

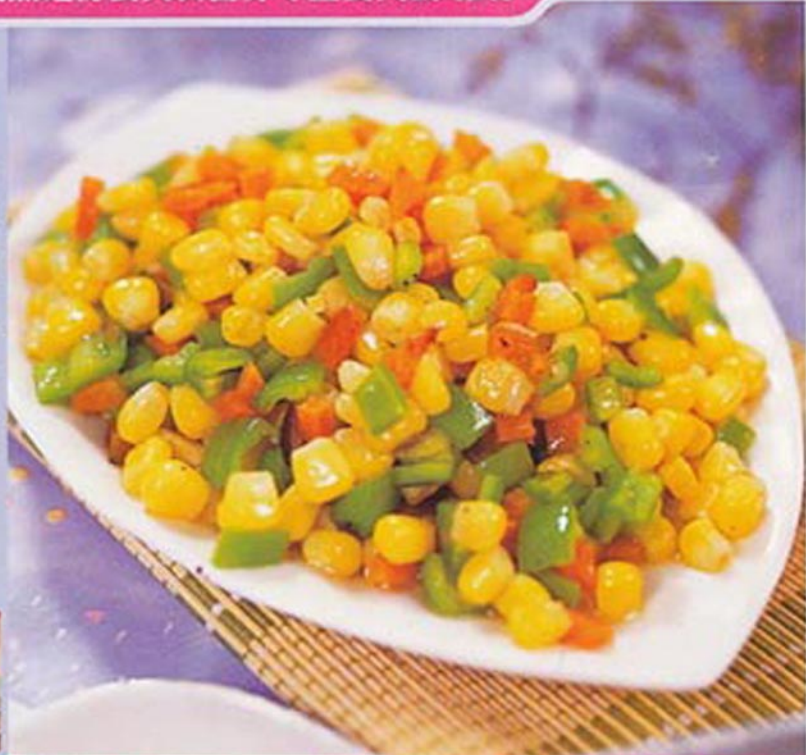
防癌抗癌 必吃的 28种食物

健康食物帮您抵御致癌风险

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

新

我们不能完全依赖于医学攻克所有的癌症，但是可以选择健康的食物保护自己的身体健康，增强身体的防癌抗癌能力。



美食天下 第一辑

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

防癌抗癌必吃的 28种食物

《美食天下》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

防癌抗癌必吃的28种食物 / 《美食天下》编委会
编. —重庆: 重庆出版社, 2012.11

(美食天下·第1辑)

ISBN 978-7-229-05893-7

I. ①防… II. ①美… 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(2012)第266493号

美食天下 第一辑

防癌抗癌必吃的28种食物

出版人: 罗小卫

策划:  华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 蔡霞 梦洁

文字撰稿: 李蔚 王佳


设计统筹: 韩少杰

版式设计: 韩少杰

封面设计: 夏鹏

美术编辑: 王道琴

图片拍摄: 刘志刚 于笑

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 120 字数: 1600千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 480.00元(全40册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



目录 Contents

癌症早期身体发出的
十大信号 / 4
癌症是否可以预防 / 5

01 菜花

凉拌菜花 / 6
鲜蘑炒菜花 / 7
蛋蓉菜花汤 / 7

02 西兰花

蒜蓉西兰花 / 8
西兰花炒牛肉 / 9
西兰花浓汤 / 9

03 圆白菜

酸甜圆白菜 / 10
醋熘圆白菜 / 11
圆白菜炒小虾 / 11
葱香圆白菜 / 12
圆白菜胡萝卜汤 / 12
碧玉菜卷 / 13

04 莴笋

泡莴笋 / 14

烧三样 / 15
莴笋牛肉丝 / 15

05 油菜

油菜炒虾仁 / 16
香菇油菜 / 17
金针菇炒油菜 / 17

06 白萝卜

白萝卜炖排骨 / 18
杞鸡烧萝卜 / 19
萝卜鲫鱼汤 / 19

07 胡萝卜

素炒三丁 / 20
胡萝卜炖牛腩 / 21
胡萝卜土豆猪骨汤 / 21

08 芹菜

凉拌芹菜叶 / 22
苦瓜拌芹菜 / 23
芹菜炒腰花 / 23

09 菠菜

菠菜拌腐竹 / 24
菠菜炒羊肝 / 25
菠菜汤 / 25

10 茄子

蒜蓉茄子 / 26
五味汁炒茄子 / 27
鱼香茄子羹 / 27

11 番茄

番茄草菇 / 28
番茄茭白汤 / 29
番茄炒西兰花 / 29

12 青椒

青椒炒蛋 / 30
虎皮青椒 / 31
酿青椒 / 31

13 红薯

拔丝红薯 / 32
红薯蒸牛肉 / 33

红薯粥 / 33

14 山药

凉拌枸杞山药 / 34

素烧山药 / 35

山药炒子鸡 / 35

山药羊肉汤 / 36

山药豆腐粥 / 36

山药南瓜粥 / 37

山药莲肉米糕 / 37

15 洋葱

营养双白条 / 38

洋葱蒸排骨 / 39

黑椒牛柳 / 39

16 南瓜

双菌南瓜 / 40

南瓜牛腩煲 / 41

燕麦南瓜粥 / 41

17 黄瓜

酸辣嫩瓜条 / 42

黄瓜炒杂菇 / 43

黄瓜竹荪汤 / 43

18 花生

老醋花生 / 44

牛奶炖花生 / 45

花生红枣粥 / 45

19 红小豆

红小豆炒玉米粒 / 46

红小豆冬瓜汤 / 47

红小豆肉片汤 / 47

20 绿豆

绿豆炖老鸡 / 48

绿豆薏米南瓜汤 / 49

绿豆莲子荷叶粥 / 49

21 草菇

口蘑炒草菇 / 50

草菇油菜煲 / 51

香卤草菇 / 51

22 银耳

凉拌双耳 / 52

银耳翠虾仁 / 53

杜仲银耳羹 / 53

23 海带

凉拌海带丝 / 54

海带炖豆腐 / 55

海带时蔬汤 / 55

24 紫菜

紫菜蒸茄子 / 56

紫菜鱼丸汤 / 57

紫菜蛋卷 / 57

25 虾

清炒虾仁 / 58

豌豆炒虾仁 / 59

草菇爆虾球 / 59

龙井虾仁 / 60

彩色虾仁豆腐 / 60

盐水虾 / 61

丝瓜虾仁汤 / 61

26 扇贝

XO酱鲜贝 / 62

粉丝蒸扇贝 / 63

扇贝蒸饭 / 63

27 鱿鱼

芹菜拌鱿鱼 / 64

荷兰豆炒鲜鱿 / 65

三鲜鱿鱼汤 / 65

28 海蜇皮

黄瓜拌海蜇皮 / 66

萝卜拌海蜇皮 / 67

椒麻海蜇皮 / 67

附录

防癌抗癌营养素 / 68



癌症早期 身体发出的十大信号

癌症即恶性肿瘤，治愈率低，每年在全球范围内导致约700万人死亡。由于癌细胞容易转移，因此要及时捕捉身体发出的信号，及早发现，及早治疗。若出现以下异常，首先要检查自己的生活作息及饮食习惯，其次要立即就医做进一步检查。

癌症早期身体主要会发出以下信号

十大信号	主要发病位置或症状
分泌物有血	鼻涕、尿、便、痰及其他分泌物带有血丝
身体出现肿块	易发生在脖子侧边、乳房、上腹部等位置
伤口不愈合	伤口超过2周还没好，尤其是口腔、喉咙、皮肤等溃疡须特别注意
痣有变化	痔或疣有明显变大、红肿不消，或形状颜色改变
久咳不愈	久咳不愈或咯血、声音沙哑
吞咽困难	没有胃口、消化不良或食不下咽
无端疼痛	没有原因的局部疼痛
大小便改变	次数突然增加或减少，尤其是突然便秘、尿频，大小便颜色异常等
体重变轻	不明原因体重下降，3个月内减少5千克以上
发烧倦怠	不明原因发烧倦怠，全身无力，一直无法改善



癌症是否可以预防

在癌症患者日益增多的今天，大家都想要知道癌症是否可以预防。其实，癌症的发生除了与遗传因素相关，与人们的生活习惯也息息相关。只要我们能调整日常饮食、作息，就可以减少患癌的概率。



1 每天保证吃蔬果

杜绝癌症发生最为人知的方法便是每天保证至少吃三种蔬菜和两份水果，而且最好颜色不同。这样，不仅可以借蔬果的膳食纤维以及所含的抗氧化剂达到提升免疫力、预防癌症的功效，还可以降低胆固醇，减少脂肪堆积。

2 注意饮食和作息

要保持饮食均衡，多吃蔬果，少摄取动物性脂肪，通过改

善饮食习惯来降低癌症的发生率。除此之外，要避免抽烟、酗酒、嚼食槟榔，远离致癌物质，同时要避免长期暴露于致癌环境，例如避免长时间晒太阳或是经常照x光。

定期进行体检也很有必要。虽然健康检查不能预防癌症，但是可以及时发现细胞癌变，及早治疗。

只要我们在日常饮食、生活作息上多加注意，提高健康意识，就能够有效防癌，或是及早发现癌症，增加治愈的机会。

01 菜花

有效分解致癌物

菜花含有萝卜硫素与多种吲哚类衍生物，能有效抵御甚至分解致癌物质，是抗癌的有效食物。而菜花中的多种维生素与矿物质及含量极高的维生素C，可增强肝脏解毒能力，提高人体免疫力，并通过强化口、鼻、喉咙及肺的黏膜，加强人们抵抗空气污染的能力。

推荐菜谱



凉拌菜花

材料：菜花300克，黑木耳20克。

调料：盐、香油。

做法

- 1 菜花去根，洗净，掰成小朵；黑木耳泡发，洗净，撕成小朵，入沸水中焯烫后捞出沥干。
- 2 菜花倒入沸水中焯烫后捞出，过一下凉水，沥水，撒上盐腌渍20分钟。
- 3 将菜花和黑木耳放入盘中，加入盐、香油拌匀即可。

鲜蘑炒菜花

材料：鲜蘑菇、菜花各300克，青椒片、红椒片各10克。

调料：植物油、盐、味精、酱油、水淀粉、葱末、姜末。

做法

- 1 将鲜蘑菇去蒂，洗净，撕成条，入沸水锅中稍焯后沥水；菜花洗净，切小块，放入沸水锅中焯至断生，捞出。
- 2 锅内倒植物油烧热，放入葱末、姜末炆锅，放入鲜蘑菇、菜花、青椒片、红椒片翻炒均匀，加盐、味精、酱油调味，用水淀粉勾芡即可。



菜花

蛋蓉菜花汤

材料：鸡蛋2个，菜花200克，青豌豆25克。

调料：植物油、盐、香菜末、骨头（肉）汤。

做法

- 1 把菜花处理干净，掰成小朵，放入沸水锅中略煮一下，捞出，在凉水中过凉，捞出，放入盘中。
- 2 将鸡蛋放沸水锅中煮熟，剥去蛋壳，把蛋白与蛋黄分开；蛋白切丝，蛋黄捣成蓉。
- 3 锅内倒植物油，烧热，放入蛋黄蓉，略炒几下，加入骨头（肉）汤，随即放入菜花、青豌豆、蛋白丝、盐，烧沸撇去汤沫，撒点香菜末即可。

02 西蓝花

富含多种抗癌物质

西蓝花所含的β-胡萝卜素在人体内可转化为维生素A，可抗氧化、防止基因受伤、预防消化系统癌症。此外，西蓝花中丰富的维生素C、B族维生素、类黄酮、吲哚衍生物与丰富的硒等各种强力抗氧化物质，对肠癌、子宫癌及乳癌等癌症也有极佳的预防效果。

推荐菜谱



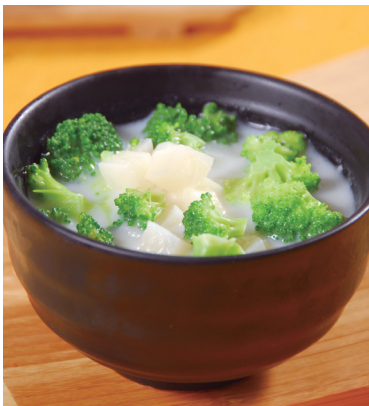
蒜蓉西蓝花

材料：西蓝花300克。

调料：植物油、蒜蓉、盐、鸡精、水淀粉。

做法

- 1 西蓝花掰成小块，洗净沥水，倒入水中焯熟，捞出沥水。
- 2 锅中倒入适量植物油烧热，蒜蓉炒香，放入西蓝花、盐、鸡精炒匀，出锅。
- 3 把西蓝花摆于盘中，将焯过西蓝花的汁加水淀粉勾薄芡，浇在西蓝花上即可。



西蓝花炒牛肉

材料：牛腱肉片、西蓝花各300克，红椒丝30克。

调料：蒜末、姜末、盐、味精、白糖、料酒、酱油、淀粉、水淀粉、小苏打、植物油。

做法

- 1 牛腱肉片加盐、味精、白糖、料酒、酱油、淀粉、小苏打、植物油腌渍入味；将盐、味精、白糖、水淀粉对成芡汁；西蓝花洗净，掰小朵，焯熟，盛盘。
- 2 油锅烧热，爆香蒜末、姜末，下牛腱肉片、红椒丝、盐、白糖炒熟，倒入盛西蓝花的盘中，剩余汤汁用水淀粉勾芡，淋牛肉片上即可。

西蓝花浓汤

材料：西蓝花150克，土豆1个。

调料：鲜乳酪、盐、胡椒粉。

做法

- 1 将西蓝花掰成小朵，洗净，保留几朵菜花，其余的剁碎；土豆洗净削皮，切成丁。
- 2 汤锅中倒入适量清水，放入土豆丁，大火煮约15分钟，再放入碎西蓝花，煮至土豆软烂时，把鲜乳酪放入汤中，搅拌均匀。
- 3 加盐、胡椒粉调味，放入保留的几朵菜花，继续煮2分钟即可。

【营养师提示】

● 土豆富含植物蛋白质，是人体细胞、组织修复生长的必需营养素。

03 圆白菜

抑制雌激素，降低患乳癌的概率

圆白菜富含的吲哚成分，可使致癌物无毒化，减少基因受损，抑制雌激素，能有效降低女性罹患乳癌的几率。而圆白菜中的 β -胡萝卜素及维生素U，可以预防消化器官癌症；圆白菜所含的维生素B₆能协助脑部正常功能，并可以抑制色氨酸的代谢物，预防膀胱癌。

推荐菜谱



酸甜圆白菜

材料：圆白菜300克，黄瓜100克，鸭梨1个。

调料：白糖、白醋、盐。

做法

- 1 圆白菜洗净，放入沸水中焯一下，捞出，过凉，沥干，切小片；黄瓜洗净，切片；鸭梨洗净，去皮、核，切小片。
- 2 将圆白菜片、黄瓜片、梨片盛入盘中，加入白糖、白醋、盐拌匀即可。

醋熘圆白菜

材料：水发黑木耳50克，圆白菜250克，枸杞子10克。

调料：植物油、盐、味精、白糖、酱油、水淀粉、醋、香油、蒜片。

做法

- 1 将水发黑木耳洗净，挤干水分；圆白菜洗净，撕成大片，沥干水分备用。
- 2 锅置火上，放入适量植物油，烧到七成热，放入适量蒜片炒香，随即放入黑木耳、圆白菜共同煸炒。
- 3 放入枸杞子，加适量酱油、盐、味精、白糖调味，烧沸后用水淀粉勾芡，加醋，淋上香油即可。



圆白菜炒小虾

材料：圆白菜400克，小河虾100克。

调料：植物油、料酒、酱油、香油、盐、味精、葱段、姜片、干红辣椒段。

做法

- 1 圆白菜洗净，用手撕成片；小河虾洗净，入沸水焯烫一下，捞出，沥水。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧至五成热，炒香葱段、姜片，再下入圆白菜片煸炒，烹入料酒、酱油、干红辣椒段，放入小河虾，炒至八成熟，加入盐，炒至熟，加味精调味，淋香油即可。





圆白菜胡萝卜汤

材料：圆白菜100克，胡萝卜50克。

调料：植物油、盐、味精、香油、胡椒粉、葱末、姜末。

做 法

- 1 将圆白菜剥去老叶，洗净，切成5厘米长的丝。
- 2 胡萝卜去皮，洗净，斜刀切成薄片，再切成丝。
- 3 锅置火上，放植物油烧热，放入葱末、姜末煸炒出香味，放入胡萝卜丝、圆白菜丝翻炒片刻，加盐及适量清水，烧沸，放入味精、香油、胡椒粉搅匀即可。

葱香圆白菜

材料：圆白菜250克，洋葱150克。

调料：植物油、盐、淡色酱油、白糖。

做 法

- 1 将洋葱洗净，剥去外衣，切成粗丝；圆白菜洗净，沥干水分，撕成片，放入盘中备用。
- 2 炒锅放油烧热，下入洋葱丝，小火翻炒至出香味时关火，加入盐、酱油、白糖搅拌均匀。
- 3 将圆白菜放入蒸锅中，水开后以大火蒸约8分钟，出锅，撒上炒过的洋葱即可。





碧玉菜卷

材料：圆白菜1个，豆腐皮2张，绿豆芽250克，香菇3朵，胡萝卜半根，芹菜200克。

调料：植物油、盐、白糖、醋、酱油、胡椒粉。

做法

- 1 将圆白菜洗净焯烫后沥干水分，备用。将白糖、醋、酱油倒入碗中，加少许沸水拌匀，再将圆白菜叶放入碗中浸泡20分钟。
- 2 将豆腐皮洗净切丝；绿豆芽择洗净；香菇泡软洗净后切丝；胡萝卜去皮洗净切丝；芹菜去除叶后

洗净切段。将所有材料放入热油中炒，并加入少许胡椒粉和盐，炒拌均匀后盛在碟中备用。

- 3 将两片圆白菜叶相连叠放，把炒好的材料放在菜叶上，形成一字形，卷成圆筒状，然后将菜卷从中间切成两段，开口向上排列，再将之前泡菜的酱汁煮热后淋在菜卷上即可。

【营养师提示】

● 绿豆芽含有皂苷，可抑制胆固醇的合成及吸收，并具有抗氧化作用。

04 莴笋

莴苣苦素可分解亚硝酸胺，预防胃肠癌

莴笋茎叶中含莴苣苦素，可增进食欲、促进消化、安定神经、止咳镇痛、降低胆固醇、润泽皮肤、抗肿瘤，同时可分解亚硝酸胺，预防胃、肠癌。而莴苣中的硒可增强免疫力，保护细胞膜不受自由基破坏。

推荐菜谱



泡莴笋

材料：莴笋头200克。

调料：老盐水、小尖椒、盐、醪糟汁。

做法

- 1 莴笋头洗净，去皮、硬茎，切成粗条，晾干备用。
- 2 取干净泡菜坛，注入老盐水至1/3处，加入小尖椒、盐、醪糟汁，搅匀。
- 3 将莴笋放坛中，加少许盐、醪糟汁，注入老盐水至淹没菜品为止。
- 4 密封好坛口，静置于阴凉处，2~3天后即可取出食用。

烧三样

材料：莴笋、胡萝卜各1根，青椒2个。

调料：植物油、盐、味精、水淀粉、葱段、姜末。

做法

- 1 将莴笋去皮，去掉老根；胡萝卜洗净去皮；青椒洗净，去蒂、籽。将三种材料均切成长条，放入沸水中焯一下。
- 2 锅内加植物油烧热，放入葱段、姜末煸炒出香味，加入水、盐、味精，再放入莴笋、青椒、胡萝卜，用小火烧10分钟。
- 3 放入水淀粉将汁收浓，翻炒均匀即可。



莴笋

莴笋牛肉丝

材料：莴笋2根，牛肉丝200克，红椒丝适量。

调料：植物油、酱油、料酒、盐。

做法

- 1 将莴笋去皮切成丝状；然后将牛肉丝放在酱油与料酒中浸泡约30分钟。
- 2 锅内倒入植物油，烧热后放牛肉丝入锅，用大火快炒约1分钟，将牛肉丝从油锅中捞起。
- 3 再将莴笋丝、红椒丝倒入锅内，用大火快炒约2分钟。
- 4 转小火加盐翻炒两下，倒入牛肉丝翻匀即可。