



据统计，中国的癌症发病率正逐年上升，且向“年轻化”与“老龄化”两极分化！



总策划 杨建峰
主 编 柴瑞震

防癌抗癌 中医食疗方

● 87种常见食材

● 250道美味家常菜

● 24种常见中药材

● 帮您提高防癌抗癌能力



家庭保健必备手册

防癌抗癌



中医食养方

总策划 杨建峰 主编 柴瑞震



图书在版编目 (CIP) 数据

防癌抗癌中医食养方 / 柴瑞震主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-4991-5

I. ①防… II. ①柴… III. ①癌—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045138号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2014012

图书代码: D14017-101

防癌抗癌中医食养方

柴瑞震主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  松雪图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4991-5

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-44

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

目 录



Part 1



人为什么会患癌症

认识癌症.....	012	癌症的三级预防.....	015
什么是癌?.....	012	预防癌症四要素.....	017
癌症与肿瘤的区别.....	012	患了癌症后,我们该如何抗癌.....	018
人体为什么会患癌?.....	013	补充抗癌关键营养素.....	018
导致癌症高发的原因.....	014	抗癌也需规避饮食误区.....	019
我们该如何防癌.....	015	抗击癌症,心情调理很重要.....	020

Part 2



哪些蔬菜能防癌

花菜.....	022	橄榄白萝卜排骨汤.....	033
彩椒木耳炒花菜.....	023	白萝卜海带汤.....	033
番茄酱炒花菜.....	023	胡萝卜.....	034
西蓝花.....	024	胡萝卜炒杏鲍菇.....	035
杏鲍菇扣西蓝花.....	025	胡萝卜丝炒豆芽.....	035
西蓝花炒双耳.....	025	西红柿.....	036
包菜.....	026	西红柿煮口蘑.....	037
猪心炒包菜.....	027	西红柿炒洋葱.....	037
包菜拌胡萝卜丝.....	027	芹菜.....	038
莴笋.....	028	凉拌嫩芹菜.....	039
青椒炒莴笋.....	029	芹菜叶蛋饼.....	039
凉拌莴笋.....	029	菠菜.....	040
油菜.....	030	枸杞拌菠菜.....	041
木耳炒油菜.....	031	菠菜鱼丸汤.....	041
猴头菇扒油菜.....	031	芥菜.....	042
白萝卜.....	032	芥菜魔芋汤.....	043



目录 contents

芥菜瘦肉豆腐汤	043
茄子	044
豆瓣茄子	045
青豆烧茄子	045
青椒	046
青椒木耳炒马蹄	047
青椒炒鸡丝	047
紫甘蓝	048
紫甘蓝拌茭白	049
鲜虾紫甘蓝沙拉	049
红薯	050
姜丝红薯	051
红薯碎米粥	051
洋葱	052
洋葱炒鸭胗	053
洋葱炒鱿鱼	053
南瓜	054
葱油南瓜	055
南瓜绿豆汤	055
黄瓜	056
彩椒炒黄瓜	057
金针菇拌黄瓜	057
苦瓜	058
苦瓜豆腐汤	059
白果炒苦瓜	059
丝瓜	060
丝瓜烧花菜	061

甜椒炒丝瓜	061
芦笋	062
芦笋炒莲藕	063
芦笋煨冬瓜	063
竹笋	064
竹笋炒鳝段	065
竹笋炒鸡丝	065
扁豆	066
蒜香扁豆丝	067
扁豆丝炒豆腐干	067
黄豆芽	068
黄豆芽炒茼蒿	069
凉拌黄豆芽	069
百合	070
茼蒿炒百合	071
百合银耳粥	071
魔芋	072
红烧魔芋	073
清炒魔芋丝	073
魔芋烧肉片	074
菠菜拌魔芋	074





Part 3



哪些水产能防癌

海带	076	虾	092
黄花菜拌海带丝	077	桂圆炒虾球	093
海带虾米排骨汤	077	白果桂圆炒虾仁	093
紫菜	078	螃蟹	094
红烧紫菜豆腐	079	花蟹冬瓜汤	095
紫菜馄饨	079	桂圆炒蟹块	095
海蜇	080	扇贝	096
海蜇拌魔芋丝	081	扇贝拌菠菜	097
海蜇豆芽拌韭菜	081	香芹炒扇贝	097
泥鳅	082	带鱼	098
蒜苗炒泥鳅	083	芝麻带鱼	099
砂锅泥鳅豆腐汤	083	马蹄木耳煲带鱼	099
田螺	084	牡蛎	100
田螺烧肉	085	韭黄炒牡蛎	101
香辣田螺鸡	085	清炒牡蛎	101
龟肉	086	蛤蜊	102
红烧龟肉	087	蛤蜊蒸蛋	103
灵芝茯苓炖乌龟	087	西兰花蛤蜊粥	103
甲鱼	088	海参	104
人参核桃甲鱼汤	089	参杞烧海参	105
山药甲鱼汤	089	葱爆海参	105
鲍鱼	090	鲍汁海参	106
蒜蓉粉丝蒸鲍鱼	091	干贝烧海参	106
鲍鱼口蘑猪骨汤	091		



Part 4



哪些杂粮、坚果能防癌

玉米	108
玉米腰果火腿丁	109
玉米粒炒杏鲍菇	109
薏米	110
薏米红薯粥	111
百合半夏薏米汤	111
黄豆	112
茭白烧黄豆	113
核桃豆浆	113
绿豆	114
薏米绿豆汤	115
冬瓜莲子绿豆粥	115
黑豆	116
桑葚黑豆黑米粥	117
黑豆百合豆浆	117
红小豆	118

红小豆南瓜粥	119
黑米红小豆粥	119
花生	120
花生红米粥	121
牛奶花生核桃豆浆	121
杏仁	122
杏仁茶	123
风味杏仁豆浆	123
核桃	124
莲子核桃桂圆粥	125
核桃仁黑豆浆	125
榛子	126
榛子小米粥	127
杏仁榛子豆浆	127
榛子莲子燕麦粥	128
榛子腰果酸奶	128

Part 5



哪些菌类、豆制品能防癌

香菇	130
香菇鸡腿汤	131
冬瓜烧香菇	131
草菇	132
草菇扒茼蒿	133
草菇烩芦笋	133

平菇	134
平菇炒荷兰豆	135
平菇牛肉汤	135
猴头菇	136
猴头菇煲鸡汤	137
香卤猴头菇	137



口蘑	138
胡萝卜炒口蘑	139
口蘑焖豆腐	139
银耳	140
百合枇杷炖银耳	141
枸杞银耳汤	141
黑木耳	142
木耳炒腰花	143
木耳丝瓜汤	143

豆腐皮	144
黄瓜拌豆皮	145
洋葱炒豆皮	145
豆腐	146
牡蛎豆腐汤	147
素烧豆腐	147
肉松鲜豆腐	148
松仁豆腐	148

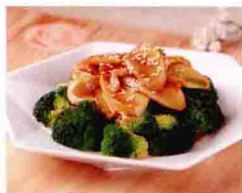
Part 6



水果、饮品、调料也防癌

猕猴桃	150
哈密瓜	150
柠檬	151
葡萄	151
苹果	152
香蕉	152
牛油果	153
橘子	153
柚子	154
蓝莓	154
草莓	155
石榴	155
木瓜	156
乌梅	156
无花果	157

橄榄	157
大蒜	158
蒜烧黄鱼	159
蒜香蒸南瓜	159
姜	160
姜丝炒墨鱼须	161
姜丝红薯	161
橄榄油	162
橄榄油拌西芹玉米	163
橄榄油蔬菜沙拉	163
香油	164
香油蒜香蟹味菇	165
香油菠菜金针菇	165
咖喱	166
咖喱南瓜炒鸡	167



目录 contents

南瓜咖喱牛肉碎	167
茴香	168
茴香蚕豆	169
茴香猪肉饺	169
酸奶	170

牛奶	170
豆浆	171
绿茶	171
蜂蜜	172
红酒	172

Part 7



防癌抗癌效果较好的中药材

人参	174
人参茶	175
滋补人参鸡汤	175
丹参	176
丹参山楂三七茶	177
丹参红枣鸡汤	177
西洋参	178
玉竹西洋参茶	179
西洋参瘦肉汤	179
党参	180
党参枸杞桂圆汤	181
党参虫草花瘦肉汤	181
灵芝	182
灵芝茶	183
灵芝桂圆红枣汤	183
冬虫夏草	184
虫草山药排骨汤	185
虫草党参鸽子汤	185
黄芪	186

党参桂圆黄芪茶	187
黄芪枸杞炖甲鱼	187
地黄	188
生熟地龙骨汤	189
地黄麦冬五味子饮	189
芡实	190
龙枣芡实饮	191
莲子芡实牛肚汤	191
当归	192
当归鳗鱼汤	193
当归党参枸杞茶	193
白术	194
党参白术红枣茶	195
白术山药猪肚汤	195
红枣	196
决明子红枣枸杞茶	197
红枣南瓜麦片粥	197
山药	198
山药蒸鲫鱼	199



山药红枣猪蹄汤	199	半枝莲白花蛇舌草茶	211
枸杞	200	败酱草	212
枸杞百合蒸鸡	201	败酱草茶	213
枸杞麦冬炒鸡蛋	201	茯苓败酱草饮	213
女贞子	202	半枝莲	214
女贞子瘦肉汤	203	半枝莲茶	215
女贞子山楂茶	203	半枝莲生姜绿茶	215
甘草	204	七叶一枝花	216
栀子莲心甘草茶	205	七叶一枝花茶	217
山菊甘草茶	205	双花饮	217
白芍	206	藤梨根	218
白芍甘草茶	207	藤梨根茶	219
白芍枸杞炖鸽子	207	山楂藤梨根饮	219
鱼腥草	208	茯苓	220
四季豆拌鱼腥草	209	茯苓党参生姜粥	221
鱼腥草山楂饮	209	茯苓枸杞山药粥	221
白花蛇舌草	210	茯苓山楂炒肉丁	222
白花蛇舌草茶	211	人参茯苓麦冬茶	222

Part 8



不同阶段癌症患者的饮食

手术前，要多储备营养	224	太子参瘦肉汤	227
蒸鱼片	224	牛奶鲫鱼汤	227
人参玉竹莲子鸡汤	225	花生银耳牛奶	228
人参炒虾仁	225	红枣白萝卜猪蹄汤	228
生地党参瘦肉汤	226	鹤鹑蛋牛奶	229
猴头菇山楂瘦肉汤	226	燕麦小米豆浆	229



目录 contents

手术后, 要增强抵抗力.....230

丝瓜炒山药	230
芦笋金针	231
蚝油芦笋牛肉粒	231
莴笋烧板栗	232
油菜炒牛肉	232
爽口鸡肉	233
金樱子黄芪牛肉汤	233
桂圆红枣木瓜盅	234
木瓜银耳炖鹌鹑蛋	234
猕猴桃薏仁粥	235
蒸苹果	235

放疗中, 要开胃助食欲.....236

梅汁苦瓜	236
清补冬瓜汤	237
南瓜百合莲藕汤	237
菠萝莲子羹	238
党参黄芪蜂蜜茶	238
马齿苋瘦肉粥	239
小麦红豆玉米粥	239

化疗前, 要补益气血.....240

小米山药粥	240
山药炖猪小肚	241
黄芪黄鳝猪肉汤	241
黄芪红枣桂圆甜汤	242
红枣鸡汤	242
黄豆马蹄鸭肉汤	243

乌梅茶树菇炖鸭	243
人参鸡腿糯米粥	244
人参鸡肉粥	244
芝麻洋葱拌菠菜	245
清蒸冬瓜生鱼片	245

化疗中, 要健脾开胃助食欲.....246

西红柿鸡蛋打卤面	246
鹌鹑蛋龙须面	247
肉末西红柿煮面片	247
杏仁百合白萝卜汤	248
山楂芡实陈皮粥	248
香菇大米粥	249
人参扁豆粥	249
枸杞叶猪肝粥	250
菠菜拌鱼肉	250
鱼香金针菇	251
桂圆红枣银耳羹	251

化疗后, 要加强营养助元气.....252

洋葱番茄鸡排	252
茭白鸡丁	253
茭白炒鸡蛋	253
蒜泥拌海蜇丝	254
菜心炒鱼片	254
无花果红薯黑米粥	255
花生莲藕绿豆汤	255
核桃枸杞肉丁	256
芦笋鲜蘑菇炒肉丝	256

家庭保健必备手册

防癌抗癌



中医食养方

总策划 杨建峰 主编 柴瑞震



图书在版编目 (CIP) 数据

防癌抗癌中医食养方 / 柴瑞震主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-4991-5

I. ①防… II. ①柴… III. ①癌—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045138号

国际互联网 (Internet) 地址:

[http: //www.jxkjcs.com](http://www.jxkjcs.com)

选题序号: KX2014012

图书代码: D14017-101

防癌抗癌中医食养方

柴瑞震主编

-
- 出 版 江西科学技术出版社
社 址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
印 刷 北京新华印刷有限公司
总 策 划 杨建峰
项目统筹 陈小华
责任印务 高峰 苏画眉
设 计 赣松雪图文 王进
经 销 各地新华书店
开 本 787mm × 1092mm 1/16
字 数 260千字
印 张 16
版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-4991-5
定 价 28.80元 (平装)
-

赣版权登字号-03-2014-44

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

目录



Part 1



人为什么会患癌症

认识癌症.....	012	癌症的三级预防	015
什么是癌?	012	预防癌症四要素	017
癌症与肿瘤的区别.....	012	患了癌症后,我们该如何抗癌.....	018
人体为什么会患癌?	013	补充抗癌关键营养素.....	018
导致癌症高发的原因.....	014	抗癌也需规避饮食误区.....	019
我们该如何防癌	015	抗击癌症,心情调理很重要.....	020

Part 2



哪些蔬菜能防癌

花菜.....	022	橄榄白萝卜排骨汤.....	033
彩椒木耳炒花菜	023	白萝卜海带汤	033
番茄酱炒花菜	023	胡萝卜.....	034
西兰花.....	024	胡萝卜炒杏鲍菇	035
杏鲍菇扣西兰花	025	胡萝卜丝炒豆芽	035
西兰花炒双耳	025	西红柿.....	036
包菜.....	026	西红柿煮口蘑	037
猪心炒包菜.....	027	西红柿炒洋葱	037
包菜拌胡萝卜丝	027	芹菜.....	038
莴笋.....	028	凉拌嫩芹菜	039
青椒炒莴笋	029	芹菜叶蛋饼	039
凉拌莴笋	029	菠菜.....	040
油菜.....	030	枸杞拌菠菜	041
木耳炒油菜	031	菠菜鱼丸汤	041
猴头菇扒油菜	031	芥菜.....	042
白萝卜.....	032	芥菜魔芋汤	043



目录 contents

芥菜瘦肉豆腐汤	043
茄子	044
豆瓣茄子	045
青豆烧茄子	045
青椒	046
青椒木耳炒马蹄	047
青椒炒鸡丝	047
紫甘蓝	048
紫甘蓝拌茭白	049
鲜虾紫甘蓝沙拉	049
红薯	050
姜丝红薯	051
红薯碎米粥	051
洋葱	052
洋葱炒鸭胗	053
洋葱炒鱿鱼	053
南瓜	054
葱油南瓜	055
南瓜绿豆汤	055
黄瓜	056
彩椒炒黄瓜	057
金针菇拌黄瓜	057
苦瓜	058
苦瓜豆腐汤	059
白果炒苦瓜	059
丝瓜	060
丝瓜烧花菜	061

甜椒炒丝瓜	061
芦笋	062
芦笋炒莲藕	063
芦笋煨冬瓜	063
竹笋	064
竹笋炒鳝段	065
竹笋炒鸡丝	065
扁豆	066
蒜香扁豆丝	067
扁豆丝炒豆腐干	067
黄豆芽	068
黄豆芽炒茼蒿	069
凉拌黄豆芽	069
百合	070
茼蒿炒百合	071
百合银耳粥	071
魔芋	072
红烧魔芋	073
清炒魔芋丝	073
魔芋烧肉片	074
菠菜拌魔芋	074





Part 3



哪些水产能防癌

海带	076	虾	092
黄花菜拌海带丝	077	桂圆炒虾球	093
海带虾米排骨汤	077	白果桂圆炒虾仁	093
紫菜	078	螃蟹	094
红烧紫菜豆腐	079	花蟹冬瓜汤	095
紫菜馄饨	079	桂圆炒蟹块	095
海蜇	080	扇贝	096
海蜇拌魔芋丝	081	扇贝拌菠菜	097
海蜇豆芽拌韭菜	081	香芹炒扇贝	097
泥鳅	082	带鱼	098
蒜苗炒泥鳅	083	芝麻带鱼	099
砂锅泥鳅豆腐汤	083	马蹄木耳煲带鱼	099
田螺	084	牡蛎	100
田螺烧肉	085	韭黄炒牡蛎	101
香辣田螺鸡	085	清炒牡蛎	101
龟肉	086	蛤蜊	102
红烧龟肉	087	蛤蜊蒸蛋	103
灵芝茯苓炖乌龟	087	西兰花蛤蜊粥	103
甲鱼	088	海参	104
人参核桃甲鱼汤	089	参杞烧海参	105
山药甲鱼汤	089	葱爆海参	105
鲍鱼	090	鲍汁海参	106
蒜蓉粉丝蒸鲍鱼	091	干贝烧海参	106
鲍鱼口蘑猪骨汤	091		



Part 4



哪些杂粮、坚果能防癌

玉米	108
玉米腰果火腿丁	109
玉米粒炒杏鲍菇	109
薏米	110
薏米红薯粥	111
百合半夏薏米汤	111
黄豆	112
茭白烧黄豆	113
核桃豆浆	113
绿豆	114
薏米绿豆汤	115
冬瓜莲子绿豆粥	115
黑豆	116
桑葚黑豆黑米粥	117
黑豆百合豆浆	117
红小豆	118

红小豆南瓜粥	119
黑米红小豆粥	119
花生	120
花生红米粥	121
牛奶花生核桃豆浆	121
杏仁	122
杏仁茶	123
风味杏仁豆浆	123
核桃	124
莲子核桃桂圆粥	125
核桃仁黑豆浆	125
榛子	126
榛子小米粥	127
杏仁榛子豆浆	127
榛子莲子燕麦粥	128
榛子腰果酸奶	128

Part 5



哪些菌类、豆制品能防癌

香菇	130
香菇鸡腿汤	131
冬瓜烧香菇	131
草菇	132
草菇扒茼蒿	133
草菇烩芦笋	133

平菇	134
平菇炒荷兰豆	135
平菇牛肉汤	135
猴头菇	136
猴头菇煲鸡汤	137
香卤猴头菇	137