

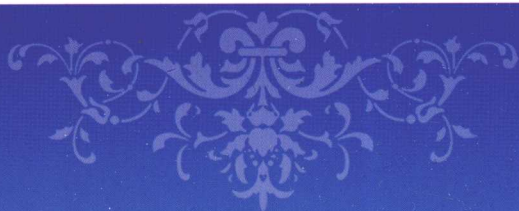
◎本书在第一版的基础上作了修订和增补，作者依据最新科研资料及多年临床经验，精心挑选日常生活中的100余种抗癌食品，扼要介绍这些食品的抗癌功效和适宜人群，推荐各式对症食疗方和药膳方，并给出详细做法。书中还针对“忌口”和“发物”等常见错误认识，提出独到的饮食抗癌观念，为广大癌症病人及其家属提供一本非常实用的饮食参考读物。

餐桌上的抗癌学问，权威、实用
癌肿病人及其家属的日常饮食参考

于尔辛 著



餐桌上的 抗癌食品



(第二版)

4大类100余种抗癌食品

3大类22种经典抗癌食疗方

18种癌症日常食品举例

有关忌口与发物的7种新主张

上海科学技术出版社

◎ 營養師 黃曉雲 主編
◎ 營養師 黃曉雲 主編
◎ 營養師 黃曉雲 主編
◎ 營養師 黃曉雲 主編
◎ 營養師 黃曉雲 主編
◎ 營養師 黃曉雲 主編

◎ 營養師 黃曉雲 主編
◎ 營養師 黃曉雲 主編
◎ 營養師 黃曉雲 主編
◎ 營養師 黃曉雲 主編
◎ 營養師 黃曉雲 主編
◎ 營養師 黃曉雲 主編



餐桌上的 抗癌食品

◎ 營養師 黃曉雲 主編

◎ 營養師 黃曉雲 主編
◎ 營養師 黃曉雲 主編
◎ 營養師 黃曉雲 主編
◎ 營養師 黃曉雲 主編
◎ 營養師 黃曉雲 主編
◎ 營養師 黃曉雲 主編

◎ 營養師 黃曉雲 主編

餐桌上的抗癌食品

(第二版)

于尔辛 著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

餐桌上的抗癌食品/于尔辛著. —2 版. —上海:
上海科学技术出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5478-0394-3

I. ①餐... II. ①于... III. ①癌—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 129966 号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/18 印张 14

字数:200 千字

2003 年 1 月第 1 版

2010 年 8 月第 2 版 2010 年 8 月第 5 次印刷

ISBN 978-7-5478-0394-3/R·117

定价:25.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换



餐桌上的抗癌食品,餐桌上的抗癌学问!

本书在第一版的基础上作了修订和增补,作者依据最新科研资料及多年临床经验,精心挑选日常生活中的 100 余种抗癌食品,扼要介绍这些食品的抗癌功效和适宜人群,推荐各式各样的对症食疗方和药膳方,并给出详细加工方法。书中还针对“忌口”和“发物”,分析澄清错误认识,提出独到的饮食抗癌新主张、新观念,为广大癌肿病人及其家属提供了一本非常实用的饮食参考读物。

2003 年本书第一版出版后,一印再印,深受各地读者的欢迎。国内多个省区的肿瘤医院将其列为癌肿病人的饮食指导读物,一再要货,造福广大癌肿病人及其家属,可谓是功德无量!

本书指导性强,也可供广大医务、临床工作者和食疗爱好者日常参考。



在这本书的第二版里,前面四部分内容没有什么改变。在“经典食疗方举例”、“癌肿病人食品举例”、“癌肿忌口问题”中增加了一些内容。

“经典食疗方举例”中,根据癌肿病人的情况,笔者将我们常吃的食品作了一个十分简单的分类,便于病人选择,当然这个分类是很不全面的。又对该部分内容作了一个说明,增加了一些内容,将“经典方”稍作归类,还加了“一月食谱举例”供参考。

“癌肿病人食品举例”中,原来只举9类癌肿,本想只作为例子,供大家参考。为更好地满足读者朋友们的需要,在此次修订中,又多增加了9类癌肿。这样,常见的癌肿大体上都有了,但在内容上可能略显繁复。为便于读者选用,在这部分正文前面作了一些说明。

“癌肿忌口问题”中,增加了“治疗前后的食疗原则”和“再谈谈‘发’和‘发物’”两个标题的内容。癌肿的“发”和是不是存在“发物”,一直是人们关注的焦点,争论了也有几十年。这里只是谈论作者自己的看法,并不强加于人。

现在来看,食品及食品安全问题确实很大,这不仅和癌肿的发病有关,也和其他不少疾病相关,还涉及生命的健康问题。这些问题,不是本书要讨论的。这里只想重述第一版前言里的一句话,那就是:“这里所列举的食品,

都是指质量正常的食品。”

祝癌肿病人和他们的家人,心情开朗,生活愉快,吃好、睡好!

复旦大学附属肿瘤医院

荣誉教授

于尔辛

2010年5月1日



自从笔者在《大众医学》上刊出“餐桌上的抗癌食品”系列文章以来，不少病人和他们的家属以及朋友们，经常询问到的一个问题是：是不是癌肿病人的食品只限于这些，还有没有其他食品可吃？

其实，癌肿病人可以吃的食品很多，应该和正常人一样的多，只是吃的时候，要注意到病情变化而有所改变而已。当初写的时候，没有系统地谈到许多其他食品，提到的大约只有 30 种。例如多数地区最常吃的食品——猪肉，就未曾谈到。这次有机会结集出版，补充了占全书 2/3 以上的内容。当然这仍是不全面的，不可能包括所有的食品。在这以外的食品，仍然可以选择食用。

所谓“餐桌上的抗癌食品”，希望读者不要误解。不是说这些食品能抗癌，而是说，这些食品在抗癌治疗和治疗后的康复中，能起到一定的辅助作用。确实，这些食品中，有不少含有抗癌的成分，或者对预防癌肿有作用，但是决不能认为，这些食品就能抗癌。食品毕竟是食品，不是抗癌药。治疗癌肿还要采用正规的抗癌治疗，食品只是起辅助的作用，当然也是一种必要的辅助。

谈到食疗，不能不提到忌口。忌口历来被认为是中医学中的一个重要内容。关于癌肿的忌口，众说纷纭，谁都有大量的事实说明癌肿确实会复发，但谁也没有确凿的证据说明，癌肿的复发确实是因为吃了某一食品而引起。

这本书里只能谈到笔者本人的看法。传统中医和现代医学的研究，都认为癌肿的发病和饮食不当有关。近年更明确了一些常见癌肿和某些不当

饮食的关系。这些是忌口的一个根据。根据传统理论以及“辨证论治”,癌肿病人在治疗期间和康复时,会出现多种辨证类型,不同的辨证类型,应该有不同的忌口和适宜的食品范围,忌口应该是“个体化”的。此外,根据中医理论,忌口又不是绝对的,因为“胃以喜为补”和治疗时“顾及胃气”是中医治疗的重要原则。这是关于忌口问题应述及的内容。

书中还谈到一些癌肿病人的食品举例。所谓食品举例,意思是说,在选择食品时,可以作为参考,并不是只能选择这些食品。笔者的意图是在前一部分了解了食品的性味、功效后,可依“参考食品”的类似方式,选择更广泛的食品供病人食用,以利于恢复健康。

还需要说明的一点,就是这里所列举的食品,都是指质量正常的食品。那些质量不好的食品,例如带有残留农药的,含有过量重金属的,霉变、腐烂的等,不在本书讨论的范围。

还有,每个人喜爱的食品不同,有的人对某些食品还有过敏,在选择食品时,也要注意。

已经患了癌肿,从饮食方面来加以辅助治疗,自然是必要的,这是本书的宗旨。但是,预防癌肿还是更重要的。而且不少常见癌肿,还是有可能从饮食方面来加以预防的。中西医学界大致都同意以下一些饮食情况在防癌上是有益的,如:吃新鲜的、质量好的食品;保持各项营养要素的适当比例;改变不良的饮食习惯;不要偏食;戒烟,饮酒要适量等。

不仅要从饮食方面来保持和恢复健康,而且要从饮食角度来保护自己,这是本书的最终目的。

复旦大学附属肿瘤医院

荣誉教授

于尔辛

2002年7月1日



菜 类

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 猪肉/1 | 17. 乌贼鱼/32 |
| 2. 猪肺/3 | 18. 鳙鱼 鲤鱼 青鱼/33 |
| 3. 猪肝 猪心/5 | 19. 鲈鱼 银鱼/35 |
| 4. 猪肾 猪大肠/7 | 20. 鳊鱼 鲢鱼/37 |
| 5. 猪肚 蹄筋/9 | 21. 鲍鱼/38 |
| 6. 猪爪/11 | 22. 鱼翅/40 |
| 7. 乌龟/12 | 23. 鲨鱼 比目鱼/41 |
| 8. 甲鱼/14 | 24. 蛭子 蛤蜊 黄蚬/42 |
| 9. 河鳗 海鳗/16 | 25. 河虾 海虾/44 |
| 10. 黄鱼 带鱼 鲳鱼/18 | 26. 田螺 螺蛳/45 |
| 11. 海参/20 | 27. 蛎黄 蚌/46 |
| 12. 淡菜 紫菜/22 | 28. 鸡/48 |
| 13. 蟹/24 | 29. 鸭/50 |
| 14. 黄鳝 鲞鱼/26 | 30. 野鸡 野鸭 鹅/52 |
| 15. 鳊鱼 刀鱼 鲥鱼/28 | 31. 牛肉/54 |
| 16. 鲫鱼 海蜇/30 | 32. 牛奶 奶油/56 |

33. 羊肉/58

| 34. 鸽 鹌鹑/60

蔬 菜 类

35. 蕈类/62

36. 十字花科蔬菜/64

37. 绿色蔬菜/66

38. 番茄 黄瓜 茭白/68

39. 大蒜 生姜/70

40. 芋艿/72

41. 豆制品/74

42. 丝瓜/76

43. 笋/78

44. 冬瓜/80

45. 藕/81

46. 苦瓜/83

47. 南瓜/85

48. 萝卜 胡萝卜/86

49. 百合/90

50. 山药/91

51. 香菜/93

52. 茄子/94

53. 雪里蕻/95

54. 香椿头/96

55. 蕹菜 蓬蒿菜/98

56. 胡葱 洋葱/99

57. 金针菜/101

58. 芦笋/102

59. 马兰头 慈姑/104

水果、干果类

60. 荸荠/106

61. 香蕉 苹果/107

62. 草莓 芒果 猕猴桃/109

63. 椰子 菠萝 葡萄/111

64. 杏子 李子/113

65. 梅子/114

66. 胡桃/116

67. 荔枝 桂圆/117

68. 橄榄 金橘/119

69. 枇杷/121

70. 柚 香橼 佛手/123

71. 橘 柑 橙/125

72. 石榴 杨梅/128

73. 山楂/129

74. 木瓜/131

75. 梨/133

76. 栗子/134

77. 大枣/136

78. 白果/138

79. 西瓜/141

80. 樱桃 甘蔗/143

谷物、饮料、调味品、补品类

81. 绿豆/146

82. 薏苡仁 赤豆 芡实/148

83. 山芋 洋芋(土豆)/150

84. 小麦 大麦/152

85. 玉米 高粱/153

86. 粳米 糯米/154

87. 茶叶/156

88. 醋 酒/158

89. 茴香 丁香 草果 桂皮/160

90. 糖 盐/162

91. 油类/164

92. 咖啡 可可/166

93. 阿胶/168

94. 哈士蟆/169

95. 燕窝/170

经典食疗方举例

96. 对书中抗癌食品的三大归类/172

软坚类食品/173

补益类食品/173

对症类食品/173

97. 软坚类食疗方/174

专翕大生膏/174

98. 补益类食疗方/176

春盘 蒸饼/178

猪肚丸 猪肤汤/179

当归生姜羊肉汤/179

白凤膏 润肺膏 补髓丹/180

屠苏酒/181

99. 对症类食疗方/183

橘皮汤 葱豉汤/184

五汁饮/185

清络饮/186

百合地黄汤/187

鲤鱼汤/188

五皮散 五皮饮/189

阿胶散/190

桃花汤 赤小豆 当归散/191

四乌贼骨一蒺藜丸/192

100. 1个月食谱举例/193

癌肿病人食品举例

101. 鼻咽癌/196

102. 甲状腺癌/197

103. 乳腺癌/198

104. 食管癌/199

105. 肺癌/200

106. 胃癌/201

107. 肝癌/203

108. 胆囊癌/204

109. 胰腺癌/205

110. 肾癌/206

111. 前列腺癌/207

112. 大肠癌/208

113. 膀胱癌/209

114. 子宫颈癌/211

115. 子宫体癌/212

116. 卵巢癌/213

117. 白血病/214

118. 恶性淋巴瘤/215

癌肿忌口问题

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 119. 饮食和癌肿的发病/217 | 123. 忌口又不是绝对的/225 |
| 120. 常见癌肿的发病和饮食/219 | 124. 治疗前后的食疗原则/227 |
| 121. 生癌以后的忌口问题/221 | 125. 再谈谈“发”和“发物”/229 |
| 122. 癌肿病人如何忌口/223 | |

第一版后记

荤 菜 类

1. 猪肉

猪一身是宝,东坡肉十分有名。对于癌肿病人来说,吃一些猪肉、肘子,甚而烧菜时用一些猪油,只要不过量,也是对恢复体质有益的。

在我国多数地区,荤菜以猪肉为主。在各大菜系中,以猪肉为主要原料的为数甚多。家庭自行制作猪肉食品,大都十分方便,自古以来是有传统的。

孔子以“三月不知肉味”而感叹。

苏东坡喜肉,更是十分有名。据说他曾写过“黄州好猪肉,价贱如粪土。富者不肯吃,贫者不解煮。慢着火,先洗铛,少着水,柴头罨烟烟不起。待它自熟莫催它,火候足时它自美。每日早来打两碗,饱得自家君莫管”这样一首诗。且不去管是不是苏轼所写,但他嗜肉,善煮肉却是真的。“东坡肉”就是用他的号命名。

猪一身是宝。猪肉营养丰富,是我国多数居民主要的蛋白质和其他营养物质来源之一。中医认为,猪为六畜之首,其肉性味甘咸平,可以益气、养阴,对身体很有益处。清代汪昂的《本草备要》中载:“其味隽永,食之润肠胃,生精液,丰肌体,泽皮肤。”猪的内脏也是常吃的食品。猪脑、心、肝、肺、肾、胃(肚子)、肠等都可食用,且多为美味。不但如此,猪肉皮、猪脚爪、猪脊髓,甚至猪骨,都有食疗价值。猪油也有一定益处。只是近年人们怕胖喜瘦,怕脂肪过多而引起种种疾病,逐渐远离猪肉、猪油。其实只要不过量,吃之何妨呢?

对于癌肿病人来说,吃一些猪肉、肘子,甚而烧菜时用一些猪油,只要不过量,也是对恢复体质有益的。由于猪肉价格不贵,家庭制作方便,又有相当好的营养价值,味道又好,对于癌肿病人来说,也应是餐桌上的一道佳肴。

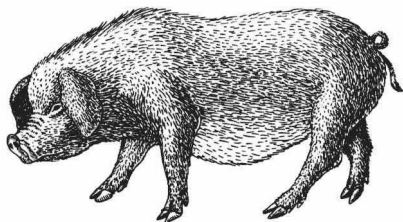
猪肉的做法最多。

先说说可以作为冷盘者。

蒜泥白肉,家庭自制颇方便。一般选腿肉,在水中煮熟,切片。另取大蒜几个,拍成蒜泥,倒一些上好的酱油,成为蒜泥酱油,用肉蘸着吃,甚是好。大蒜在防癌、抗癌上也有益。

糟肉,同样把肉煮熟,切成一些大块,放在糟卤中,或再加上一些上好黄酒,几天后即可取出切片食用,就是糟肉。夏令食之,甚佳。

此外,还有咸肉切片装盘。咸肉若能自制,其味一定更香更鲜美。肴肉味亦美,以镇江、扬州肴肉最为有名,可在店中购食。其他像红肠、方肉,都可作为冷盘食用,也都可在食品店中购得。



家常炒菜,可有肉丁、肉丝、肉片之类。嗜吃猪肉的人,认为这些都不能算正式的“肉食”,正式的“肉食”应该是大排、大肉。

炒肉丁,是将猪肉切成小丁,稍稍上浆,在油锅中炒熟即可。肉丁熟后,取出。另用甜面酱、糖、盐、黄酒等在油锅中炒至酱起黏时,将肉丁再倒入、拌炒,即成酱爆肉丁。如果加入花生,就是花生肉丁。其实,加入白果甚好。取熟的白果10余枚,在肉丁酱爆时,同时放入即成。白果有益身体,对肺、肾等多个脏器有益,但不能多吃。如放入笋丁,就成炒笋丁肉丁。

炒肉丝,也一样方便,但需先切肉丝。现在不少大的超市,有现成做好的肉丁、肉丝卖,就用不着自己加工了。炒肉丝时,可以放入辣椒丝、榨菜丝、笋丝等。川味的鱼香肉丝也颇受欢迎。家庭制作时,可现购鱼香调料,不需自己配料。

炸大排一般是家庭中常吃的。选择好的大排,在用酱油、黄酒、糖、盐等调成的调料中浸泡1~2小时,然后起锅炸。

红烧肉是过去家庭中常吃的食品,近年吃的人似乎减少了,怕油的缘故。其实红烧肉除了营养丰富之外,而且味美,不吃它是可惜的,只是吃的

时候要稍加节制,不要猛食。煮红烧肉,是要焖烧一段时间的,务使肉质酥糯。另外煮时,要多加酒。据说最初制东坡肉时,是只用酒,不用水的。酒要用上好的黄酒。

霉干菜烧肉要选用好的霉干菜,在碗中铺上一层霉干菜,铺一层肥瘦相间的猪肉,然后蒸至熟。这个菜愈蒸愈有味,吃到最后,干菜最入味。

猪肉说得多一些,因为猪肉的做法较多。

再说说猪肉的腌制品。

一种是上文提及的咸肉。现在还有不少家庭自制咸肉。一到西北风大起,买一些猪肉,用盐和花椒腌一下,挂在通风处,不要晒,待肉干即成。可煮熟吃,也可储存在冰柜中,留待夏季吃冬瓜咸肉汤。自家做的咸肉,吃起来往往特别香美。

一种是酱肉。将猪肉浸没在预先做好的酱油、糖、盐的调料中。一般都在冬令制作,浸放1周左右,即可取出阴干,待干后收藏。吃的时候取一块,蒸熟、切片即可,味也甚佳。

还有一种火腿,在家中无法自制,需要购买。中医传统认为火腿有补益作用,益气、滋阴,对虚弱、气阴不足、干咳、伤口不愈等,都有一定的辅助治疗价值。火腿脚爪,还兼有活血祛瘀作用。

火腿切成薄片,与新米粥共食,滋味鲜美,容易消化,营养也好。

鲜肘子与火腿共煮,味颇佳,但太油腻。

2. 猪肺

猪肺对肺癌病人,颇为适合。

吃猪肺要掌握好几个环节。

猪肺的药膳补益方较多。

根据中医“以脏补脏”的说法,吃猪肺是有一定补益作用和辅助治疗作用的。