

一病一食 · 健康有谱

RUFANG KANGAI MEISHI

上海科学技术出版社

青春发育期 · 忙碌事业期 · 烦躁更年期 · 术后恢复期

乳房的健康从饮食开始

乳房抗癌美食

主审 何裕民
编著 阮红艺 沈洁 吴克瑾
总主编 季光



扫一扫
跟着视频
学做菜

“一病一食，健康有谱”系列

乳房抗癌美食

总主编

季光

编著

沈红艺 阮洁 吴克瑾

主审

何裕民

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

乳房抗癌美食 / 沈红艺, 阮洁, 吴克瑾编著. — 上海: 上海科学技术出版社, 2015.7

(“一病一食, 健康有谱”系列)

ISBN 978-7-5478-2571-6

I. ①乳… II. ①沈… ②阮… ③吴… III. ①乳腺癌—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第047657号

乳房抗癌美食

编著 沈红艺 阮洁 吴克瑾

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路193号 www.ewen.co

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 12 字数 200 千

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2571-6/R·884

定价: 38.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向承印厂联系调换





内容提要

- 本书关注女性对乳房健康的需求，依据国内外相关研究成果，以降低乳腺癌发病风险、有利乳腺癌患者康复为目标，在亚洲传统食谱的基础上，结合营养学平衡膳食原则，符合健康乳房低脂多蔬、多样少量、七分饱的营养要求，同时适应现代女性对美味和生活品质的要求，精心设计并制作了 51 款热量和主要营养素明确的营养食谱。
- 本书可读性、操作性强，帮助女性养成良好的饮食习惯，降低乳腺癌发生的风险，也适合乳腺癌患者在治疗和康复期间的饮食调理。



编委名单

总主编

季 光

编著

沈红艺 阮 洁 吴克瑾

主审

何裕民

编委

(以姓氏笔画为序)

丁龙龙 卫 岚 王 璐

王长生 杜 沛 李中平

陆云姝 陈 青 陈高敏

陈基施展 柏 方 翁子毅

翁恽辰 郭 锋





前言

- 近 30 年来中国城市乳腺癌发病率迅速上升，不但处于女性恶性肿瘤的第一位，而且有向低龄化发展的趋势。
- 如果将乳腺癌在全球的肆虐归咎于欧美生活方式的蔓延，那么首当其冲的影响因素就是饮食。2007 年公布的一份研究报告称，科研人员分析了 3000 名 25 ~ 64 岁中国女性的饮食习惯，发现有近一半人喜欢西式“肉甜类”饮食，另一半人则仍旧钟情于传统的亚洲饮食，比如蔬菜、豆类和鱼。跟踪研究证明，比较下来，吃“肉甜类”饮食的绝经妇女罹患乳腺癌的风险要高出 60%。这一研究结果，对于盲目追求西方生活方式、丢弃传统低热饮食习惯的女性，无疑是一种警示。
- 本书正是在这样的时代背景下应运而生，我们在大量调研的基础上，依据国内外最新研究成果，以降低乳腺癌发病风险、有利于乳腺癌患者康复为目标，在传统亚洲食谱的基础上，结合营养学平衡膳食原则，同时适应现代女性对健康美味和生活品质的要求，精心制作了 51 款食谱，并以图文并茂的形式，介绍了相应的烹制方法。
- 参照本书提供的食谱，DIY 属于自己的健康膳食，不仅可以养成良好的低脂多蔬的饮食习惯，预防乳腺癌的发生；对乳腺癌患者，也是在治疗和康复期间进行饮食调理的有益选择。

目 录

营养篇

- | | |
|------------------|---|
| | 1 |
| 1 乳腺癌的高发真的与饮食有关吗 | 2 |
| 2 乳腺癌健康饮食五要素 | 3 |
| 3 养成称量好习惯 | 4 |

美食篇

- | | |
|----------|---|
| ※ 食谱阅读说明 | 6 |
|----------|---|

- | | |
|---------|---|
| ◎ 低热量食谱 | 7 |
|---------|---|

- | | |
|-------------|----|
| 1 菠菜金菇蛋饼 | 8 |
| 2 柚香三味菇 | 10 |
| 3 蓬蒿萝卜丝韩式凉拌 | 12 |
| 4 洋葱培根咖喱汤 | 14 |
| 5 什锦泡菜 | 16 |
| 6 蒜蓉油麦菜 | 18 |
| 7 蒜香荷兰豆 | 20 |
| 8 乡下浓汤 | 22 |
| 9 苦瓜炒豆芽 | 24 |
| 10 豆芽海带菌菇汤 | 26 |
| 11 榨菜肉丝蛋汤 | 28 |

- | | |
|------------|----|
| ◎ 大豆及豆制品食谱 | 31 |
|------------|----|

- | | |
|------------|----|
| 12 双豆玉米色拉 | 33 |
| 13 酒香豆腐 | 34 |
| 14 腐竹炒菌菇 | 36 |
| 15 嫩姜油豆腐焖饭 | 39 |
| 16 时蔬鲜虾豆浆锅 | 40 |

17	豆腐担担面	42
18	芋艿葱烩油豆腐	44
 19	鸡肉豆腐酿香菇	46
20	豆腐牛油果色拉	48
21	豆腐海带味噌汤	50
◎ 富含矿物质及维生素的食谱		53
22	咖喱牛肉饭	54
23	秋葵炒牛肉	56
24	海鲜蔬菜泡饭	58
25	莲藕豆腐鸡肉饼	60
26	蔬菜浓汤	62
27	豆浆鸡蛋羹	64
 28	土豆火腿色拉	66
29	色拉三明治	68
◎ 富含维生素 D 和 EPA、DHA 的食谱		71
30	盐烤秋刀鱼	72
31	清蒸鳎鱼	74
32	三文鱼菇蔬焖饭	76
 33	三文鱼蒸什蔬	78
34	香煎银鳕鱼	80
35	山药泥蒸烤鳗	82
36	美味三鲜锅	84
◎ 富含膳食纤维的食谱		87
37	南瓜山药双米粥	88
38	苹果煮红薯	90
39	清烤时蔬	92
40	鸡肉蔬菜荞麦面	94
41	萝卜丝虾皮焖饭	96
 42	甘栗焖饭	98
◎ 控制热量的甜品、点心		101
43	抹茶葛粉奶冻	102
44	缤纷水果酸奶	104

45 红豆甘栗羊羹	106
46 红薯麻团	108
47 豆乳芝麻布丁	110
48 肉桂苹果奶昔	112
49 香蕉牛奶汁	114
50 葡萄椰奶西米露	116
51 菠萝红豆糯米饭	118
◎ 示范食谱	120
一日三餐的示范组合	121
· 第一套: 1400 kcal	121
· 第二套: 1600 kcal	126
· 第三套: 1800 kcal	134
不同热量的创意套餐	142
· 300 ~ 400 kcal (2 组)	142
· 400 ~ 500 kcal (1 组)	146
· 500 ~ 600 kcal (4 组)	148
· 600 ~ 700 kcal (2 组)	156
 管理篇	 161
1 了解乳腺癌	162
2 青春期的饮食管理	164
3 更年期的饮食建议	165
4 乳腺癌治疗期间的饮食规划	166
 附录	 167
◇ 健康饮食从控制热量开始	168
◇ 常用食物分类及热量估算表	170
◇ 常用调味料重量和热量表	173
◇ 厨房料理小窍门	174
◇ 我的饮食日记	181
 食谱索引	 183
参考文献	184

营养篇

乳腺癌的高发真的与饮食有关吗

乳腺癌健康饮食五要素

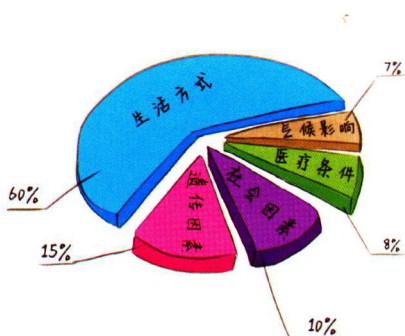
养成称量好习惯



1

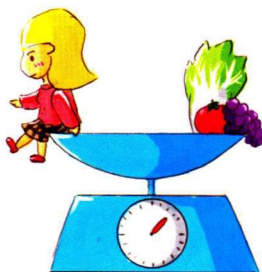
乳腺癌的高发真的与饮食有关吗

乳腺癌的发生与饮食、基因、环境、精神压力等诸多因素相关。对于个体而言，基因是既定的，而环境也相对确定，饮食因素对乳腺癌的预防及改善作用就显得尤为重要。



远离肥胖

肥胖会增加罹患乳腺癌的风险，同时也是乳腺癌的不良预后因素。控制热量摄入是应对肥胖的有效方法，低脂、低热量的饮食结构对乳腺癌的预防和治疗有积极的影响。



脂肪酸的摄入为主，实验表明 ω -3 和 ω -6 多不饱和脂肪酸比例为 1:1 时，可抑制乳腺癌细胞的生长。因此，对于乳腺癌患者和乳腺癌易感人群，应增加 ω -3 多不饱和脂肪酸的摄入，多吃如深海鱼等富含 ω -3 的食物。

减少红肉摄取

猪、牛、羊等红肉类的过量摄入易导致膳食热量及脂肪的摄入量超标，增加乳腺癌的患病风险。

维生素 D

维生素 D 可降低乳腺癌的发病风险，可抑制肿瘤细胞的生长，对乳腺癌的康复有积极作用。富含维生素 D 的食物主要有海鱼、动物肝脏、蛋黄、瘦肉、脱脂牛奶等。

适量饮酒

过量饮酒会增加乳腺癌的患病风险，不利于乳腺癌的预后。酒精的刺激会促进乳腺肿瘤血管的生成，并影响人体的免疫系统，导致雌激素等分泌异常。而且，酒精在体内的代谢产物也会促进乳腺癌细胞的生长。因此，日常生活中应控制饮酒量。

EPA、DHA^[1]

EPA 和 DHA 都是 ω -3 多不饱和脂肪酸家族的成员。乳腺脂肪组织中脂肪酸的含量与乳腺癌的发生密切相关，而膳食中脂肪的摄入会影响脂肪组织中脂肪酸的形成。目前中国居民的饮食习惯以 ω -6 多不饱和

[1] EPA 是 Eicosapentaenoic Acid 即二十碳五烯酸的英文缩写，DHA 是 Docosahexaenoic Acid 即二十二碳六烯酸的英文缩写。两者是鱼油的主要成分，均属于 ω -3 系列多不饱和脂肪酸，是人体自身不能合成但又不可缺少的重要营养素，又称为人体必需脂肪酸。

2

五要素
健康饮食
乳腺癌

如果吃一种食物可以治疗或预防乳腺癌的发生，那它就不是食物，而演绎成药物了。为了保证乳房的健康，一日三餐应坚持多样少量、多蔬少肉的低脂、低热量膳食结构，具体可归纳为以下五大要素。



粗粮细粮搭配食用

杂粮（燕麦、荞麦、糙米等）含有丰富的膳食纤维，可减少乳腺癌的发生，还可降低膳食中脂肪的吸收率，对减重也有积极的效果。



新鲜蔬菇多量摄入

新鲜的蔬菜和菌菇不仅富含膳食纤维，还含有丰富的维生素及植物化合物等成分，可有效预防癌症的发生，并抑制肿瘤细胞的生长。

瘤细胞生长、抗氧化等作用，因此，不要单纯因大豆中的雌激素样物质而拒绝食用豆制品。《中国居民平衡膳食宝塔》中推荐大豆每日摄入量为 30 ~ 50 g。40 g 大豆相当于：豆干 80 g，或北豆腐 120 g，或南豆腐 240 g，或内酯豆腐 280 g，或豆浆 650 g。

深海鱼类适当增加

深海鱼中 DHA、EPA 等多不饱和脂肪酸含量丰富，目前中国成年人的人均每日摄入量仅为 37.6 mg，不到美国医学研究院建议值的 1/4，属于严重缺乏状态（美国医学研究院建议量在 160 mg/日）。

少量坚果作零食

坚果是植物的精华部分，含有对人体有益的不饱和脂肪酸、维生素和矿物质，对女性生长发育、增强体质、预防疾病有很好的作用。由于热量较高，建议参考附录适量摄入。

深海鱼包括鳕鱼、沙丁鱼、三文鱼、金枪鱼、秋刀鱼、海鳗、黄花鱼、鲳鱼、凤尾鱼等。

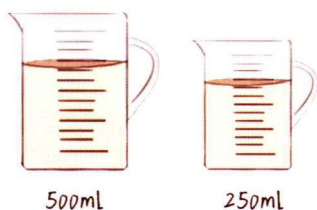
豆制品每日食用

大豆及豆制品含有大豆异黄酮等植物雌激素，可双向调节体内雌激素水平，具有抑制肿

3

养成称量
好习惯

要做出健康美味的菜肴，按营养师推荐的菜谱精准取材非常重要，由于大到主料、小到调料都需称量，所以刚开始时你会觉得有些麻烦，但希望你能坚持，因为一旦养成习惯必将终身受益，而且久而久之，你还能脱离量具，练就“一瞄准”的火眼金睛，这对外出就餐时的热量控制也会大有帮助。



厨房必备计量工具：电子秤、量杯、量勺

◇ 电子秤

• 你的厨房适用哪种秤？

家庭厨房用秤，首选称量范围在 0.05 ~ 2 kg 的电子秤。但综合考虑到精确度和占用空间等因素，建议最小值不要低于 0.5 kg，最大值无需高于 5 kg。

• 如何正确称重？

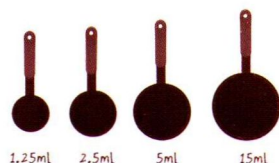
本书菜谱中所标用量均为实际入菜量，例如：冬瓜 30 g，即去皮、去籽，洗净并沥干水分后的冬瓜重量，所以称量时需确认食材状态。有些食材需装入容器后称量，故带有“去皮”功能的电子秤使用起来更为方便，若无此功能的，则需事先单独称量容器，扣除容器重量后再做计量。

◇ 量杯 & 量勺

• 量杯和量勺怎么选？

市售的量杯容量从 50 ml 到 5000 ml 大小各不相同，其中容量在 200 ~ 500 ml 范围的比较适用于家庭厨房。

量勺建议选用 4 个成套的，一般勺柄上都有英文标示，使用之前请了解其容量。



• 量杯、量勺怎么用？

称量小麦粉、盐、砂糖等粉状物体时，在没用结块的状态下先舀堆出尖，然后用勺柄沿勺缘平刮。称量液态物体时，眼睛应与液体表面保持在同一水平线，需要注意的是由于表面张力，液面会下凹，读取刻度时应以弧底为准。另外，液态物体倒出时易挂壁残留于容器，这部分的误差需自行补足。



“一勺”的标准

• 量勺 1 把够了吗？

即使是 1 个菜，往往也会用到多种调料，如果只有 1 把量勺，势必需要不断清洗调换，所以建议条件允许的话，可多备几把。

英文标示	中文名称	容量
1 Table Spoon/TBSP	1 大勺 / 汤勺	15 ml
1 Tea Spoon/TSP	1 小勺 / 茶勺	5 ml
1/2 Tea Spoon/TSP	1/2 小勺 / 茶勺	2.5 ml
1/4 Tea Spoon/TSP	1/4 小勺 / 茶勺	1.25 ml

※ 常用调味料重量和热量请见附录

美食篇

低热量食谱

大豆及豆制品食谱

富含矿物质及维生素的食谱

富含维生素 D 和 EPA、DHA 的食谱

富含膳食纤维的食谱

控制热量的甜品、点心

示范食谱



食谱阅读说明

营养计算，一目了然

每个食谱所标的热量和主要营养素值均为1人份的量，读者可参考此数值进行一日三餐的各种组合。

菜谱设计，2人标准

为方便采购和烹饪，书中食谱大多按2人份设计，读者可视实际用餐人数自行调整原料用量。部分食材，除明确重量外，还加注了常用单位和食材状态，如鸡蛋（1个）、三文鱼（带骨）等。另外，读者可参照本书附录提供的食物分类表选择热量和营养素相近的食材来丰富您的餐桌。

40

乳房抗癌美食 • 美食篇 •

16 时蔬鲜虾豆浆锅

二高一低：高钙、高纤维、高蛋白、低热量



热量 119.76 kcal 蛋白质 13.78 g 膳食纤维 7.5 g 钙 72.4 mg

TIPS

1. 豆浆建议自制。
2. 菌菇种类可自行组合。

原料 (2人份):

豆浆 250 ml、鲜豆腐 100 g、【基围虾 (6个) 80 g、盐 3 g】、蟹味菇 50 g、胡萝卜 40 g、蓬蒿菜 20 g、高汤 250 ml、黄酒 15 ml、A料【淡口酱油 5 ml、盐 3 g】

做法:

1. 基围虾挑去背筋，加盐略腌片刻。
2. 蟹味菇去梗分成小朵，胡萝卜切成 3 mm 厚的花片，蓬蒿菜随意切断。
3. 将高汤、胡萝卜倒入锅中煮沸，放入①和蟹味菇，加黄酒去腥。待基围虾色变肉熟后加入豆腐和豆浆并加A料调味，再次煮沸后放入蓬蒿菜关火。



热量 (kcal)	98.4	蛋白质 (g)	13.78
脂肪 (g)	2.78	碳水化合物 (g)	7.5
膳食纤维 (g)	2.99	钙 (mg)	72.4
钙 (mg)	119.76		

料理特色：豆浆的添加使汤汁变得更加温润柔滑。



营养功能，分类明确

本书按营养功能将菜谱分成“低热量”“大豆及豆制品”“富含矿物质及维生素”“富含维生素D、EPA、DHA”“富含膳食纤维”“热量控制甜食”6大类，读者以平衡膳食为原则，结合自身需要进行每一餐的组合。

烹饪方法，通俗易懂

本书的食谱设计尽可能做到操作简单、烹饪时间适中、讲解通俗易懂，为了方便初学者理解和操作，部分食谱还特别增加了制作要点和小贴士。

低热量膳食的要素

- ◆ 选用的食材含淀粉、糖类等碳水化合物类较少，主要是体积大、纤维多的蔬菜、水果类。
- ◆ 新鲜天然的食物比加工的食物热量要低。例如新鲜水果的热量低于果汁，新鲜猪肉的热量低于香肠、肉干等。
- ◆ 清炖、清蒸、水煮、凉拌等烹饪方式的食物比油炸、油煎、油炒食物热量低得多。

低热量膳食对防治乳腺癌的好处

- ◆ 能降低发病风险，几乎使乳腺癌高危妇女体内致癌激素水平降低近 50%。
- ◆ 有效防止肥胖。肥胖不仅是乳腺癌的高危因素；对乳腺癌患者而言，体重过重会影响乳腺癌常规治疗方式的效果，在治疗期间体重增加的患者，其症状更严重。
- ◆ 低热量饮食不仅能缓解乳腺癌的症状，而且能减少癌细胞的扩散和转移。

低热量食谱

- 菠菜金菇蛋饼
- 柚香三味菇
- 蓬蒿萝卜丝韩式凉拌
- 洋葱培根咖喱汤
- 什锦泡菜
- 蒜蓉油麦菜
- 蒜香荷兰豆
- 乡下浓汤
- 苦瓜炒豆芽
- 豆芽海带菌菇汤
- 榨菜肉丝蛋汤





1

菠菜金菇蛋饼

少盐味美

热量

90.9 kcal

蛋白质

7.66 g

脂肪

5.53 g



热量 (kcal)	90.9	蛋白质 (g)	7.66
脂肪 (g)	5.53	碳水化合物 (g)	3.43
膳食纤维 (g)	0.83	胆固醇 (mg)	292.5
钙 (mg)	45.36		