

巴基斯坦的罕萨地区,是一个世界著名的长寿乡,罕萨人几乎不患癌症。在南太平洋上的岛国斐济,全国100多万人口中竟然也没有发现一个癌症患者,人们的寿命都很长,被称为“长寿王国”。据调查分析这与当地人们喜欢吃杏有很大关系。在我国,杏也深受人们喜爱。杏花艳丽,杏肉味美,自古至今备受赞美。杏仁有甜、苦之分,甜杏仁偏于滋养,多作食品。苦杏仁则多作药用,能止咳平喘、润肠通便,主治各种咳嗽气喘,为中医治疗咳喘要药。此外,杏仁也是传统的美容药。早在1845年就有用杏仁治疗肿瘤的记载。江苏名中医王佑民曾把杏仁霜与蜂蜜调成糊状,用于一些食管癌患者放疗期的辅助治疗,大部分患者疼痛明显改善,食欲增加。现将一些有关杏仁的食疗药膳简介如下,可用于肺癌等的辅助治疗,以供选用。

抗癌王子 Almond

杏仁

[广西] 沈尔安

粥糊类 a) 杏仁泥: 将杏仁泡于水中约1天, 早饭前

先把5粒杏仁放入嘴里细嚼成泥后一起吞咽, 经常服用, 有防癌抗癌作用。b) 杏仁雪梨淮山糊: 杏仁10克(开水泡浸, 去衣), 雪梨1个(去皮洗净, 取肉切粒), 淮山米粉、白糖适量。将杏仁、雪梨放搅拌机内搅拌成泥状, 用清水适量, 把杏梨泥、淮山米粉、白糖调成糊状, 倒入沸水锅内, 搅拌、煮熟即可。有养阴生津、润肺化痰作用, 对于肺癌阴虚燥热以及放疗中肺阴受灼、干咳或咳痰黄稠、口干咽燥等, 也可用作食疗。c) 冰糖杏仁糊: 甜杏仁15克, 苦杏仁3克, 大米50克, 冰糖适量。将杏仁清水泡软去皮, 捣烂, 大米清水泡软, 与杏仁一起加清水及冰糖煮成稠粥服用。有润肺祛痰、止咳平喘、下气润肠功效, 宜于阴虚肺癌患者的辅助食疗。

茶饮类 a) 杏仁茶: 甜杏仁6克, 绿茶2克。将杏仁

打碎, 入砂锅中, 加水烧沸, 随即将杏仁连沸水冲入放有绿茶的杯中, 加盖稍泡即可饮用。功能润肺化痰, 消食通便, 解毒。b) 杏仁蜜奶茶: 杏仁、蜂蜜各30克, 牛奶250克。将杏仁用温水浸泡, 剥去皮尖, 晒干或烘干, 炒黄, 研成细末, 砂锅加水适量, 煮沸时调入杏仁末, 小火煨煮30分钟, 加入牛奶拌匀, 续煮至沸即离火, 趁热调入蜂蜜即成。早晚2次分服, 有补虚润肺功效。c) 半边莲苦杏仁茶: 半边莲(拣去杂质, 洗净, 晾干或晒干, 切成碎小段备用)100克, 苦杏仁15克(入清水中浸泡, 去皮尖), 同放入砂锅, 加适量水煎煮30分钟, 用洁净纱布滤取汁液入容器, 早晚分服。有清热解暑, 消痰散结的功能。

汤羹类 a) 杏仁天冬猪肺汤: 苦杏仁20克, 天冬15

克, 猪肺一具。先将天冬洗净晾干, 切成饮片, 杏仁泡涨去皮尖备用; 再将猪肺放入清水中漂洗1小时, 除杂后切成块状, 与天冬、杏仁同放入砂锅, 加足量清水, 大火煮沸, 烹入黄酒, 改用小火煨炖1.5小时, 待猪肺熟烂时加葱花、姜末、精盐、味精、五香粉, 拌匀, 再煮至沸, 淋入麻油即成。佐餐时吃猪肺喝汤, 嚼食天冬、杏仁, 有养阴清火、止咳抗癌之效, 适用于阴虚内热型癌症, 对肺癌咳嗽气喘、痰液难以咯出者尤为适宜。b) 杏仁荸荠羹: 苦杏仁15克, 荸荠50克, 藕粉50克, 冰糖15克。将杏仁入温开水中泡涨, 去皮尖, 连同浸泡液放入碗中备用; 再将荸荠洗净, 去头及根须, 用温水冲一下, 连皮切碎, 剁成荸荠泥糊待用; 烧锅置火上, 加适量清水, 放入杏仁及浸泡液, 煎30分钟, 过滤取汁, 与荸荠泥糊同放入锅中, 拌和均匀, 小火煨至沸, 拌入调匀的湿藕粉及冰糖(研末), 边拌边煨煮成羹, 即可早晚分服。有清肺止咳、化痰抗癌功效, 可用于癌症, 痰湿凝聚者食疗。c) 杏仁川贝雪梨汤: 杏仁(去皮尖)15克, 川贝19克, 雪梨2个, 猪肺1具。把雪梨洗净, 去皮、核, 切块; 猪肺洗净, 切块, 置大瓦煲, 加入杏仁、川贝、雪梨等, 加水, 文火煲至肺熟即成。功能祛痰治咳, 润肺除烦, 对肺癌有一定的佐治作用, 可改善干咳少痰、咯血等症状。

END 结束

更多内容



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>