

每个人的身体里都有癌细胞，
只要吃对了，癌细胞就会永不激活！

吃好3顿饭， 清除癌细胞

刘东莉 著

1位顶级
营养专家

3餐健康
饮食方法

50种明星
抗癌食材

139款营养
祛病食谱

健康科学饮食搭配，绝不让“癌”从口入！
揭秘一日三餐里藏着的最有效、零副作用抗癌神药！

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

刘东莉 中华中医药学会
首席健康科普专家



【养生堂食谱】

吃好3顿饭， 清除癌细胞

刘东莉 著



图书在版编目(CIP)数据

吃好3顿饭,清除癌细胞/刘东莉著. —杭州:浙江科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5341-6590-0

I. ①吃… II. ①刘… III. ①癌—食物疗法—菜谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第078532号

吃好3顿饭,清除癌细胞

 刘东莉 著

责任编辑:沈秋强

责任校对:王 群

责任美编:金 晖

责任印务:徐忠雷

特约编辑:鹿 瑶

特约美编:吴金周

封面设计:垠 子

版式设计:吴金周

出版发行:浙江科学技术出版社

地 址:杭州市体育场路347号

邮政编码:310006

联系电话:0571-85058048

制 作: (www.rzbook.com)

印 刷:北京艺堂印刷有限公司

经 销:全国各地新华书店

开 本:710×1000 1/16

字 数:300千字

印 张:12

版 次:2015年6月第1版

印 次:2015年6月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5341-6590-0

定 价:32.80元

◎如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

目录

Contents

Part 01

食物才是最好的营养药

● Chapter01

健康饮食，莫让“癌”从口入 / 12

如何预防癌症 / 12

癌症和食物的关系 / 14

这样吃，轻松战胜癌症 / 15

烹调食物的五大防癌秘诀 / 16

● Chapter02

吃个明白——解读食物里的营养素 / 17

什么构成了我们的身体 / 17

食物中的营养素在哪里被吸收 / 18

人体必需的六大营养素 / 18

● Chapter03

一日三顿饭，你吃对了吗 / 26

进餐的顺序有讲究 / 26

一日三餐进食原则 / 26

何时吃早餐最健康 / 27

早餐的错误吃法 / 28

养成下午三点加餐的习惯 / 30

晚餐尽量别吃这些 / 30

饭后“七戒” / 31

Whole Food, Whole Health



Part 02

“防癌”必吃的50种明星食材

- 玉 米 富含抗癌因子 / 34
- 薏 米 除湿抗癌显奇效 / 35
- 芝 麻 有效预防皮肤癌 / 36
- 荞 麦 促进细胞新生 / 37
- 圆白菜 减缓细胞衰老速度 / 38
- 芹 菜 常吃可有效预防结肠癌 / 39
- 番 茄 预防前列腺癌的好帮手 / 40
- 苦 瓜 维生素C之王 / 41
- 茄 子 抑制消化道肿瘤细胞的增殖 / 42
- 菜 花 蔬菜中的抗癌皇后 / 43
- 芦 笋 第一抗癌蔬菜 / 44
- 芋 头 多吃可有效预防淋巴结核 / 45
- 红 薯 阻断癌细胞生长营养供给 / 46
- 黄 瓜 清除身体废弃物 / 47
- 刀 豆 有效缓解化疗呕吐 / 48
- 南 瓜 抑制癌细胞的产生 / 49
- 冬 瓜 预防糖尿病和肥胖症 / 50
- 香 菇 低脂肪的抗癌新兵 / 51

- 口 蘑 促进维生素D合成 / 52
- 黑木耳 有效抵御消化系统癌症 / 53
- 黄 豆 调节细胞再生周期 / 54
- 豌 豆 男人常吃可降低患癌风险 / 55
- 豆 腐 高蛋白轻松降三高 / 56
- 鲫 鱼 蛋白质丰富 / 57
- 带 鱼 有效降低胆固醇 / 58
- 鳝 鱼 富含卵磷脂补脑健身 / 59
- 黄花鱼 海鲜中的防癌佳品 / 60
- 蛤 蜊 肝癌的克星 / 61
- 海 参 海洋中的抗癌灵丹 / 62
- 海 带 碱性食物之王 / 63
- 苹 果 膳食纤维保护血管 / 64
- 香 蕉 磷酸胆碱预防胃溃疡 / 65
- 木 瓜 番木瓜碱抗肿瘤 / 66
- 梨 肺部空气净化器 / 67
- 葡 萄 超强力肠道清道夫 / 68
- 橘 子 有效预防动脉粥样硬化 / 69
- 猕猴桃 抑制皮肤内多巴醌的氧化作用 / 70
- 草 莓 改善牙龈出血 / 71
- 芒 果 有效预防乳腺癌 / 72
- 山 楂 促进脂肪分解 / 73
- 大 枣 抑制癌细胞扩散 / 74
- 花 生 最实惠的抗癌神药 / 75
- 杏 仁 无癌之国的国宝 / 76

- 核 桃 抗癌促进睡眠 / 77
- 菱 角 最有名的抗癌食品 / 78
- 魔 芋 降糖降脂预防便秘 / 79
- 生 姜 杀死卵巢癌细胞 / 80
- 大 葱 抑制癌细胞生长 / 81
- 大 蒜 抗癌王中王 / 82
- 洋 葱 有效降低致癌物毒性 / 83

Part 03

三顿饭里的防癌营养学

● Chapter01

素菜——多种微量元素的主要来源 / 86

- | | |
|------------|-------------|
| 醋熘白菜 / 88 | 干煸四季豆 / 98 |
| 香葱土豆片 / 89 | 清蒸萝卜 / 99 |
| 炒土豆丝 / 90 | 双耳炒黄瓜 / 99 |
| 乳香土豆粒 / 90 | 油焖春笋 / 100 |
| 三彩菠菜 / 91 | 炒黄豆芽 / 101 |
| 南瓜什锦 / 92 | 清炒莴笋 / 101 |
| 芹菜炒豆干 / 93 | 豉香莴笋 / 102 |
| 蒜蓉烧茄子 / 93 | 麻辣茭白 / 102 |
| 素炒三丝 / 94 | 红椒炒丝瓜 / 103 |
| 蒜末冬瓜 / 94 | 笋尖芽菜 / 103 |
| 红烧茄子 / 95 | 蒜香蚕豆 / 104 |
| 辣炒菜花 / 96 | 松仁玉米 / 104 |
| 雪菜烧豆腐 / 97 | 素烩竹荪 / 105 |
| 油菜金针菇 / 98 | 鱼香菠菜 / 105 |

腐竹鲜蘑 / 106

油辣香菇 / 106

香菇山药 / 107

黑木耳炒黄花菜 / 107

● Chapter02

肉菜——充分补充优质动物蛋白质 / 108

番茄炖牛腩 / 114

水煮牛肉 / 115

粉蒸肉 / 116

东坡私家肉 / 116

美味酱排骨 / 117

红枣煨肘子 / 118

芹菜炒腰花 / 119

馋嘴肉丁 / 120

黄瓜炒肉丁 / 121

川味青蒜回锅肉 / 121

豉汁南瓜蒸排骨 / 122

笋干炒腊肉 / 122

冬菜扣肉 / 123

香酥肉团圆 / 124

大蒜烧肚条 / 125

苦瓜炒肝片 / 125

它似蜜 / 126

糟熘鸭肝 / 126

嫩笋三黄鸡 / 127

辣子鱿鱼 / 128

剁椒鱼头 / 128

干烧大虾 / 129

● Chapter03

主食——不可替代的营养基座 / 130

荷叶鸡肉饭 / 132

玉米饭团 / 133

红薯蒸饭 / 134

肥牛饭 / 134

扬州炒饭 / 135

南瓜糙米饭 / 135

枸杞子糯米饭 / 136

竹筒鲜虾蒸饭 / 137

香葱豆干炒饭 / 137

奶香红枣饭 / 138

火腿青菜炒饭 / 138

京味炸酱面 / 139

三鲜烩面 / 140

臊子面 / 140

肉丝汤面 / 141

鸡丝凉面 / 142

牛肉热汤面 / 143

南瓜馒头 / 144

牛骨汤面 / 145

荷花卷 / 146

枣花卷 / 147

虾酱窝头 / 148

莲蓉宝葫包 / 148

香芋土司卷 / 149

奶香玉米饼 / 149

咖喱牛肉炒面 / 150

番茄肉酱面 / 150

虾仁面 / 151

小笼蒸包 / 152

豆沙包 / 153

双色花卷 / 153

● Chapter04

汤羹——营养丰富，易于吸收 / 154

奶油蘑菇汤 / 156

罗宋汤 / 157

茄汁茭白汤 / 158

香菇蛋花汤 / 158

时蔬五彩羹 / 159

榨菜肉丝汤 / 159

肉丸辣糊汤 / 160

海带排骨汤 / 161

双色蛋花菠菜汤 / 161

猪小肘黄豆汤 / 162

黄精猪肘煲 / 162

肝尖玉兰汤 / 163

猪肝养护汤 / 164

莲子炖猪肚 / 164

西湖牛肉羹 / 165

青蒜土豆汤 / 165

羊肉冬瓜汤 / 166

羊肉萝卜煲 / 166

乌鸡白凤汤 / 167

枣香乌鸡汤 / 167

草菇鸡片汤 / 168

土鸡煲 / 168

姜母老鸭煲 / 169

苦瓜鱼片汤 / 169

青蒜鱼头汤 / 170

萝卜丝鲫鱼汤 / 170

一品鲜虾汤 / 171

腐竹蛤蜊汤 / 172

虾球银耳汤 / 172

百合扇贝香菇汤 / 173

● Chapter05

粥膳——粗粮细吃，四季补养 / 174

香蕉葡萄粥 / 176

芹菜香菇粥 / 177

阿胶粥 / 178

枸杞子粥 / 178

香菜米粥 / 179

番茄鸡蛋粥 / 179

花生牛奶红枣粥 / 180

核桃芝麻粥 / 181

蜂蜜菊花糯米粥 / 181

荷香果仁糯米粥 / 182

山药薏米红枣粥 / 182

核桃果肉紫米粥 / 183

银耳莲子糯米粥 / 184

松仁鱼丸粥 / 184

牛肉萝卜大米粥 / 185

绿豆薏米粥 / 185

牛奶薏米果仁粥 / 186

双莲紫米粥 / 186

苦瓜糯米粥 / 187

韭菜虾仁粥 / 187

南瓜小米粥 / 188

皮蛋瘦肉粥 / 188

芝麻粥 / 189

紫米粥 / 189

特别提示：在食用书中介绍的食疗方之前，必须到医院进行诊断，并在医生指导下使用。

【养生堂食谱】

吃好3顿饭， 清除癌细胞

刘东莉 著



图书在版编目(CIP)数据

吃好3顿饭, 清除癌细胞/刘东莉著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5341-6590-0

I. ①吃… II. ①刘… III. ①癌—食物疗法—菜谱

IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第078532号

吃好3顿饭, 清除癌细胞



刘东莉 著

责任编辑: 沈秋强

责任校对: 王 群

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 鹿 瑶

特约美编: 吴金周

封面设计: 垠 子

版式设计: 吴金周

出版发行: 浙江科学技术出版社

地 址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 300千字

印 张: 12

版 次: 2015年6月第1版

印 次: 2015年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-6590-0

定 价: 32.80元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

前言

“据调查显示，2012年全国癌症发病形势严峻，发病率与死亡率呈持续上升趋势，每年新发癌症病例约350万，因癌症死亡约250万。”

“北京市政府发布2013年度‘健康白皮书’，结果显示北京市恶性肿瘤新发病例突破4万大关，相当于平均每天有110人被确诊为癌症。10年前，这一数字约为平均每天63人，十年中增长了将近1倍。”

“据统计，我国肺癌发病率每年增长26.9%，肺癌已成为我国首位恶性肿瘤死亡原因。2025年，我国肺癌病人将达百万，成为世界上第一肺癌大国。”

“癌症”已经不再是耸人听闻、遥不可及的疾病。胃癌、肺癌、乳腺癌、直肠癌，身体的各个器官随时都有可能爆发癌症，“癌”字当头，我们该怎么办？

其实我们大可不必为这些恐怖的数字惶恐，而是应该找到导致癌症患病率飙升的主要原因，从源头上隔断可能导致癌细胞产生的一切风险。

科学研究表明，导致癌症的主要原因有四点：一是组织器官慢性感染，二是主动和被动吸烟，三是蔬果摄入量不足并伴有不良饮食习惯，四是长期暴露于被污染的环境之中。由此我们可以看出，健康的生活习惯和饮食习惯对于远离癌症有着至关重要的影响。幸运的是，这些正是可以通过我们的努力而去轻易克服的。就拿饮食健康这一点来说，“病从口入”这个谚语很有道理，但我们更要坚信只要吃对了，就能“病从口消”。科学膳食搭配、健康均衡营养，可以帮助我们轻松远离疾病。

本书正是从食材入手，对不同食材的营养进行深度剖析，提出最佳的抗癌防癌、健康食谱，帮助读者纠正日常生活中不健康的饮食习惯，并教会读者用食物作为抗癌、防癌的武器，掌握零副作用的安全抗癌法。

医生能治疗你的急病和疾病，却无法让你永远保持健康。所以，防癌、抗癌、清除体内癌细胞，让我们从“吃”开始。

目录

Contents

Part 01

食物才是最好的营养药

● Chapter01

健康饮食，莫让“癌”从口入 / 12

如何预防癌症 / 12

癌症和食物的关系 / 14

这样吃，轻松战胜癌症 / 15

烹调食物的五大防癌秘诀 / 16

● Chapter02

吃个明白——解读食物里的营养素 / 17

什么构成了我们的身体 / 17

食物中的营养素在哪里被吸收 / 18

人体必需的六大营养素 / 18

● Chapter03

一日三顿饭，你吃对了吗 / 26

进餐的顺序有讲究 / 26

一日三餐进食原则 / 26

何时吃早餐最健康 / 27

早餐的错误吃法 / 28

养成下午三点加餐的习惯 / 30

晚餐尽量别吃这些 / 30

饭后“七戒” / 31

Whole Food, Whole Health

Part 02

“防癌”必吃的50种明星食材

- | | |
|-----|-------------------|
| 玉 米 | 富含抗癌因子 / 34 |
| 薏 米 | 除湿抗癌显奇效 / 35 |
| 芝 麻 | 有效预防皮肤癌 / 36 |
| 荞 麦 | 促进细胞新生 / 37 |
| 圆白菜 | 减缓细胞衰老速度 / 38 |
| 芹 菜 | 常吃可有效预防结肠癌 / 39 |
| 番 茄 | 预防前列腺癌的好帮手 / 40 |
| 苦 瓜 | 维生素C之王 / 41 |
| 茄 子 | 抑制消化道肿瘤细胞的增殖 / 42 |
| 菜 花 | 蔬菜中的抗癌皇后 / 43 |
| 芦 笋 | 第一抗癌蔬菜 / 44 |
| 芋 头 | 多吃可有效预防淋巴结核 / 45 |
| 红 薯 | 阻断癌细胞生长营养供给 / 46 |
| 黄 瓜 | 清除身体废弃物 / 47 |
| 刀 豆 | 有效缓解化疗呕吐 / 48 |
| 南 瓜 | 抑制癌细胞的产生 / 49 |
| 冬 瓜 | 预防糖尿病和肥胖症 / 50 |
| 香 菇 | 低脂肪的抗癌新兵 / 51 |

- 口 蘑 促进维生素D合成 / 52
- 黑木耳 有效抵御消化系统癌症 / 53
- 黄 豆 调节细胞再生周期 / 54
- 豌 豆 男人常吃可降低患癌风险 / 55
- 豆 腐 高蛋白轻松降三高 / 56
- 鲫 鱼 蛋白质丰富 / 57
- 带 鱼 有效降低胆固醇 / 58
- 鳝 鱼 富含卵磷脂补脑健身 / 59
- 黄花鱼 海鲜中的防癌佳品 / 60
- 蛤 蜊 肝癌的克星 / 61
- 海 参 海洋中的抗癌灵丹 / 62
- 海 带 碱性食物之王 / 63
- 苹 果 膳食纤维保护血管 / 64
- 香 蕉 磷酸胆碱预防胃溃疡 / 65
- 木 瓜 番木瓜碱抗肿瘤 / 66
- 梨 肺部空气净化器 / 67
- 葡 萄 超强力肠道清道夫 / 68
- 橘 子 有效预防动脉粥样硬化 / 69
- 猕猴桃 抑制皮肤内多巴醌的氧化作用 / 70
- 草 莓 改善牙龈出血 / 71
- 芒 果 有效预防乳腺癌 / 72
- 山 楂 促进脂肪分解 / 73
- 大 枣 抑制癌细胞扩散 / 74
- 花 生 最实惠的抗癌神药 / 75
- 杏 仁 无癌之国的国宝 / 76

- 核 桃 抗癌促进睡眠 / 77
- 菱 角 最有名的抗癌食品 / 78
- 魔 芋 降糖降脂预防便秘 / 79
- 生 姜 杀死卵巢癌细胞 / 80
- 大 葱 抑制癌细胞生长 / 81
- 大 蒜 抗癌王中王 / 82
- 洋 葱 有效降低致癌物毒性 / 83

Part 03

三顿饭里的防癌营养学

● Chapter01

素菜——多种微量元素的主要来源 / 86

- | | |
|------------|-------------|
| 醋熘白菜 / 88 | 干煸四季豆 / 98 |
| 香葱土豆片 / 89 | 清蒸萝卜 / 99 |
| 炒土豆丝 / 90 | 双耳炒黄瓜 / 99 |
| 乳香土豆粒 / 90 | 油焖春笋 / 100 |
| 三彩菠菜 / 91 | 炒黄豆芽 / 101 |
| 南瓜什锦 / 92 | 清炒莴笋 / 101 |
| 芹菜炒豆干 / 93 | 豉香莴笋 / 102 |
| 蒜蓉烧茄子 / 93 | 麻辣茭白 / 102 |
| 素炒三丝 / 94 | 红椒炒丝瓜 / 103 |
| 蒜末冬瓜 / 94 | 笋尖芽菜 / 103 |
| 红烧茄子 / 95 | 蒜香蚕豆 / 104 |
| 辣炒菜花 / 96 | 松仁玉米 / 104 |
| 雪菜烧豆腐 / 97 | 素烩竹荪 / 105 |
| 油菜金针菇 / 98 | 鱼香菠菜 / 105 |

腐竹鲜蘑 / 106
油辣香菇 / 106
香菇山药 / 107
黑木耳炒黄花菜 / 107

● Chapter02

肉菜——充分补充优质动物蛋白质 / 108

番茄炖牛腩 / 114
水煮牛肉 / 115
粉蒸肉 / 116
东坡私家肉 / 116
美味酱排骨 / 117
红枣煨肘子 / 118
芹菜炒腰花 / 119
馋嘴肉丁 / 120
黄瓜炒肉丁 / 121
川味青蒜回锅肉 / 121
豉汁南瓜蒸排骨 / 122
笋干炒腊肉 / 122
冬菜扣肉 / 123
香酥肉团圆 / 124
大蒜烧肚条 / 125
苦瓜炒肝片 / 125
它似蜜 / 126
糟熘鸭肝 / 126
嫩笋三黄鸡 / 127
辣子鱿鱼 / 128
剁椒鱼头 / 128
干烧大虾 / 129

● Chapter03

主食——不可替代的营养基座 / 130

荷叶鸡肉饭 / 132
玉米饭团 / 133
红薯蒸饭 / 134
肥牛饭 / 134
扬州炒饭 / 135
南瓜糙米饭 / 135
枸杞子糯米饭 / 136
竹筒鲜虾蒸饭 / 137
香葱豆干炒饭 / 137
奶香红枣饭 / 138
火腿青菜炒饭 / 138
京味炸酱面 / 139
三鲜烩面 / 140
臊子面 / 140
肉丝汤面 / 141
鸡丝凉面 / 142
牛肉热汤面 / 143
南瓜馒头 / 144
牛骨汤面 / 145
荷花卷 / 146
枣花卷 / 147
虾酱窝头 / 148
莲蓉宝葫包 / 148
香芋土司卷 / 149
奶香玉米饼 / 149
咖喱牛肉炒面 / 150
番茄肉酱面 / 150
虾仁面 / 151
小笼蒸包 / 152