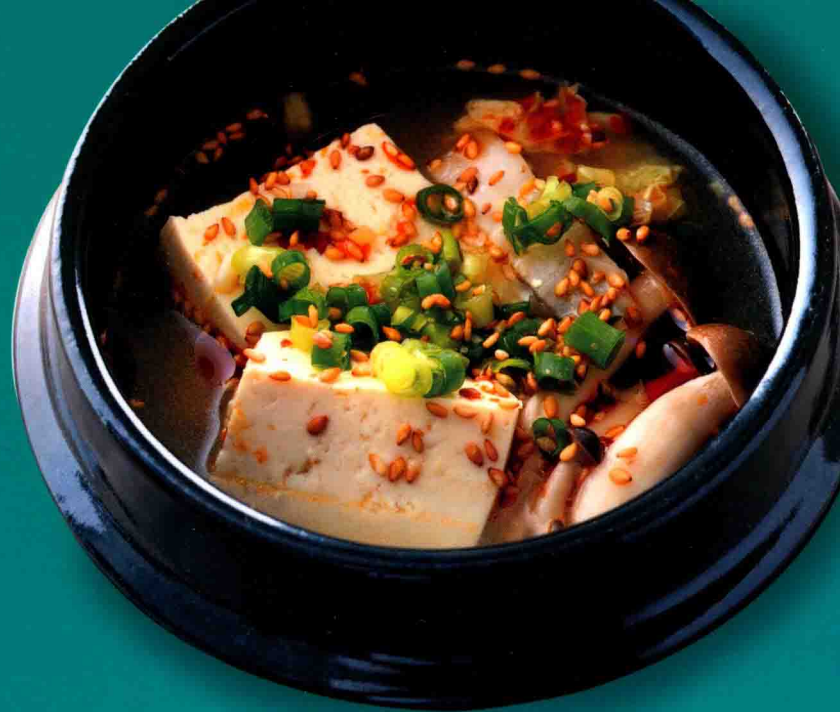
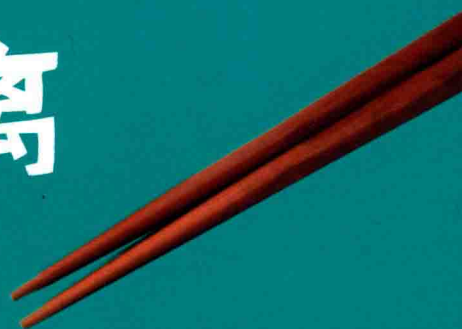




日本
抗癌名医
济阳高穗
济阳式
饮食疗法
之汤品烹饪
最终版



这样吃远离 癌症



(日) 济阳高穗 / 主编
松尾美由纪 / 菜谱制作
赵立群 / 译



只要吃对食物
不用大幅改变饮食习惯
不必吃各种保健食品
癌症就会远离你



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

这样吃远离 癌症

(日) 济阳高穗 / 主编
松尾美由纪 / 菜谱制作
赵立群 / 译



化学工业出版社
·北京·

济阳式饮食疗法是由日本抗癌名医济阳高穗通过 40 余年临床研究和调查独创的饮食疗法。科学数据加解说,让您轻松明白癌症与饮食的密切关系,掌握济阳式饮食疗法八大原则,让您远离癌症。

济阳式饮食疗法提倡通过多种抗癌食材搭配、减少盐分的摄入、大量食用新鲜水果和蔬菜、食用糙米等方法控制饮食来防治癌症。

本书介绍了 100 余种遵循济阳式饮食疗法八大原则的汤品,有营养、易吸收。简单的做法,明确的功效展示,低摄入的盐分和能量以及抗癌食材的详细讲解及搭配,都分布在每一道汤品的介绍中。更有特色的是每道汤品还有替换食材的选择以及制作,让您有更多选择。

图书在版编目(CIP)数据

这样吃 远离癌症 / (日) 济阳高穗主编; 赵立群译.
北京: 化学工业出版社, 2017.5
ISBN 978-7-122-29341-1

I ①这… II ①济… ②赵… III . ①癌 - 食物疗法
- 汤菜 - 菜谱 IV . ① R247.1 ② TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 060976 号

IMAARU GAN GA KIERU SOUP

Copyright © Takaho WATAYO & Miyuki MATSUO 2012

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

本书中文简体字版由 PHP Institute, Inc. 授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2016-4280

责任编辑: 马冰初 贾维娜

文字编辑: 李锦侠

责任校对: 边 涛

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 9½ 字数 200千字 2017年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

济阳高穗 (Takaho Watayou)

- 西台诊所院长。千叶大学医学部临床教授、三爱医院医学研究所所长。千叶大学毕业后，进入东京女子医科大学消化器官疾病中心。曾前往美国加州大学外科教室留学，研究消化道荷尔蒙。回国后担任东京女子医科大学助理教授、都立荏原医院外科部长、都立大冢医院副院长至今。借由癌症三大疗法（手术、抗癌剂治疗、放射线治疗）搭配济阳式饮食疗法，已成功治疗、改善多数癌症患者的症状。主要著作有《癌细胞害怕我们这样吃》、《从抗癌第一天起就要这样做：济阳医师教你掌握3个月黄金期打败癌症三大疗法》等。

松尾美由纪 (Miyuki Matsuo)

- 营养管理师、料理研究家、食品搭配师。在食品工厂开发菜谱，5年后独立创业。以健康和饮食为主题，为一些杂志以及电视节目撰稿。主要作品有《沙拉蔬果汁》（永刚书店）、《10分钟做成的儿童健康小点心》（PHP研究所）等。

♥ Love ♥ 这些读者适合看这本书

为疾病所苦的人

照着吃可以增强免疫力和体力，没有食欲的时候容易入口

现在很健康的人

预防胜于治疗，照着吃让癌细胞无机可乘

觉得健康饮食难吃极了的人

从酸辣虾汤，咖喱烩饭到丝滑芒果，料理花样多

序言

我想，对于我们每个人来说，人生最幸福的事情莫过于健康长寿。健康的基础来源于身体的营养，也就是我们日常生活中吃入口中的食物、睡眠与运动等生活习惯。

癌症患者的数量与日俱增，我专攻消化器官癌症多年，遇到过形形色色的病例。我深刻认识到，仅利用常见癌症的三大治疗方法——手术、抗癌药物和放射线治疗，对癌症的治疗是非常有限的，或者说很难有效地进行下去。以晚期癌症为例，如果配合糙米食物，减少盐分摄入、限制动物性蛋白质、类脂质的摄入，症状会明显得到改善。

在饮食疗法中，效果绝对不输于新鲜果汁的就是营养丰富的汤品。约 5000 年前（公元前 3000 左右）的人类，食物主要来源于水果和坚果类，或者是捕捞供给。随着水稻等农作物的农耕地、畜牧业的发展，人们逐渐掌握了火和陶器的使用。从那时起，烹饪开始出现在人们生活当中，这其中最基本的就是汤。

喝汤的益处就是容易消化吸收，即使在术后胃肠功能较弱的情况下也可以补充身体所需的营养物质。不仅富含维生素、矿物质营养和膳食纤维，汤中还含有大量抑制身体毒瘤的抗氧化物质和多酚化合物，是非常有效的治疗、预防癌症的饮食。而且汤和一般的饮食相比较，碳水化合物含量低，是不会令血糖急剧上升的。因此，汤品能够有效预防血糖值上升，从而抵抗老化，预防动脉硬化。可以说，汤是健康饮食的基础。

本书将从容易入口的汤品开始深入研究饮食，希望给各位的健康幸福生活带来帮助。

日本东京西台诊所院长 济阳高穗

本书的 使用方法

像“提高免疫力”“柠檬酸代谢”“矿物质平衡”“肠道环境”等指示标志，是将有效预防癌症的要点标识出来。最理想的状态是这4种效果都可以达到平衡的组合。此外“容易消化”“容易吞咽”“提高食欲”“刺激性低”等标识是针对口感和食用容易度进行解释，请大家作为参考。

指示标志

蔬菜汤①

肠道
环境

提高
免疫力

油炸豆腐更能增加风味

松肉汤



从哪一章开始呢

比如“有效提高免疫力的蔬菜汤(第3章)”“营养均衡的主菜汤(第4章)”“食用方便的糙米汤饭(第5章)”“有益健康的冷汤和甜点(第6章)”等标题已经决定好了，再根据自己的实际情况选择合适的烹饪方法就更容易了。

营养成分

这是1人份的能量和含盐量。在济阳式饮食疗法中没有特定限制能量，请作为大致目标参考。盐分含量相较于一般的烹饪方法已经被大幅度控制了，所以不处于癌症治疗状态中的人，可以根据自己的喜好进行调整。

能量 88 kcal

盐分 0.5 g

材料(2人份)

牛蒡	1/4根
白萝卜	2cm
胡萝卜	1/6根
生姜	1/2节
油豆腐	1/2块
芝麻油	1/2大勺
高汤	1.5杯
淡口酱油	1/2大勺
五香粉	少许

做法

- ① 用刀背去掉牛蒡的皮，切成片状泡在水中去涩。将白萝卜和胡萝卜切成片状，生姜切丝。油豆腐用热水烫一下去油，切成细条状。
- ② 将芝麻油和生姜丝加入锅中小火加热，等到飘出香味调成中火，再将控了水的牛蒡片、白萝卜片、胡萝卜片放进锅里一起翻炒，最后加入高汤。煮沸后加入油豆腐再煮10分钟。
- ③ 倒入淡口酱油，搅拌。盛到碗里，撒上五香粉。

材料 制作方法

食材基本都是2人份的量。如果是无农药蔬菜，带皮食用没有问题。不论是哪种烹饪方法，食材在超市中都会很容易买到。烹饪时间以2人份为目标。1人份的制作要注意火候和水分。

代替基本烹饪法中所需食材和调味料，书中介绍了备用的第二套烹饪方案。制作方法尽量不改变，对替代食材的切法和增加的时间进行了说明，尽量使读者明白。

改编菜谱

改变根菜的种类品尝一下

芋头松肉汤

材料和做法

代替牛蒡、白萝卜、胡萝卜的是
藕 3cm 魔芋 1/4 个 芋头 1 个

- ① 将芋头去皮之后切片。魔芋用开水烫一下去除涩味，撕成容易入口的大小。藕去皮之后用开水焯一下。
- ② 与牛蒡、白萝卜、胡萝卜同时加入 ① 中的材料。



能量 155 kcal

盐分 0.5 g

对抗癌症的要点在这里

提高免疫力的 胡萝卜

胡萝卜中含有丰富的 α -胡萝卜素和 β -胡萝卜素（在体内合成维生素 A）。在许多效果较好的预防及治疗癌症的方法中，都要求每日饮用大量的胡萝卜汁。

只是，有报告显示如果通过营养剂大量摄取维生素 A，反而会提高肺癌的发病率。为了提高免疫力，不要吃那些所谓的提纯营养品，多吃一些胡萝卜，多喝一些胡萝卜汁，从食物中摄取吧。



有效对抗癌症的食材

在烹饪中用到的食材，对于癌症治疗有辅助功效的会被重点介绍。这种食材对何种癌症有效、怎样食用最好等，会为大家作最清楚的说明。

目 录

第1章 利用食物远离癌症

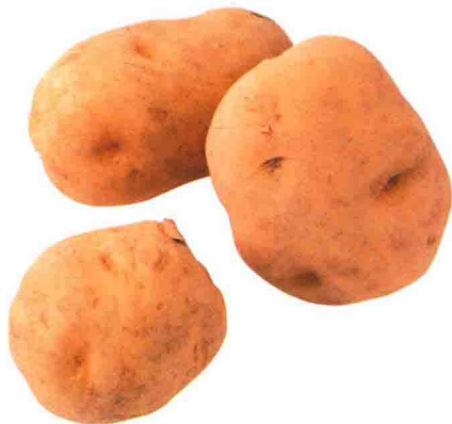
- 济阳式饮食疗法应了解的基础知识 2
- 癌细胞可以通过食疗消除吗? 8
- 济阳式饮食疗法的八大原则 10
- 济阳式饮食疗法八大原则中的基础果蔬汁 12

第2章 提高免疫力，抑制癌细胞生长的汤品

- 汤中充满了蔬菜的力量 16
- 日本健康饮食——味噌汤 18
- 希波克拉底汤 20
- 这些时候喝汤是最好的选择 22
- 考虑组合方式 26

第3章 有效提高免疫力的蔬菜汤

- 足量蔬菜汤是基础 30
- 蔬菜汤 1 松肉汤 32**
 - 改编菜谱 芋头松肉汤 33
- 蔬菜汤 2 裙带菜姜汤 34**
 - 改编菜谱 菠菜白萝卜姜汤 35
 - 蘑菇姜汤 35
- 蔬菜汤 3 南瓜味噌汤 36**
 - 改编菜谱 土豆洋葱味噌汤 37



茄子山姜味噌汤 37

蔬菜汤 4 大头菜酒糟汤 38

改编菜谱 竹笋扁豆酒糟汤 39

蔬菜汤 5 香菇山药汤 40

改编菜谱 豆腐生菜汤 40

蔬菜汤 6 海带汤 41

蔬菜汤 7 白菜豆乳汤 42

改编菜谱 卷心菜舞茸豆乳汤 43

蔬菜汤 8 油菜蟹味菇汤 44

改编菜谱 豆芽汤 45

蔬菜汤 9 茄子红椒酸辣汤 46

改编菜谱 红薯蘑菇酸辣汤 47

蔬菜汤 10 胡萝卜豆乳浓汤 48

改编菜谱 南瓜汤 49

蔬菜汤 11 绿叶浓汤 50

改编菜谱 油菜花豆浆青菜汤 51

蔬菜汤 12 清炖蔬菜汤 52

改编菜谱 洋葱芦笋汤 53

卷心菜金针菇清炖汤 53

蔬菜汤 13 炒蔬菜番茄汤 54

改编菜谱 芦笋番茄汤 55

蔬菜汤 14 西兰花大蒜汤 56

改编菜谱 圣女果大蒜汤 57

蔬菜汤 15 什锦豆蔬菜汤 58

改编菜谱 微辣蔬菜汤 58

蔬菜汤 16 洋葱汤 59

蔬菜汤 17 杏鲍菇玉米浓汤 60

改编菜谱 红薯玉米浓汤 60

蔬菜汤 18 裙带菜汤 61



蔬菜汤 19 香菇红生菜汤 62

改编菜谱 香菇小油菜汤 63

蔬菜汤 20 豆芽粉丝汤 64

改编菜谱 微辣粉丝汤 64

蔬菜汤 21 酸辣汤 65

改编菜谱 青椒大葱酸辣汤 65

蔬菜汤 22 民族风味汤 66

改编菜谱 冬瓜风味汤 66



专栏 胡萝卜…33 / 大头菜…39 / 海带…41 / 豆浆…43 /

小油菜…45 / 茄子…47 / 大蒜…49 / 油菜花…51 / 番茄…55 /

西蓝花…57 / 橄榄油…59 / 裙带菜…61 / 红生菜…63

第4章 营养均衡的主菜汤

可以摄取蛋白质的汤菜 68

主菜汤 1 豆腐裙带菜汤 70

改编菜谱 豆腐秋葵汤 71

主菜汤 2 鳕鱼蔬菜酸橘汤 72

改编菜谱 鲷鱼蔬菜酸橘汤 73

主菜汤 3 豆味锅 74

改编菜谱 牡蛎菠菜汤 75

主菜汤 4 纳豆汤 76

改编菜谱 绿色纳豆汤 77

主菜汤 5 鲑鱼蔬菜芝麻味噌汤 78

改编菜谱 油炸豆腐味噌汤 79

主菜汤 6 蛤蜊卷心菜风味汤 80

改编菜谱 蛤蜊圣女果胡椒汤 81

主菜汤 7 鸡蛋汤 82

改编菜谱 清脆生菜鸡蛋汤 83

主菜汤 8 蔬菜炖肉汤 84



改编菜谱 日式风味蔬菜炖肉汤 85

主菜汤 9 卷心菜卷汤 86

改编菜谱 和风味卷心菜卷汤 87

主菜汤 10 鸡蛋蔬菜玉米浓汤 88

改编菜谱 鲑鱼蔬菜豆浆汤 89

主菜汤 11 意大利风味墨鱼汤 90

改编菜谱 鸡肉芹菜番茄汤 91

主菜汤 12 大豆蘑菇咖喱汤 92

改编菜谱 文蛤豆乳咖喱汤 93

主菜汤 13 蛤肉汤 94

改编菜谱 番茄蛤肉汤 95

主菜汤 14 辣肉汤 96

改编菜谱 鸡蛋土豆番茄汤 97

主菜汤 15 蔬菜辣汤 98

改编菜谱 中华微辣汤 99

主菜汤 16 韩式风味锅 100

改编菜谱 鳕鱼锅 101

主菜汤 17 酸辣虾汤 102

改编菜谱 酸辣虾汤面 103

主菜汤 18 木耳小油菜鸡蛋汤 104

改编菜谱 甘蓝鸡蛋汤 104



专栏 豆腐…71 / 白肉鱼…73 / 贝类…75 / 纳豆…77 / 芝麻…79 / 洋葱…81 /
淡口酱油 / 淡盐味噌 / 淡盐…83 / 美味的高汤…85 / 清肉汤和骨汤…87 /
鲑鱼…89 / 鸡肉…91 / 舞茸…93 / 番茄红素…95 /
红柿子椒…97 / 红辣椒…99 / 大葱…101 / 虾…103

第5章 食用方便的糙米汤饭

糙米做汤饭很美味 106

糙米汤饭 1 糙米粥 108

- 改编菜谱 热乎乎的和风粥 108
- 糙米汤饭 2 葱香糙米粥 109**
- 改编菜谱 茶泡饭 109
- 糙米汤饭 3 鸡蛋糙米蔬菜粥 110**
- 改编菜谱 韭菜鸡蛋蔬菜杂烩粥 110
- 糙米汤饭 4 大蒜杂烩粥 111**
- 改编菜谱 生姜蔬菜粥 111
- 糙米汤饭 5 蘑菇肉汁烩饭 112**
- 改编菜谱 虾仁番茄烩饭 113
- 糙米汤饭 6 蛤蜊烩饭 114**
- 改编菜谱 蛤蜊圣女果烩饭 115
- 糙米汤饭 7 鳕鱼白菜风味泡饭 116**
- 改编菜谱 豆腐小油菜泡饭 117
- 糙米汤饭 8 虾仁芹菜咖喱泡饭 118**
- 改编菜谱 鸡肉菜花咖喱泡饭 119
- 糙米汤饭 9 蔬菜生姜泡饭 120**
- 改编菜谱 油炸豆腐生姜泡饭 121
- 糙米汤饭 10 紫菜茶泡饭 122**
- 改编菜谱 沙丁鱼茶泡饭 122



专栏 香草类食物…113 / 糙米…115 / 干香菇…117 / 姜黄…119 / 生姜…121

第6章 有益健康的冷汤和甜点

有益身体的冷汤和甜品 124

冷汤 1 西班牙冷汤 126

改编菜谱 西班牙红汤 127

冷汤 2 酸奶韭葱汤 128

改编菜谱 毛豆韭葱汤 129

冷汤 3 黄瓜山药冷汤 130

改编菜谱 芥末浓汤 130



冷汤 4 牛油果菜花汤 131

改编菜谱 牛油果菠菜酸奶汤 131

甜点 1 葡萄柚果肉冻 132

改编菜谱 橙子红茶冻 133

浆果冻 133

甜点 2 丝滑芒果 134

改编菜谱 咖啡香蕉冻 135

热带水果冰激凌 135

甜点 3 奶油慕斯 136

甜点 4 苹果梅干甜点 137

改编菜谱 水果蜜饯甜点 137

甜点 5 抹茶豆乳布丁 138

改编菜谱 草莓牛奶布丁 138

甜点 6 蜂蜜生姜葛粉汤 139



专栏 黄瓜…127 / 酸奶…129 / 蜂蜜…136

第1章

利用食物 远离癌症

大家没必要将济阳式饮食疗法想得太难。
其实只是建议大家减少食用导致癌细胞形成的食物，
多吃一些有效抑制癌细胞形成的食物而已。
在这里，我先将济阳式饮食疗法的基础和至今取得的
成绩等这些基本情况向大家介绍一下。

济阳式饮食疗法应了解的基础知识

【三大疗法】

● 抗癌药物治疗

抗癌药物可以攻击癌细胞、抑制癌细胞的繁殖或是使癌细胞萎缩，也可以将多种抗癌药物组合使用。它对于有些癌症有效，有些癌症却很难起效。抗癌药物还会攻击正常细胞，副作用很强。

● 放射线治疗

用放射线照射癌细胞，给予癌细胞伤害的治疗方法。和抗癌药物相比副作用小，可是有治疗能力的机构很少。是否能对癌细胞正确地照射是治疗效果的关键。

● 手术

手术指的就是切除癌细胞。以前为了全面切除癌细胞，会采用大面积摘除的方法，近年来为了给身体减少负担，小面积的摘除手术成为主流。早期癌症则更多采用内视镜手术。

副作用

以上三大疗法都会给身体带来伤害。手术会使体力下降，切除的部分是否能够顺利恢复还要看个体差异。抗癌药物和放射线治疗引起的口腔炎症、恶心、食欲低下等症状就称为副作用。

晚期癌症

癌细胞不断增殖，转移到了其他内脏和淋巴上的状态。也包括复发性癌症。一般



也称为末期癌症。很多都不适合运用三大疗法。

免疫力（自然治愈力）

为了治愈疾病和外伤，人类自身拥有的治愈力量就是自然治愈力。免疫力以此为中心，攻击体外入侵进来的异物、体内的有害物质（癌细胞等）。



免疫细胞（白细胞）

白细胞是免疫力的主力队员。白细胞中包括颗粒白细胞、淋巴细胞（NK 细胞 / 自然杀伤细胞）、巨噬细胞，每个都有其自己的作用。这其中对癌细胞最具杀伤力的就是 NK 细胞，可以直接攻击癌细胞将癌细胞置于死地。

致癌物质

使正常细胞发生癌变的物质。如黄曲霉毒素、石棉、幽门螺杆菌、肝炎病毒等。

代谢

用来维持生命的体内各种反应的总称。吃入食物、制造能量、细胞分裂繁殖都可以称为代谢。

活性氧（自由基）

在柠檬酸回路中制造能量时产生的、像可燃性气体一样的物质。因为是特别不稳定的物质，因此能够使周围的细胞氧化受伤。例如，口香糖过了一段时间就会变硬，这就是氧化的结果。

过氧化脂肪

是体内的脂肪在活性氧的作用下发生氧化反应而形成的。它能够伤害遗传因子，使细胞发生癌变，促进动脉硬化，导致免疫力低下。

饱和脂肪酸

很容易发生氧化的脂肪酸。包含很多肉类脂肪。黄油、棕榈油、椰油中含量很多。

不饱和脂肪酸

很难氧化，适量摄取有益健康。包含在植物油和青背鱼中。食用油中推荐使用很难发生氧化的橄榄油和芝麻油。

抗氧化物质

作用于活性氧并使之无害化的物质的统称。很多抗氧化物质在接触氧气或者被加热时就会消失，这其中也有一些物质经过加热后活性更强。

柠檬酸回路（代谢）

存在于细胞的线粒体中，能制造能量。食物在肠道中消化、吸收，再被运往细胞中，在这里制造能量。此时，也会产生活性氧。

维生素

碳水化合物、蛋白质、脂肪的代谢维生素不可缺少。所需量虽然很少，但是如果量不足，代谢就不能顺利进行，细胞的新陈代谢也不能顺利进行，人就会变得很容易疲劳、易得病。维生素一共有 13 种，在预防癌症方面，抗氧化作用很强的有维生素 A（ β -胡萝卜素）、维生素 C、维生素 E，此外，使柠檬酸代谢顺利进行的维生素 B₁ 也十分重要。

植物化学物质（植物素）

植物的色、香、苦、涩等成分的总称。是为了对抗紫外线和虫子，抵御外敌，保护自己，植物自身制造出来的物质。番茄中所包含的番茄红素、浆果类中包含的花青素、葱类中包含的硫化物、绿茶中包含的儿茶酸、生姜中包含的姜烯酚等都非常有名。其中具有抗氧化作用、抗癌作用的物质有很多。比起食用一种，同时食用多种更有效。

矿物质

细胞繁殖、释放能量、维持生命活动需要必要的矿物质元素。虽然需求量非常少，但是一旦供给不足就会出现各种异常。锌不足就会引发味觉障碍，钙、镁不足就会引起骨质疏松症，过多的钠则会引起高血压。矿物质元素摄取不足会引起问题，但是过多摄入同样会给身体带来负担，所以有的矿物质元素有摄取上限。在通过食物摄取的情况下，不用担心会摄取过量。为了预防癌症，促进体内钠的排泄，一定要吸收保证矿物质平衡的钾元素。

