔枝、甘蔗、核桃、韭菜、芝麻、兔肉、桑葚、苹果、桃。

【忌食】

烟、酒，花椒、辣椒、桂皮等辛辣刺激性食物，霉变、污染食物，烟熏、腌制类含亚硝胺多的食物，坚硬不易消化、粗糙的食物。

【证型分类】

（一）痰气交阻

1. 临床表现 吞咽不利，胸膈痞闷，呃逆频频，纳谷不香，舌红苔薄腻，脉弦滑。

2. 常用食疗谱

(1) 参薏粥：沙参 15 克，莱菔子 9 克，旋覆花 9 克（布包），薏苡仁 30 克，前三味药煎汤去渣，加入生薏苡仁，煮烂成稀粥，每日 1 剂，早晚加糖服下。

(2) 核葵煮鸡蛋：核桃青枝梢 120 克，龙葵 30 克，生鸡蛋 4 个，青核桃枝切碎，与龙葵同煮 20 分钟，放入鸡蛋煮熟后去皮，在鸡蛋上用竹签扎遍小孔，再煮 2 小时，每日早晚各 2 个，空腹服用。连服 1 个月，停 1 周后继续服用。

(3) 栝楼饼（散）：栝楼瓢（去籽）250 克，白糖 100 克，面粉 800 克。将栝楼瓢放入锅内，加水适量，以文火煨熬，加入白糖，拌匀压成馅备用；将面粉发酵后，用馅包制成面饼，烙熟或蒸熟。此饼可作为餐中主食，日常随意食用。

(4) 刀豆梨：大梨 1 个，刀豆 49 粒，红糖 30 克。将梨挖去核，放满刀豆，再封盖好，连同剩余的刀豆同放碗中。入笼蒸 1 小时，去净刀豆后即成，经常服用，吃梨喝汤。

(5) 羊乳饮：羊乳 250 毫升，竹沥水 15 毫升，蜂蜜，韭菜汁，并用文火烧沸即可。不拘时，少量频服。

(6) 萝卜蜜浆饮：红色萝卜 1000 克，明矾 10 克，蜂蜜 150 克。将萝卜加水 300 毫升，水煎去渣，继将明矾、蜂蜜加入萝卜汁内即成。每日 3 次，早晚空腹

服，每次 50 毫升。

(7) 茉莉花糖水：茉莉花 5 克，白糖 10 克，将茉莉花、白糖加水 1500 毫升，煎沸，去渣取汁，不拘时饮用。

(二) 瘀毒内结

1. 临床表现 胸膈疼痛，固定不移，食不得或食下而复吐出，甚至饮水难下，大便秘结，舌暗红有瘀斑或瘀点，苔薄白，脉细涩。

2. 常用食疗谱

(1) 糟茄：紫茄子 300 克，食盐 500 克，酒糟 250 克。将茄子用食盐、酒糟拌好，密封于瓷罐内，1 个月后可食用，每日 30 克左右佐餐，连服 3~4 周。

(2) 姜韭牛奶饮：牛奶 200 毫升，生姜汁 250 毫升，生韭菜根叶适量。将韭菜洗净捣烂，用纱布包住绞汁。每次取韭菜汁 100 毫升，将牛奶烧开，冲入姜汁缓缓咽下，每日频服。

(3) 海蛭鱼虱散：海藻、水蛭、鱼虱子各等量，鲜韭菜汁、鲜牛奶各适量。将海藻、水蛭、鱼虱子焙干研末。韭菜汁与牛奶混合备用。每日 3 次，每次 6 克，牛奶韭菜汁送下，连服 15 天。

(4) 小麦煮海带：海带 100 克，小麦 50 克。将海带洗净与小麦加水同煮，至小麦烂熟时，滤取汁液，

留海带。每次服汁液 10 毫升，同时拣取海带嚼食。每日数次，随时服用，不限时间。

(5) 蒜鲫鱼：活鲫鱼 1 条（约 300 克），大蒜适量。鱼去肠杂留鳞，大蒜切成细块，填入鱼腹，纸包泥封，晒干后用炭火烧干，研成细末即成。每日 3 次，每次 3 克，用米汤送服。

(6) 鸡蛋菊花汤：鸡蛋 1 个，菊花 5 克，藕汁适量，陈醋少许。将鸡蛋液与菊花、藕汁、陈醋调匀后，隔水蒸炖熟后即成，每日 1 次。

(7) 双花饮：金银花 500 克，菊花 500 克，山楂 500 克，精制蜜 5000 克，食用香精 20 毫升。将金银花用水泡洗与山楂、菊花一同放入锅内，加入清水 3000 毫升。用文火烧沸 30 分钟后，取汁备用。将蜂蜜用文火加热保持微沸，烧至色微黄，黏手成丝即可。将蜂蜜缓缓倒入药汁内，搅匀，待蜜全部溶化后，过滤去渣，冷却后即成。每次 50~100 毫升，每日 2 次。

(三) 阴虚热结

1. 临床表现 吞咽梗塞而疼，固体食物难进，汤水可下。形体逐渐消瘦，口干咽燥，五心烦热，舌红少津，脉弦细弱。

2. 常用食疗谱

(1) 五汁蜜饮：生梨、鲜藕、生韭菜、甘蔗各

300~400克，人乳（或牛乳）、蜂蜜适量。梨、藕洗净，生韭菜去老叶洗净，甘蔗去节去皮，均切成段榨汁，与人乳、汁液、蜂蜜调和均匀，每日频服。

(2) 蔗姜饮：甘蔗汁1杯，生姜汁1勺，将两汁混匀后置于杯中，隔水煨温，一次服下。

(3) 荠菜炒白果：白果80克，荠菜100克，盐、白糖适量。将白果煮熟去壳，荠菜洗净切末，白果、荠菜放入锅中炒熟，放入糖、盐入味即可。

(4) 枸杞乌骨鸡：枸杞子30克，乌骨鸡100克，调料适量。将枸杞子、乌骨鸡加调料后煮烂，然后打成匀浆或加适量淀粉或米汤，成薄糊状，煮沸即成，每日多次服用。具有补虚强身，滋阴退热的作用，适用于食管癌体质虚弱者。

(5) 生芦根粥：鲜芦根30克，红米50克。用清水1500毫升煎煮芦根，取汁1000毫升，加米于汁中煮粥即成。经常食用，此药粥可清热，生津。

(6) 三汁饮：麦冬10克，生地黄15克，藕适量。将生地切片，与麦冬同熬30分钟，去渣留汁待用。将藕切片，加水熬煮30分钟去渣留汁。将两汁合并，入瓶中即成。不拘时，少量频服。

(7) 六汁饮：梨汁、人乳、蔗汁、芦根汁、童便、竹沥水各适量。待六汁和匀，不拘时，少量频服。

(四) 脾胃气虚

1. 临床表现 饮食不下，倦怠无力，面色苍白，口吐清涎，面目浮肿，舌淡苔白，脉细弱。

2. 常用食疗谱

(1) 姜汁半夏怀山粥：生姜汁 1 小杯，半夏（制）20 克，怀山药 40 克，糯米适量。半夏煎汁滤渣留汤备用。砂锅放清水煮沸放入洗净的糯米和怀山药，熬至糯米开花后加入生姜汁和半夏汁，加食盐调味即成。

(2) 鹅血韭菜汁：新鲜鹅血 20 克，韭菜 250 克，黄酒适量。韭菜洗净绞汁 100 毫升备用，用注射器从鹅翅膀下抽取静脉血 20 毫升，趁热兑入韭菜汁中，边搅边饮，继而黄酒冲服。

(3) 归芪炖鸡：母鸡 1000 克，当归 25 克，黄芪 30 克，肉桂 5 克，葱、姜、精盐、黄酒各适量。母鸡宰杀洗净，将调料放入鸡腹内，炖至鸡肉熟烂即可，食肉喝汤。

(4) 阿胶炖肉：阿胶 6 克，瘦猪肉 100 克，调料适量。先加水炖猪肉，熟后加胶炖化，加调料即成，每日 1 次。

(5) 紫苏醋散：紫苏 30 克，醋适量。将紫苏研成细末加水 1500 毫升，水煮过滤取汁。加等量醋后再煮干。每日 3 次，每次 1.5 克。具有利咽宽中作用。

(6) 麦芽青皮饮：生麦芽 30 克，青皮 10 克。用水同煮麦芽、青皮，去渣取汁，当茶饮用。

(7) 菱角饮：生菱角 20 ~ 30 枚。将生菱角肉洗净，加水适量，文火煮成浓褐色汤，分 2 ~ 3 次服。

(五) 脾阳虚

1. 临床表现 中阳虚损、寒饮内停、胃气上逆。

2. 常用食疗谱

生姜汁：鲜生姜适量。将姜洗净并切成小块，用干净纱布包好，绞取汁。每次 5 ~ 10 毫升，每日 2 次。

第二节 胃 癌

【宜食】

山药、扁豆、薏苡仁、香菇、蘑菇、牛奶、猪肝、鲫鱼、鲳鱼、葵花籽。

【忌食】

烟、酒，辛辣刺激性食物，如葱、蒜、姜、花椒、辣椒、桂皮等，霉变、污染、坚硬、粗糙、多纤维、油腻、黏滞不易消化食物，忌煎、炸、烟熏、腌制、生拌食物。

【证型分类】

(一) 痰湿内结

1. 临床表现 胃脘胀痛，纳呆食少，疲乏无力，舌质淡，苔白腻，脉滑。

2. 常用食疗谱

(1) 慈姑芦笋羹：山慈姑30克，芦笋300克。山慈姑去皮与芦笋切片，加水及冰糖煮半小时即可。

(2) 海带炖鲫鱼：活鲫鱼略煎，海带切丝，加盐、生姜、葱、花椒，煮40分钟即可。

(3) 木棉树皮瘦肉汤：木棉树皮（连刺）500克，瘦猪肉250克。将木棉树皮、瘦猪肉洗净，分别切碎，加水同煎汤，慢火炖至极烂，即可服用。每日或隔日1剂，分3次服完，坚持久服。

(4) 莱菔粥：莱菔子30克，粳米适量。先将莱菔子炒熟后，与粳米共煮成粥。每日1次，早餐服食，此药方消积除胀，腹胀明显者可选用。

(二) 气滞血瘀

1. 临床表现 胃脘刺痛，痛有定处，或见呕血便血，心烦纳差，舌质红暗，有瘀血或瘀斑，脉弦细或细涩。

2. 常用食疗谱

(1) 韭汁牛乳饮：生韭菜根叶适量，牛奶 200 毫升，生姜汁 250 毫升。韭菜洗净绞汁，每次用韭汁 100 毫升，将牛奶烧开，冲入姜汁缓缓咽下，每日频服。

(2) 茄子大蒜炒肉：茄子 200 克，瘦猪肉 50 克，大蒜 10 克，植物油 15 毫升，酱油 10 毫升，葱、盐、味精少许。先将猪肉和茄子切丝，油下锅煸炒葱、姜，再下肉丝同炒后备用。再用油煸茄子，加盐和肉丝同炒，加酱油、蒜、盐、味精入味即成。

(3) 丁香鸭：鸭子 1000 克，枸杞子 50 克，松子 50 克，糯米 30 克，丁香、陈皮适量。将鸭子洗净去内脏，将枸杞子、松子、糯米等填入鸭腹内，放入丁香末和陈皮丁，封好，放入酒、盐、调料等，蒸熟即可。

(4) 鱼肚酥：鱼肚（大黄鱼、鲤鱼、黄唇鱼、鳗鱼的鳔均可做原料），芝麻油。鱼肚用芝麻油炸酥，压碎即成。每日 3 次，每次 10 克。

(5) 红糖煲豆腐：豆腐 100 克，红糖 60 克，清水 1 碗。红糖用清水冲开，加入豆腐，煮 10 分钟后即成。

(6) 乌梅粥：乌梅 20 克，粳米 100 克，冰糖适量。先将乌梅煎取浓汁去渣，加入粳米煮成粥，粥熟

后加少许冰糖，再稍煮即可。每日1次。

(三) 脾肾阳虚

1. 临床表现 胃脘隐痛，喜按，朝食暮吐，暮食朝吐，面色㿔白，肢冷畏寒，便溏，舌暗淡，苔白腻，脉沉细。

2. 常用食疗谱

(1) 独蒜猪肚：猪肚1个，独头蒜100克，陈皮10克，花生20克，胡椒10克，油、盐、料酒、葱、姜适量。猪肚去脂膜切丝，入沸水焯透。油热后，下诸料略炒，入肉汤，炖烂即可。

(2) 蔗姜饮：甘蔗汁1杯，生姜汁1小勺，混匀，隔水煨温，一次服下。

(3) 什锦肚子：猪肚250克，莲子、赤小豆、薏苡仁、火腿肉、虾仁50克，火腿、肉丁各30克，鸡汤适量。将猪肚洗净，莲子、赤小豆、薏苡仁、火腿肉、虾仁、火腿、肉丁放入猪肚扎好，在鸡汤中煮熟调味即可。

(4) 陈皮红枣饮：橘皮1块，红枣3枚。红枣去核与橘子皮共煎水即成。每日1次。

(5) 芡实六珍糕：芡实、山药、茯苓、莲肉、薏米仁、扁豆各30克，米粉500克。将上述全部食材加工成粉末与米粉和匀即成。每日2次或3次，每次

6 克，加糖调味，开水冲服，也可做糕点食用。

(6) 山药薏仁粥：用山药 20 克，薏苡仁 20 克，粳米 100 克，把薏苡仁和粳米煮半熟时，加入山药熬熟即可。

(7) 健胃防癌茶：向日葵杆蕊或向日葵盘 30 克。用上述原料煎汤即成。煎汤代茶，长期饮用。

(四) 肝胃郁热

1. 临床表现 胃脘胀满，窜及两胸，口苦心烦，食少或呕吐反胃，大便干结，舌质红，苔薄黄，脉弦细或弦数。

2. 常用食疗谱

(1) 番茄牛奶：番茄 200 克，牛奶 100 毫升，盐、糖、味精、水淀粉适量。番茄开水泡后去皮切片，开水中加牛奶、盐、糖、味精煮沸，加番茄翻炒，水淀粉勾芡煮沸即可。

(2) 冬菇豆腐汤：白豆腐 2 块，冬菇 6 个，葱粒、蒜茸、豆瓣酱各一汤勺，盐适量。将豆腐切块炸至金黄色，冬菇浸软后去蒂撕块备用。用少量油爆香蒜茸、豆瓣酱，加适量清水煮沸，下冬菇出味后加炸豆腐后再煮沸，加盐调味，撒葱粒即可。

(3) 三白汤：白花蛇舌草 150 克，白茅根 120 克，白糖适量。水煎加白糖冲服。

(4) 莴苣大枣饼：莴苣 250 克，大枣 250 克，面粉 500 克。将莴苣切碎，大枣煮熟去核，与面粉混合后做饼即成。

(5) 陈皮茵陈大枣汤：做法是取陈皮 10 克，茵陈 50 克，大枣 10 个，用水煎服饮用。

(五) 气血亏虚

1. 临床表现 胃脘胀满，食少纳呆，面色无华，肢倦乏力，头晕目眩，口泛清水，形体消瘦，苔薄白，脉细弱。

2. 常用食疗谱

(1) 黄芪阿胶薏米汤：黄芪 30 克，薏苡仁 30 克，阿胶 12 克。将前两味药加水 800 毫升煎至 500 毫升，过滤加冰糖、阿胶，再煎熔化为度，频服。

(2) 向日葵杆心：向日葵杆心 30 克，白糖少许。煎汤代菜，长期服用。

(3) 黄芪白肉：大肉 150 克，黄芪 50 克，大蒜、酱油适量。将黄芪煮水，用黄芪水煮上大肉，待肉熟后，切成薄片，加入大蒜泥和酱油食用。

(4) 桂圆花生汤：花生连红衣 250 克，大枣 5 枚，桂圆肉 12 克。大枣去核，与花生、桂圆一起加水煮熟即可。每日 1 次。

(5) 陈皮瘦肉粥：陈皮 9 克，乌贼鱼骨 12 克，猪