

防癌抗癌 简明食谱

这些天然食材的抗癌力，
让你越吃越健康

25种推荐防癌食材
22道提升免疫力食谱
13种癌症的饮食方案



胡维勤 主编

养成良好饮食习惯，远离“招癌”吃法
优选常见防癌食材，精心搭配一日三餐
简简单单、轻轻松松，一天天吃出无癌好体质

防癌抗癌 简明食谱

胡维勤 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

防癌抗癌简明食谱 / 胡维勤 主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5552-5101-9

I. ①防… II. ①胡… 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 (2017) 第 002698 号

防癌抗癌简明食谱

书 名 防癌抗癌简明食谱

主 编 胡维勤

副 主 编 于 丽

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026

图文制作 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 刘晓艳

责任编辑 袁 贞

封面设计 潘 婷

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2017年4月第1版 2017年4月第1版第1次印刷

开 本 16开 (710mm × 1010mm)

印 张 12

字 数 120千

图 数 278幅

印 数 1-8000

书 号 ISBN 978-7-5552-5101-9

定 价 36.00元



编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 医疗保健类

第 1 章

吃得健康点，离“癌”远一点

- | | | | |
|-----|------------|-----|---------------|
| 012 | 认识癌症 | 021 | 管好嘴巴，远离“招癌”吃法 |
| 016 | 癌症喜欢找哪些人 | 023 | 擦亮眼睛，摒弃“招癌”食物 |
| 018 | 防癌抗癌必需的营养素 | 026 | 养成良好饮食习惯 |

第 2 章

25 种防癌食材的日常食谱

- | | | | |
|-----|----------|-----|---------|
| 030 | 芦 笋 | 034 | 白菜 |
| 031 | 芦笋炒南瓜 | 035 | 白菜干贝打卤面 |
| 033 | 芦笋火腿燕麦薄饼 | 037 | 砂锅白菜炖豆腐 |

Contents

038	番茄	070	胡萝卜
039	番茄酸奶汁	071	胡萝卜炒鸡蛋
041	番茄鱼丸汤	073	玉米粉蒸胡萝卜丝
042	卷心菜	074	玉米
043	卷心菜苹果芹菜汁	075	松仁玉米
045	卷心菜炒牛肉丝	076	奶香玉米汁
046	菜花	077	牛油果玉米沙拉
047	鲫鱼菜花汤	078	黑木耳
049	双花木耳炒虾仁	079	红枣黑木耳汤
050	苦瓜	081	黄金豆腐炒木耳
051	咸蛋黄焗苦瓜	082	莲藕
053	苦瓜爆鱿鱼	083	莲藕花生炖排骨
054	茄子	085	荷塘小炒
055	豆角素烧茄子	086	南瓜
057	清蒸茄盒	087	糖桂花蒸南瓜
058	香菇	089	洋葱南瓜炒秋葵
059	香菇红枣牛奶饮	090	红薯
061	香菇酿肉	091	红薯银耳羹
062	洋葱	093	果仁双薯
063	洋葱拌木耳	094	豆腐
064	洋葱炒猪肝	095	清蒸枸杞酿豆腐
065	洋葱蜂蜜饮	097	养血红白豆腐羹
066	菠菜	098	荞麦
067	菠菜猪肝汤	099	荞麦薏米红枣羹
069	松仁菠菜	101	杂粮羊肉饭

Contents

102	燕麦	111	苹果
103	燕麦八宝粥	112	苹果杏仁无花果汤
104	草莓牛奶燕麦粥	113	美味水果甜汤
105	糙米	114	猕猴桃
106	糙米饭团	115	猕猴桃香蕉豆奶昔
107	糙米茶	116	菠萝猕猴桃虾仁沙拉
108	海带	117	草莓
109	海带鸡蛋卷	118	西芹百合炒草莓
110	海带枸杞炖排骨	119	草莓红酒果冻
		120	茶
		121	茶香排骨

第 3 章

22 道有助提升免疫力的食谱

125	茶香糖醋虾	128	清蒸菠萝鲷鱼
126	西洋参乌鸡汤	129	全麦鲜蔬卷
127	芝麻酱拌菠菜	131	养生罗汉汤



132	莲藕板栗糖水	141	卷心菜炒粉丝
133	鲔鱼三明治	142	蛋包番茄
134	双菇牛蒡糙米饭	143	蓝莓山药球
135	胡萝卜山药羊排汤	144	红薯老姜红糖水
137	猴头菇瘦肉汤	145	淮杞牛肉汤
138	绿豆薏米薄荷汤	147	牡蛎芦笋豆腐汤
139	红豆香芋西米露	148	鹌鹑蛋烧南瓜
140	山珍海味粥	149	梅汁平菇双色菜花

第 4 章

13 种常见癌症的推荐食谱

152	胃癌	155	肝癌
153	香菇肉末菜卷	156	蛤蜊蒸蛋
154	山药薏米芡实粥	157	猴头菇冬瓜肉片汤

Contents

158 肺癌

159 秋葵百合炒木耳

160 海带萝卜猪肺汤

161 鼻咽癌

162 山药芦笋炒虾仁

163 罗汉果炖雪梨

164 食管癌

165 柠香三文鱼

166 蜂蜜蒸南瓜

167 大肠癌

168 瘦肉银耳苹果汤

169 高纤什锦沙拉

170 乳腺癌

171 山楂炒肉丁

172 番茄牡蛎汤

173 卵巢癌

174 胡萝卜陈皮牛肉汤

175 黑木耳炒菜花

176 前列腺癌

177 蛋黄豆腐

178 番茄洋葱猕猴桃汁

179 胰腺癌

180 扁豆莲子薏米粥

181 白萝卜木瓜汁

182 膀胱癌

183 丝瓜鸭血汤

184 鲜葡萄莲藕生地汁

185 白血病

186 香拌五味苦瓜

187 四季豆猪皮汤

188 恶性淋巴瘤

189 冬瓜薏米排骨汤

190 八宝素菜



防癌抗癌 简明食谱

这些天然食材的抗癌力，
让你越吃越健康

25种推荐防癌食材
22道提升免疫力食谱
13种癌症的饮食方案



胡维勤 主编

养成良好饮食习惯，远离“招癌”吃法
优选常见防癌食材，精心搭配一日三餐
简简单单、轻轻松松，一天天吃出无癌好体质

癌症只是一种慢性病
预防比治疗更重要
养成良好的饮食习惯，远离癌症



美食与时尚生活



实用美食资讯、精彩好礼天天送！

ISBN 978-7-5552-5101-9 定价：36.00元

上架建议：医疗保健类

ISBN 978-7-5552-5101-9



9 787555 251019 >

防癌抗癌 简明食谱

胡维勤 主编



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

防癌抗癌简明食谱 / 胡维勤 主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5552-5101-9

I. ①防… II. ①胡… 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(2017)第002698号



防癌抗癌简明食谱

书 名 防癌抗癌简明食谱

主 编 胡维勤

副 主 编 于 丽

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026

图文制作 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 刘晓艳

责任编辑 袁 贞

封面设计 潘 婷

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2017年4月第1版 2017年4月第1版第1次印刷

开 本 16开(710mm×1010mm)

印 张 12

字 数 120千

图 数 278幅

印 数 1-8000

书 号 ISBN 978-7-5552-5101-9

定 价 36.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 医疗保健类

第 1 章

吃得健康点，离“癌”远一点

- | | | | |
|-----|------------|-----|---------------|
| 012 | 认识癌症 | 021 | 管好嘴巴，远离“招癌”吃法 |
| 016 | 癌症喜欢找哪些人 | 023 | 擦亮眼睛，摒弃“招癌”食物 |
| 018 | 防癌抗癌必需的营养素 | 026 | 养成良好饮食习惯 |

第 2 章

25 种防癌食材的日常食谱

- | | | | |
|-----|----------|-----|---------|
| 030 | 芦笋 | 034 | 白菜 |
| 031 | 芦笋炒南瓜 | 035 | 白菜干贝打卤面 |
| 033 | 芦笋火腿燕麦薄饼 | 037 | 砂锅白菜炖豆腐 |



Contents

038	番茄	070	胡萝卜
039	番茄酸奶汁	071	胡萝卜炒鸡蛋
041	番茄鱼丸汤	073	玉米粉蒸胡萝卜丝
042	卷心菜	074	玉米
043	卷心菜苹果芹菜汁	075	松仁玉米
045	卷心菜炒牛肉丝	076	奶香玉米汁
046	菜花	077	牛油果玉米沙拉
047	鲫鱼菜花汤	078	黑木耳
049	双花木耳炒虾仁	079	红枣黑木耳汤
050	苦瓜	081	黄金豆腐炒木耳
051	咸蛋黄焗苦瓜	082	莲藕
053	苦瓜爆鱿鱼	083	莲藕花生炖排骨
054	茄子	085	荷塘小炒
055	豆角素烧茄子	086	南瓜
057	清蒸茄盒	087	糖桂花蒸南瓜
058	香菇	089	洋葱南瓜炒秋葵
059	香菇红枣牛奶饮	090	红薯
061	香菇酿肉	091	红薯银耳羹
062	洋葱	093	果仁双薯
063	洋葱拌木耳	094	豆腐
064	洋葱炒猪肝	095	清蒸枸杞酿豆腐
065	洋葱蜂蜜饮	097	养血红白豆腐羹
066	菠菜	098	荞麦
067	菠菜猪肝汤	099	荞麦薏米红枣羹
069	松仁菠菜	101	杂粮羊肉饭

Contents

102	燕麦
103	燕麦八宝粥
104	草莓牛奶燕麦粥
105	糙米
106	糙米饭团
107	糙米茶
108	海带
109	海带鸡蛋卷
110	海带枸杞炖排骨

111	苹果
112	苹果杏仁无花果汤
113	美味水果甜汤
114	猕猴桃
115	猕猴桃香蕉豆奶昔
116	菠萝猕猴桃虾仁沙拉
117	草莓
118	西芹百合炒草莓
119	草莓红酒果冻
120	茶
121	茶香排骨

第 3 章

22 道有助提升免疫力的食谱

125	茶香糖醋虾
126	西洋参乌鸡汤
127	芝麻酱拌菠菜

128	清蒸菠萝鲳鱼
129	全麦鲜蔬卷
131	养生罗汉汤



132	莲藕板栗糖水	141	卷心菜炒粉丝
133	鲔鱼三明治	142	蛋包番茄
134	双菇牛蒡糙米饭	143	蓝莓山药球
135	胡萝卜山药羊排汤	144	红薯老姜红糖水
137	猴头菇瘦肉汤	145	淮杞牛肉汤
138	绿豆薏米薄荷汤	147	牡蛎芦笋豆腐汤
139	红豆香芋西米露	148	鹌鹑蛋烧南瓜
140	山珍海味粥	149	梅汁平菇双色菜花

第 4 章

13 种常见癌症的推荐食谱

152	胃癌	155	肝癌
153	香菇肉末菜卷	156	蛤蜊蒸蛋
154	山药薏米芡实粥	157	猴头菇冬瓜肉片汤

Contents

158 **肺癌**
159 秋葵百合炒木耳
160 海带萝卜猪肺汤
161 **鼻咽癌**
162 山药芦笋炒虾仁
163 罗汉果炖雪梨
164 **食管癌**
165 柠香三文鱼
166 蜂蜜蒸南瓜
167 **大肠癌**
168 瘦肉银耳苹果汤
169 高纤什锦沙拉
170 **乳腺癌**
171 山楂炒肉丁
172 番茄牡蛎汤
173 **卵巢癌**
174 胡萝卜陈皮牛肉汤
175 黑木耳炒菜花
176 **前列腺癌**
177 蛋黄豆腐
178 番茄洋葱猕猴桃汁
179 **胰腺癌**
180 扁豆莲子薏米粥
181 白萝卜木瓜汁

182 **膀胱癌**
183 丝瓜鸭血汤
184 鲜葡萄莲藕生地汁
185 **白血病**
186 香拌五味苦瓜
187 四季豆猪皮汤
188 **恶性淋巴瘤**
189 冬瓜薏米排骨汤
190 八宝素菜

