

## 图书在版编目(CIP)数据

抗癌膳食新活力/李江琪著. —北京:中国纺织出版社,  
2004.1

(健康新煮章02)

ISBN 7-5064-2345-6/TS·1597

I.抗… II.李… III.癌—食物疗法—食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第112767号

《活力饮食新起点》李江琪著

本书中文简体版经动静国际有限公司授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01 2003 8752

策划编辑:曲小月 特约编辑:曹炳镛 责任校对:俞坚沁

视觉设计:王婧 责任印制:初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

电话:010-64160816 传真:010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

美航快速印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2004年1月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/24 印张:3.5

字数:80千字 定价:18.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

### 胡萝卜

功效：内含具有防癌作用的胡萝卜素，其中的木质醇能提高身体的免疫能力，间接抑制、消灭癌细胞。

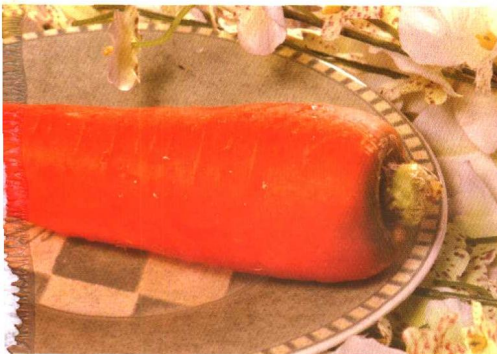
食用方法：榨成胡萝卜汁，炒食。



### 银耳

功效：银耳中的多糖能抑制肿瘤生长，所含的粗纤维和钙也有预防癌症的作用。

食用方法：煮粥，炒菜。



### 芦笋

功效：所含蛋白质能有效抑制癌细胞生长，且能使健康细胞生长恢复正常。

食用方法：煮、炒。



### 香菇

功效：性平、味甘，无毒，有滋阴、养胃、健脑、强身等功效。香菇中所含的多糖有增强细胞免疫力、提高机体防癌能力的作用。

食用方法：炒，煮。



### 荸荠

功效：性凉、味甘，有清热止渴、益气明目、降压利尿等功效。

食用方法：直接食用。



### 紫菜

功效：紫菜有化痰软坚、清热的功效。含有丰富的碳水化合物、蛋白质、钙、磷、铁，此外它所含的碘元素，对颈部肿瘤、甲状腺肿瘤、子宫肿瘤等均有一定的防治作用。

食用方法：煮汤。





Nutrition for Fighting Cancer

# 抗癌膳食

58道养生饮食，让您轻松拥有抗癌力

新活力

----- 数十位中西医名家强力推荐

----- 针对人们常患的六大癌症 -----

----- 由食疗法强化您的生理机能 --

-- 绝不让癌症有机会趁虚而入

李江琪 ▲ 著



中国纺织出版社

Nutrition for Fighting Cancer

# 抗癌膳食

58道养生饮食，让您轻松拥有抗癌力 新活力

癌症像心血管疾病一样，是一种慢性疾病

可以借由适当的饮食及生活作息加以预防

本书特别针对六大癌症：

血癌、肝癌、肺癌、肠癌、乳腺癌、胃癌

精心研制58道美味佳肴

帮助读者摄取适当的营养

通过美味的食疗法

达到养生抗癌、增强活力的健体目的

ISBN 7-5064-2345-6



9 787506 423458 >

定价：18.00元



健康新煮章 02

# 抗癌膳食 新活力

NUTRITION FOR FIGHTING CANCER

李江琪 著



0197627

 中国纺织出版社



## 作者序



从人类步入现代文明的那一天开始，癌细胞就疯狂地威胁着人类的生命安全。虽然现代科学文明飞速发展，癌症的早期诊断与治疗也已取得较大的进展，但是每年死于各种癌症的人数仍高居各死亡病例的前列，给人们的生活造成极大的影响。

癌症的引发是由于细胞变异或增殖、死亡速度过快而导致的。癌症之所以如此可怕，是因为患有癌症的人之机体免疫力大幅度失去防线，导致各种病毒乘虚而入，影响人体的正常运作，最后死亡。

事实上，要战胜癌症，预防的重要性远远大于治疗。而最有效的预防方法则是从改变饮食习惯与内容着手。医学专家在对癌症进行种种科学的研究之后指出，30%~40%的癌症可以借助合理适当的饮食来进行预防，尤其是乳腺癌、胃癌和结肠癌这几种癌症病例。

均衡饮食，最简单明了的说法就是每天都能适量地摄入人体所必需的营养物质，包括五谷、鱼、肉、蛋、奶、油脂、蔬菜及水果类等。在日常饮食中，人们往往习惯性地挑选自己喜欢的食物，造成单方面营养过剩，从而导致营养摄入不均衡，使身体处于失衡状态。这时，人体的免疫力自然就岌岌可危，癌症的发生率也就相对地开始提高。因此，改正挑食的习惯，均衡地摄入各种蔬菜、水果、肉类、海鲜、蛋类、五谷、豆类、海藻类食物，才能为你的身体建造起一道坚硬无比的防护墙。

想要调配出均衡的饮食并非一件容易的事，很多人花费许多时间心力来调配饮食，却是成效不彰。为了解除现代人的烦恼，帮助读者均衡地搭配饮食，我们在此特别精心制作了这本《抗癌膳食新活力》。书中58



道制作简单、美味可口、营养价值高的佳肴都是选用容易采买的材料，经过不断地疗效试验、口感尝试，才诞生的。此外，在多位中西医师的指导下，针对现代人发病率最高且特别受到关注的癌症议题，将书中内容分为六大类，包括：肝癌、肺癌、胃癌、肠癌、乳腺癌及血癌。希望这些最可口的菜肴能帮助帮助大家摆脱癌细胞的潜在危机，甩开疾病缠身的烦恼。

癌症不是绝症，它是可以预防的。从现在起，你应该将“以饮食预防癌症”的观念深植心中，并落实在每日的饮食内容里头，相信本书必定能成为你健康生活中不可或缺的宝典以及美化生命的佳侣。

李江洪

第一军医大学博士  
广州市珠江医院副教授、主任医师  
主要从事药理学研究工作  
擅长分子生物学、细胞生物学及遗传诊断技术



# 目录 CONTENTS

## 防血癌膳食

- 翠意肉丝 8
- 甜蜜火腿 9
- 滋补排骨汤 10
- 红果兔肉汤 11
- 猪骨汤 12
- 滋补粳米粥 13
- 四色甜味汤 14
- 健康春意粥 16
- 芦荟饮 17

## 防肝癌膳食

- 墨花猪肝 18
- 养生枸杞蒸甲鱼 20
- 翠衣红丝豆腐汤 21
- 枸杞麦冬炒蛋 22
- 口蘑嫩鸡 24
- 白玉鱼煲 25

- 核桃草鱼砂锅 26
- 玄胡五九鸭 28
- 泥鳅瘦肉汤 29
- 春花灿烂鸡肉汤 30
- 青翠猪肝粳米粥 32
- 三彩香饭 34
- 开胃红豆饭 35

## 防胃癌膳食

- 糯米香鸭 36
- 蘑菇炒鹅血 37
- 香炖海带鱼 38
- 阿胶瘦肉 40
- 蒜香鳝鱼煲 41
- 胡椒猪肚鲜汤 42
- 山药甜粥 43
- 香甜栗子白果羹 44



CONT



- 
- 蜜糖雪梨糊 45
  - 韭姜牛乳饮 46
  - 姜糖紫苏茶 47

## 防肠癌膳食

- 
- 三彩酿猪肠 48
  - 双味黄瓜 50
  - 清热菱角猪肚汤 51
  - 三鲜猪肠汤 52
  - 翠玉羹 54
  - 甜甜荸荠汤 55
  - 马齿苋粥 56
  - 新鲜荷蒂粥 58
  - 姜香红茶 59

## 防肺癌膳食

- 香蒸肉饼 60
- 笋香肉丝 62

- 白果鸭 64
- 紫色糟茄 66
- 百合肚肺汤 67
- 姜香牛肉饭 68
- 仙鹤薏米粥 69
- 香甜无花果粥 70
- 飘香咸骨粥 71
- 百合蜜桃甜羹 72

## 防乳腺癌膳食

- 六彩素什锦 74
- 瘦肉炖甲鱼 76
- 白果香菱甜蜜粥 77
- 蛋香玉米羹 78
- 香菱粳米粥 79
- 美味八宝粥 80

ENTS



# 翠意肉丝

**材料** 香菜50克，猪瘦肉100克，食用油、盐、淀粉各适量。

**功效** 可维持血糖含量，预防白血病。

**做法** 1 将猪肉洗净切成丝，香菜洗净并切成段。用淀粉将猪肉抓拌均匀，再入油锅爆炒至熟。  
3 将香菜入锅，加盐略炒即可出锅。



## 热量分析

品名	热量(卡)
香菜	19
猪瘦肉	143
合计	162

## TIPS

份数	烹饪时间
3人份	10分钟

香菜不可炒得太过熟烂，保持青翠即可。

## 中医师的话

可补气发表。亦可治疗因白血病而引发的体虚伴恶寒发热等症状。

## 西医师的话

香菜中富含钙、钾和维生素A，可维持血糖含量并能防癌。血液病患者抵抗力较差，易患感冒，使病情加重或导致疾病复发，应注意适量食用香菜。



# 甜蜜火腿

## TIPS

份数	烹饪时间
3人份	10分钟

依据个人口味，掌握蜂蜜的添加量。

## 热量分析

品名	热量(卡)
火腿	318
合计	318

## 中医师的话

可补气益血。适合处于白血病缓解期的患者食用。

## 西医师的话

火腿含丰富的铁及足量的蛋白质，可提高体内血清的铁含量。高蛋白饮食既可促进铁的吸收，也可提供人体合成血红蛋白的必要物质。



## 材料

火腿100克，蜂蜜、白糖各适量。

## 做法

将火腿切成片，在其中加入蜂蜜、白糖，用电锅或蒸笼蒸至熟烂即成。

## 功效

可补气益血，提高体内血清的铁含量。



# 滋补排骨汤

**材 料** 猪排骨300克，肉桂3克，甘草7克，当归10克，白术9克，川芎10克，茯苓9克，黄耆10克，熟地黄16克，党参12克，白芍10克。

**功 效** 可补气生血。

**做 法** 1 将所有中药加水入锅煎煮，滤除药渣，取出药汁。  
2 在锅中放入清洗干净的猪排骨、适量清水以及药汁。先以大火烧沸后转为小火，煮3~4小时即可。

## TIPS

份数	烹饪时间
4人份	5小时

以上量可连续食用5天，每天喝一小碗。剩下的放入冰箱保存。猪排须选料新鲜。可根据口味不同，选用鸡代替排骨为原料。

## 热量分析

品名	热量(卡)
猪排骨	834
合计	834

## 中医师的话

可补气生血。适合白血病属气血两虚型者食用。

## 西医师的话

常饮此汤可保护具免疫作用的器官。若配合治疗的药物，可发挥3倍以上的神奇疗效。



## 红果兔肉汤

## 热量分析

品名	热量(卡)
兔肉	255
马铃薯	76
合计	331

## TIPS

份数	烹饪时间
4人份	70分钟

注意先用大火，再用小火煮，一定要煮至兔肉烂熟才好；红枣用量可按喜好适量增减。

## 中医师的话

可健脾益气、解毒养血。

## 西医师的话

兔肉含蛋白质、脂肪、麦芽糖、葡萄糖、硫、钾、磷、钠等成分。其蛋白质含量高于牛肉、羊肉以及猪肉，是完全蛋白质食品，非常适合白血病患者以及贫血症患者食用。



## 材料

兔肉250克，马铃薯100克，红枣5颗，盐适量。

## 功效

可解毒养血，适合白血病患者以及贫血症患者食用。

## 做法

- 1 除去马铃薯的皮，清洗干净，切成两半；将红枣去核，清洗干净；兔肉清洗干净，斩成块。
- 2 把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，大火煮沸后，再以小火煮1小时，加盐调味即可。



# 猪骨汤

**材料** 猪脊骨250克，黄豆90克，蚝豉60克，盐适量。

**功效** 健脾养血，益阴除烦。

**做法**

- 1 将黄豆洗净，浸泡30分钟，蚝豉洗净；猪脊骨洗净，切块。
- 2 将全部材料放入砂锅内，加清水适量，用大火煮2小时。
- 3 最后放入盐调味即可。



## 热量分析

品名	热量(卡)
猪脊骨	695
黄豆	323
合计	1018

## TIPS

份数	烹饪时间
4人份	2小时

可每日适量饮用。

## 中医师的话

黄豆味甘性平，能健脾宽中、润燥；猪脊骨含有猪脊髓，味甘性寒，能补骨髓、滋肾阴；蚝豉即牡蛎干制品，味甘性平，可滋阴养血，补虚解毒。三者结合，具滋阴养血、解热烦、补虚损之功效。

## 西医师的话

黄豆含有丰富的蛋白质，有提高机体免疫功能的作用。牡蛎干含有丰富的蛋白质和锌。这道汤能加强身体的防御功能，预防白血病的发生。



## 滋补粳米粥

## 热量分析

品名	热量(卡)
粳米	343
合计	343

## TIPS

份数	烹饪时间
1人份	70分钟

需选择新鲜粳米为原料，新鲜粳米色泽呈透明玉色，未熟透的米粒可见青色，其胚芽部颜色则呈乳白色或淡黄色；陈米则色泽较深或呈咖啡色。

## 中医师的话

可滋阴润肺、生津止咳。

## 西医师的话

粳米富含淀粉、蛋白质、脂肪、纤维素、维生素B1、A、E以及微量元素。白血病人机体内的蛋白质消耗大于正常人，粳米可帮助补充蛋白质，维持各组织器官的功能。所含蛋白质还可构成抗体，保护机体免受细菌和病毒的侵害，提高机体抵抗力。



## 材料

粳米100克，天门冬20克，冰糖适量。

## 做法

- 1 将天门冬斜切成条状，加适量水煎煮，取其浓汁，去其药渣。
- 2 将粳米入锅，加入药汁，以大火煮沸后，加入适量冰糖，转为小火煮成粥。

## 功效

补充蛋白质，提高机体抵抗力。

# 四色甜味汤

**材料** 花生仁25克，栗子25克，红豆25克，白果10克，白糖适量。

**做法**

- 1 将红豆洗净，用水浸泡6小时以上。
- 2 除去栗子的外壳与内皮，除去白果的外壳、内皮、果芯。
- 3 将栗子、白果、花生仁、红豆一起入锅煮至烂熟。
- 4 加适量白糖即可。

**功效** 可健脾养血，增加白血球数量。



## 中医师的话

可健脾养血。适合体虚贫血者食用。

## 西医师的话

花生能增加白血球的数量，尤其是对肿瘤病人因放疗、化疗而引起的白血球减少症有明显疗效。

### 热量分析

品名	热量(卡)
花生仁	140
栗子	47
红豆	77
白果	36
合计	300

### TIPS

份数	烹饪时间
1人份	1小时
煮沸后再转小火煮，至所有材料熟烂方可。	





## 四色甜味汤