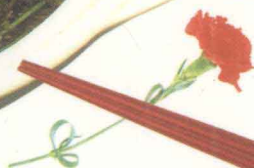


2 读

防癌治癌 科学保健 滋补食谱



夏长春 主编

FANGAI ZHILAI KEXUE
BAOJIAN ZIBU SHIPU

远方出版社

21世纪 **食疗养生** 必读

防癌治癌 科学保健 滋补食谱

精华版

夏长春 主编

FANGAI ZHILAI KEXUE
BAOJIAN ZIBU SHIPU

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

防癌治癌科学保健滋补食谱 / 夏长春主编. — 呼和浩特: 远方出版社, 2009.11

(21 世纪食疗养生必读)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 461 - 6

I. ①防… II. ①夏… III. ①癌 - 食物疗法 - 食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 207708 号

21 世纪食疗养生必读

防癌治癌科学保健滋补食谱

主 编	夏长春
责任编辑	刘卫伟
出版发行	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
电 话	0471-4919981(发行部)
邮 编	010010
印 刷	北京佳明伟业印务有限公司
开 本	710 × 1000 1/16
字 数	200 千字
印 张	16
彩 页	8
版 次	2009 年 12 月第 1 版
印 次	2009 年 12 月第 1 次印刷
印 数	1 - 5000 册
标准书号	ISBN 978-7-80723-461-6
定 价	357.60 元(全 12 册 本册定价 29.80 元)

远方版图书, 版权所有, 侵权必究



前言

癌症是严重威胁人类生命和社会发展的重大疾病,已成为人类死亡的重要原因,2015 年全球预计有 900 万人死于癌症,2030 年这个数字将达到 1140 万人。2005 年-2007 年中国第三次全死因调查显示,我国城乡居民癌症死亡率为 135.88/10 万,属世界较高水平,而且仍呈持续增长的趋势。癌症死亡率比上世纪 70 年代增加了 83.1%,比 90 年代初期增加了 22.5%。癌症在城市死亡原因中居首位(25.0%),在农村死亡原因中占 21.0% 位于第二,城市癌症死亡率明显高于农村。肺癌、胃癌、肝癌、食管癌、结直肠癌和乳腺癌为排在前列的常见癌症。面对如此顽固不化的“敌人”,我们能做什么?

——抗击癌症 重在行动!

癌症发生当以预防为主,其一,情志保持畅达,常言道:“笑一笑,十年少。”心态的调整是防止气郁的最好办法,癌症多因气郁引起,故性格要开朗豁达。其二,经常调理脏腑,保持旺盛状态,防止虚损。其三,饮食有节,避免暴饮暴食,恣食辛辣厚味,醇酒烤炙,烟制烧烤。应补益胃气、扶助正气。其四,运动体魄,如散步、慢跑、游泳、打球、体操、练气功、打太极拳、旅游等项目,增强机体免疫力。其五,药膳调理也至关重要。药粥调养十分有效,使癌症患者能够达到扶正祛邪,顾护脾胃,促进食欲,滋养脏腑,防治癌症的目的。

为此,编者精心编写了这本防癌和抗癌的食谱书籍,以供健康的人和癌症病患者参考使用。预防癌症和对抗癌症均要重视饮食,本书即从基础免疫营养学的观念着手,针对五大类食品中的糖类、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质做适量地调配,并且尽量运用防癌和抗癌的食材,并辅以正确的烹调方式,使饮食达到营养均衡、健康的目标。有别于一般只讲求营养,而无法勾起食欲的抗病食谱,本书是实用、可行、有效的家常料理,不仅注重健康,而且色香味俱全,是抗病食谱的首选。

防
癌
治
癌
科学保健滋补食谱

编 者

2009 年 9 月



目 录

粥、羹、汤类

竹荪莲子汤	13
笋苗腐衣汤	13
高丽豆腐汤	14
火夹冬瓜汤	15
茉莉鸡蛋羹	16
葱香豌豆汤	16
绿豆猪腿汤	17
番薯麦米粥	18
云片竹荪汤	18
桔梗香菇汤	19
珍珠汤	20
百合桂圆羹	20
皮蛋芦笋汤	21
酸辣双蛋汤	22
慈菇全鸡汤	22
大豆芽冬菇脚腐皮汤	23
排骨蘑菇汤	24
桂花芋头汤	24
猴头蘑芙蓉汤	25
芦笋玉米番茄汤	26
红白丝汤	26
竹荪凤爪汤	27
粟米菜花汤	28
紫菜肉茸汤	28
葱花蛋汤	29



金针虱目鱼汤	30
苦瓜排骨汤	30
紫菜豆花羹	31
番茄泡蛋汤	32
皮蛋菜花汤	33
仙枣赤豆粥	33
泥鳅汤	34
杏鲍菇猪肉汤	35
无花果粥	35
双雪汤	36
冬菇苋菜汤	37
芹枣汤	37
甜椒南瓜汤	38
清热鲜菇银芽汤	39
红薯粥	39
榨菜笋丝汤	40
木瓜粥	41
甜石榴西米粥	42
豆浆莴笋汤	42
豆浆南瓜汤	43
猕猴桃苡仁粥	44
银耳柑羹	45
鲍鱼芦笋汤	45
鸡肉蛋花汤	46
双菇鲫鱼汤	47
花生小豆泥鳅汤	48
慈菇椰菜汤	49
砂锅苦瓜牛肉汤	49
椒油菜汤	50
猪舌西洋菜汤	51
泥鳅黑豆粥	51
甜椒滚潺菜汤	52
潺菜鱼滑汤	53
生姜泥鳅汤	54
猪骨汤	54

防

癌

治

癌

科学保健滋补食谱





韭汁牛乳饮	55
美乳红薯饮	56
冰花马蹄露	56

菜类

草菇烧丝瓜青	58
长寿菜	59
马蹄炒豆苗	59
橄榄蘑菇	60
清蒸水晶球	61
菜心肉圆	62
竹荪烩茉莉花	62
紫衣玉竹	63
纸包三样	64
腊味南瓜蒸	65
菊花蛋	66
蜜汁红芋	66
菜花沙拉	67
烧三色葫芦	68
江干人参萝卜	69
葱油拌双耳	69
烧南北	70
拌文武笋	71
太极芋泥	72
蒜泥拌西葫芦	72
酱烧茄条红薯泥	73
醉金钱菇	74
凉拌卷心菜	75
桃仁香菇	76
珊瑚菜花	76
甜面酱拌黄瓜丁	77
盐水腐竹	78
拌小萝卜鸡蛋	79



拌山蕨菜	79
拌胡萝卜丝	80
盐蛋黄烧黄瓜	81
砂锅白菜豆腐	82
砂锅肉丝苦瓜	82
奶汤冻菌菜苞	83
奶油双色花	84
姜汁地瓜条	84
凉拌北风菌	85
回锅胡萝卜	86
金钩菜	87
青椒甘蓝丝	87
香菇山药	88
胡萝卜丝拌白菜	89
芝士铜菜花	90
炒双冬	90
寿比南山	91
葱油薯块	92
酸菜干金豆	93
萝卜干炒豌豆	93
炒万年青	94
夏枯草炖海带	94
树子拌苦瓜	95
茯苓银耳蛋	96
生煨豆荚	96
凉拌豆角豆腐泡	97
鲜蘑玉兰片	98
四季豆炒虾酱	98
炒虾米腰白菜	99
素炒圆白菜	100
虾皮拌芹菜	100
鲜贝菜心	101
小白菜芋头	102
香椿炒蛋	102
葱油芋头	103

防

癌

科学

保健

滋补

食谱

科学

保健

滋补

食谱

科学

保健

滋补

食谱

科学

保健

滋补

食谱



防

癌

治

癌

科学保健滋补食谱

银芽萝卜丝	104
香菇菜心	104
鲜蘑菜心	105
鱼腥草拌莴笋	106
碧绿烹银针	107
笋丝豌豆	108
炒莴笋丝	108
冬菇塌菜	109
素炒瓜片	110
炆西兰花	110
糖醋炆圆白菜	111
素炒蘑菇	111
素烧瓜条	112
红油拌平菇	113
红烧菜花	113
豆芽炒蒜苗	114
葱头炒蛋	115
丝瓜炒蛋	115
凉拌茄子	116
芥菜冬笋	117
青椒南瓜	118
青椒苕蓝丝	118
茄子拌芦荟酱	119
扒鲜芦笋	120
清蒸茄子	120
银芽炒蛋	121
蒜泥蕨菜	122
炒嫩南瓜丝	122
鸡蛋沙拉	123
鸭蛋黄炒芋头	124
麻辣豆鱼	124
青红椒拌白菜心	125
菊花萝卜	126
椒油酸辣白菜	126
蒜汁时蔬	127



八宝芋泥	128
干烧四季豆	128
木耳炒西芹	129
木须炒瓜片	130
牛奶绿菜花	130
红薯蒸板栗	131
八宝瓢西红柿	132
松子豌豆	132
上汤菠菜	133
白扒松茸蘑	134
素炆冬菇	134
圆白菜虾皮	135
鸡油芦笋	136
炆苦瓜	137
素焖扁豆	137
雪菜焖蚕豆	138
红菱花菇	139
绿菜花猴蘑	139
大蒜烧平菇	140
香菇冬笋	141
扁豆烧冬笋	141
烧花菜	142
咸蛋苦瓜	143
北菇菜心	144
金银芽菜	144
草菇白菜	145
桃仁炒香菇	146
香菇炒刀豆	147
冬菜冰豆腐	147
豆腐茸豌豆	148
巧炒豆渣	149
香菇炒菜心	149
香菇西兰花	150
香菇芹菜	151
蘑菇炒绿豆芽	151



青椒炒花菜	152
滑菇炒菜心	153
糖醋木耳	154
麻辣平菇	154
糖醋白菜	155
糖醋萝卜丝	155
蒜茸豌豆	156
大地丰收	157
土豆拌扁豆	157
金银双脆	158
腐竹拌芹菜	159
凉拌双菇	159
苦瓜丝拌熏干	160
毛豆炒蛋	161
香菇豆角	161
海米拌芹菜	162
炔三色芥菜	163
凉拌三色	163
青蒜炒粉条	164
桂花青豆泥	165
芝麻贡菜	165
豆芽拌韭菜	166
龙须扒菜心	167
二冬烧扁豆	167
什锦玉米	168
梅菜麻笋	169
竹节鸡盅	169
青鱼甩水	170
白菜扒肥肠	171
素桂花干贝	172
葱烧海参	172
蒜仔肉丁	173
炒甲鱼片	174
竹荪汤爆肚	175
花菇石鸡	176



菜蕻节鲨鱼	177
火腿川豆	177
老人头菌炒鸡肉	178
樱桃百合	179
鸡油小棠菜	180
木樨蟹	180
宫爆肉丁	181
麻辣鸡丝蕨菜	182
五柳青鱼	183
芋艿百叶包肉	183
苦瓜拌鸡片	184
萝卜丝带鱼	185
蒜子牛肉	186
铁锅熬杂鱼	186
笋菇肉丝	187
天下第一鲜	188
茄汁素鱼片	188
圆白菜墨鱼卷	189
桔梗炒肉丝	190
南瓜豉汁蒸排骨	190
卤水花生米	191
三丁茭白	192
咖喱笋肉炒干丝	192
四季豆焖肉排	193
香菇白菜炒火腿	194
冬笋炒腊肉	195
冬菜绍子鱼	195
肉片鲜蘑	196
参灵甲鱼	197
百合贝母煲猪肉	198
油泡土鱿	198
肉末炒芹菜	199
蒜苔拌猪舌	200
骨皮炖猪蹄	200
鸡丝茭蓝	201



荠菜炒肉丝	202
酱爆豆角	202
肉片炒卷心菜	203
豉椒土鱿	204
羊肚菌烧乌金白	204
泥鳅炖豆腐	205
沙律果珍鸡排	206
羊肚菌烧火镰肉	207
鲜笋平鱼片	207
菜远炒土鱿	208
鲍汁鲨鱼皮	209
火锅黄鳝漂莴菜	209
黄鱼炒蛋	210
芥末鱿鱼	211
冬菇炖蹄筋	211
奶汤玉结鱼皮	212
肉丝拌荠菜	213
鸡翅羊肚菌	214
蒜茸鱼皮	215
鸭丝掐菜	215
蜇皮拌白菜	216
豌豆拌菜花	217
麻酱拌海螺	217
拌炸酥鱼	218
拌鱼米	219
豌豆腊肠丁	219
佛手海蜇	220
鲜菇拌鸡丝	220
凉拌鹅血	221
豆芽拌鸡丝	222
鸡丁拌蜜桔	222
温拌螺片	223
鸡丝拌海蜇	224
荸荠炒冬菇	225
银针土鱿丝	225



圆白菜炒小虾	226
菜远炒牛肝	227
马蹄海米鸡蛋	227
鲜笋炒鱼片	228
鸡腿菇炒螺片	229
鸡油豌豆	229
西兰花炒蚌	230
炒鸡丝蜇头	231
香菇蒸黄鱼	231
肉片白蘑	232
红烧带鱼段	233
豆腐烧鱼	233
天厨海参	234
红薯载鸡	235
醋椒鱼	236
椰菜花焖鸭	236
萝卜丝拌海蜇皮	237
炆鸡肝	238
竹荪扒鲍脯	238
海带炖鸡	239
柴胡白术炖乌龟	240
荸荠木耳煲带鱼	240
金针菇炖鳗鱼	241
滑肉莴笋	242
金球满钵	243
三鲜烩鱼唇	243
煎三冬	244
银耳蒸黄鱼	245
蛤蜊蒸蛋	246
熘玉兰片	246
金针菇茎熘鱼丝	247
虾籽海参	248
炸黄鱼	249
菜远田鸡	249
黄焖田鸡腿	250



21 世纪食疗养生必读☆☆☆

凉瓜田鸡煲	251
生炒田鸡	251
薇菜烧猪肉	252
红煨龟肉	253
荷财软蒸鱼	254

防

癌

治

癌

科学保健滋补食谱



粥、羹、汤、类

竹荪莲子汤

功效:高血压调理 防癌抗癌调理 养颜美容调理 减肥瘦身调理
工艺:煮 **口味:**咸鲜味

主料:竹荪(干)(25 克) 莲子(50 克) **辅料:**竹笋(50 克) 丝瓜(500 克) **调料:**盐(3 克) 味精(1 克)

制作工艺:1. 干竹荪用清水发好洗净,剪去两头,切成斜形块,放在清水中浸泡;2. 鲜莲子放入沸水锅内焯 5 分钟,去皮洗净后用清水浸泡;3. 丝瓜刮去外皮,去瓤切成菱形片;4. 汤锅放到火上,倒入清水烧沸,下入竹荪、莲子、笋片、丝瓜煮半小时捞出,放入汤碗内;5. 精盐、味精、素汤放入另一锅内,煮沸出锅;6. 盛入放竹荪、丝瓜、莲子、笋片的汤碗内即成。

营养分析:竹荪(干):竹荪含有丰富的多种氨基酸、维生素、无机盐等。具有滋补强壮、益气补脑、宁神健体的功效。竹荪的有效成分可补充人体必需的营养物质,提高机体的免疫抗病能力。

竹荪能够保护肝脏,减少腹壁脂肪的积存,有俗称“刮油”的作用,从而产生降血压、降血脂和减肥的效果。

莲子:莲子含有丰富的蛋白质、碳水化合物、烟酸、钾、钙、镁等营养元素,具有防癌抗癌、降血压、强心安神、滋养补虚、止遗涩精等功效。

竹笋:竹笋富含烟酸、膳食纤维等,能促进肠道蠕动、帮助消化、消除积食、防止便秘,故有一定的预防消化道肿瘤的功效。

健康提示:

中医认为竹荪可补气养阴,润肺止咳,清热利湿;主治肺虚热咳、喉炎、痢疾、白带、高血压、高血脂等病症。

笋苗腐衣汤

功效:减肥瘦身调理 骨质疏松调理 防癌抗癌调理 便秘调理 高血压调理 高脂血症调理 **工艺:**煮 **口味:**咸鲜味

主料:油皮(400 克) 竹笋(50 克) 豌豆苗(50 克) **调料:**盐(5 克)



味精(3 克) 香油(10 克) 胡椒粉(1 克) 酱油(10 克)

制作工艺:1. 将笋尖(竹笋)切片;2. 用清水淋湿豆腐皮(油皮),待回软后切成长条形;3. 豌豆苗洗净;4. 锅上火,加豆芽汤 1000 克、豆腐皮、笋尖及豆苗、精盐、味精、酱油、胡椒粉;5. 烧开后撇去浮沫,淋上香油,倒入汤碗内即可。

营养分析:**油皮:**豆腐皮中含有丰富的优质蛋白,营养价值较高;含有大量的卵磷脂,可预防心血管疾病,保护心脏;含有多种矿物质,补充钙质,防止因缺钙引起的骨质疏松,促进骨骼发育,对小儿、老人的骨骼生长极为有利。

竹笋:竹笋富含 B 族维生素及烟酸等招牌营养素,具有低脂肪、低糖、多膳食纤维的特点,本身可吸附大量的油脂来增加味道。所以肥胖的人,如果经常吃竹笋,每顿饭进食的油脂就会被它所吸附,降低了胃肠黏膜对脂肪的吸收和积蓄,从而达到减肥目的,而且竹笋还含大量纤维素,不仅能促进肠道蠕动、去积食、防便秘,而且也是肥胖者减肥佳品,并能减少与高脂有关的疾病。另由于竹笋富含烟酸、膳食纤维等,能促进肠道蠕动、帮助消化、消除积食、防止便秘,故有一定的预防消化道肿瘤的功效。

豌豆苗:豌豆苗含钙质、B 族维生素、维生素 C 和胡萝卜素,有利尿、止泻、消肿、止痛和助消化等作用。豌豆苗能治疗晒黑的肌肤,使肌肤清爽不油腻。豌豆苗含有胡萝卜素、抗坏血酸、核黄素等营养物质。

健康提示:

竹笋:竹笋忌与羊肝同食。

高丽豆腐汤

功效:中风调理 防癌抗癌调理 动脉硬化调理 **工艺:**煮 **口味:**清香味

主料:豆腐(150 克) 圆白菜(100 克) **调料:**盐(5 克)

制作工艺:1. 将豆腐用清水冲洗,再切成长方形的块状。2. 高丽菜洗净后切大片,备用。3. 将调味料中的高汤 5 杯、盐混合后煮开。4. 最后放入豆腐块及高丽菜片煮开即可盛出食用。

营养分析:**豆腐:**豆腐的蛋白质含量丰富,而且豆腐蛋白属完全蛋白,不仅含有人体必需的八种氨基酸,而且比例也接近人体需要,营养价值较高;有降低血脂,保护血管细胞,预防心血管疾病的作用。此外,豆腐对病后调养、减肥、细腻肌肤亦很有好处。

圆白菜:圆白菜中含有大量人体必需营养素,如多种氨基酸、胡萝卜素