

# 防癌抗癌食物

掌中查



掌中查享生活

ZHANG ZHONG CHA

何丽◎编著

解析每一种食物  
的防癌抗癌功效，  
让您吃得明白，吃  
得健康。



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位



# 防癌抗癌食物

查掌中



掌中查享生活

XXHO ZHONG CHA

何丽  
◎ 编著

中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位



## 图书在版编目(CIP)数据

防癌抗癌食物掌中查 / 何丽编著. —北京: 中国人口出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5101-1604-9

I. ①防… II. ①何… 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 (2013) 第022693号

## 防癌抗癌食物掌中查

何丽 编著

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                |
| 印 刷  | 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司         |
| 开 本  | 880毫米×1230毫米 1/64      |
| 印 张  | 4.375                  |
| 字 数  | 140千                   |
| 版 次  | 2013年4月第1版             |
| 印 次  | 2013年4月第1次印刷           |
| 书 号  | ISBN 978-7-5101-1604-9 |
| 定 价  | 24.80元                 |

---

|      |                    |
|------|--------------------|
| 社 长  | 陶庆军                |
| 网 址  | www.rkcbs.net      |
| 电子信箱 | rkcbs@126.com      |
| 电 话  | (010) 83534662     |
| 传 真  | (010) 83519401     |
| 地 址  | 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦 |
| 邮 编  | 100054             |

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



# 目录 Contents

## 第一章 药食兼具的防癌经典食材

山药——防癌抗癌看我的 / 2

- 山药黄豆排骨汤
- 山药枸杞羊肉汤

杏仁——防癌必备食品 / 8

牛蒡——药食同源的抗癌能手 / 12

薏仁——生命健康之禾 / 16

- 薏仁鸡汤
- 柠檬薏仁汤

芡实——益气补虚，预防癌症 / 22

黄芪——药食兼具，双重抗癌 / 26

大蒜——天然的抗生素 / 30

姜——杀菌防癌的良药 / 34

- 菠萝嫩姜炒鸭片
- 韭菜姜丝炒墨鱼



## 第二章 吃对五谷杂粮远离癌细胞

小米——为防癌上“保险” / 42

- 桂圆小米粥
- 小米萝卜粥

糙米——养颜防癌的高手 / 48

- 苹果糙米粥
- 木瓜糙米粥

燕麦——谷类抗癌明星 / 54

- 奶香燕麦粥
- 八味杂粮

荞麦——抗癌护心杂粮 / 60

黄豆——预防乳腺癌 / 64

- 黄豆烧茄子
- 黄豆海带汤

绿豆——解毒抗癌样样通 / 70

- 绿豆南瓜羹
- 薄荷绿豆粥

黑豆——消除自由基，抗癌防衰老 / 76

- 桂圆姜汁黑豆粥
- 双黑粥

甘薯——远离癌症困扰 / 82

- 甘薯红枣汁
- 鳕鱼薯块洋葱汤



## 第三章 不可不知的16种防癌蔬菜

南瓜——防癌黄金宝瓜 / 90

- 鱼香南瓜
- 南瓜粥

西红柿——美白抗癌能手 / 96

- 西红柿玉米羹
- 金针西红柿汤

白萝卜——抗菌防癌食物 / 102

胡萝卜——出众的抗癌模范 / 106

- 胡萝卜香芹洋葱汤
- 胡萝卜炒菠菜

圆白菜——多功能抗癌食物 / 112

苦瓜——防癌君子菜 / 116

- 苦瓜炒黑木耳
- 苦瓜炒荸荠

菜花——抵抗癌细胞的佳蔬 / 122

- 辣炒蛋菜花
- 鸳鸯菜花

白菜——家常菜中的抗癌明星 / 128

- 肉末海带烧白菜
- 清蒸三素

茄子——抗衰老防癌紫色精灵 / 134

- 西红柿炒茄子
- 酱烧茄条

洋葱——抗病毒防癌良蔬 / 140

- 洋葱炒南瓜
- 香酥洋葱条

芦笋——防癌抗癌的蔬菜之王 / 146

菠菜——补血抗癌良药 / 150

- 菠菜梗烧蘑菇
- 银耳炒菠菜





海带——补钙防癌佳品 / 156

- 黄豆烧海带结
- 椒香海带丝

芥菜——降“三高”抗癌高手 / 162

香菇——天然防癌“保护伞” / 166

- 香菇烧双花
- 香菇腊肉炒香干

豆芽菜——帮你消除自由基 / 172

## 第四章 防癌魔力水果

猕猴桃——有效防癌的奇异之果 / 178

- 蔬果沙拉
- 猕猴桃大米粥

哈密瓜——抗癌防癌好帮手 / 184

柠檬——富含维生素C的防癌高手 / 188

- 鲜橙柠檬汁
- 柠檬黄瓜

葡萄——防癌抗癌“紫水晶” / 194

- 葡萄丝瓜柠檬汁
- 山莲葡萄粥

无花果——排毒抗癌良果 / 200

草莓——美容抗癌佳果 / 204

- 草莓柠檬奶昔
- 草莓红枣粥



苹果——保健抗癌的首选水果 / 210

- 苹果鲜蔬汤
- 苹果炒牛肉

橘子——防癌小卫士 / 216

- 橘子沙拉
- 橘子胡萝卜奶昔

蓝莓——癌细胞的天敌 / 222

木瓜——女性防癌的必需品 / 226

- 木瓜烧带鱼
- 木瓜羊肉汤

## 第五章 不可不喝的防癌饮品

酸奶——抑菌防癌美味 / 234

茶——杀菌防癌的助手 / 238

蜂蜜——防癌天然之宝 / 242

红酒——防癌的红色“玫瑰” / 246

## 第六章 佳肴里的调味料也防癌

味噌——美味防癌调味料 / 252

啤酒酵母粉——低脂、低热量防癌剂 / 256

橄榄油——绿色防癌佳品 / 260

香油——润肠防癌调味料 / 264

咖喱——风味独特的抗癌“料” / 268

- 咖喱洋葱牛肉



## 第一章

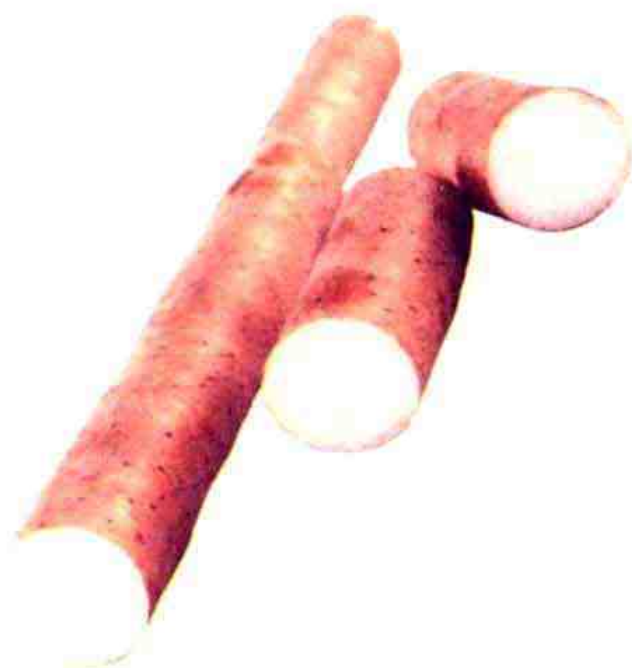
# 药食兼具的防癌经典食材

药食兼具是指一些食材既是食物又具有药用价值，这也是中医里常说的“药食同源”。现代人的生活水平虽然提高了，但由于饮食不科学、生活节奏加快以及环境污染等因素，各种慢性病的危害也随之而来，为了预防“癌症”这一顽疾，越来越多的人开始注重食疗养生，加入到防癌抗癌行列，因而，将防癌食材经常引入餐桌显得尤为重要。



# 山药

——防癌抗癌  
看我的



性 味

性平，味甘

归 经

归脾、肺、肾经

## 食 疗保健功效

◎山药是一种平补脾胃的药食两用之品，有利于保持血管弹性，减少脂肪沉积，预防及缓解心血管疾病的发生。

◎山药含有一种叫做植物性雌激素的物质，可有效改善女性更年期的各种不适症状，对女性顺利



度过更年期有辅助作用。

◎据研究发现，吃山药对肝脏、肾脏出现的代谢损伤有预防及改善的作用，适当多吃山药对人体的各项机能有良好的恢复效果。

### 主要营养成分

淀粉、黏液蛋白及一些矿物质和维生素、皂苷、山药碱、甘露聚糖、膳食纤维

### 最有效的抗癌成分

皂苷、黏液蛋白、山药碱

## 防癌可以这样吃

◎山药内含有的淀粉酶和多酚氧化酶能提高人体免疫力，但是遇到热源很容易分解，因此要想让其有效预防癌症最好采用生吃的方法。可以先把山药削皮后切片或切丝，再用热水冲洗一下，蘸食酱油或其他调料食用。

◎山药还可炖汤，先将沙锅加水，放入切好的排骨块或鸡肉块熬煮1小时左右，然后放入切块的山药与姜片或者红枣、枸杞子等养生药材，炖煮5~10分钟后即可食用，这样既能添加风味，又不失功效。

## **防** 癌抗癌因子大揭秘

◎山药中含有的黏液质可以有效增加巨噬细胞的活力，能使淋巴细胞产生抗体，抑制癌细胞的生长，从而提高人体抗病能力。

◎山药中含山药多酚，可预防因化学物质侵入体内而引起的肿瘤。

◎山药中富含的膳食纤维，能很好的促进肠胃蠕动、加速毒素排出体外、预防便秘，具有预防肠癌及胃癌的作用。

◎山药所含有的活性成分可以产生一些干扰素，能有效增加人体免疫细胞的数量和活力，进而抑制细胞癌变。

◎山药含有的黏液蛋白，还可预防心血管系统脂肪沉积，让血管保持弹性，防止动脉粥样硬化。

◎山药中含有的植物雌激素及人体必需的氨基



酸，能有效维持骨质和软骨的弹性，对骨癌病患及骨骼疾病患者非常有益。

## 食 材之黄金搭档



### 山药+莲子

二者同食，有健脾补肾、抵抗衰老之功效。



### 山药+蜂蜜

二者同食，有补中益气、健脾益肾之功效。



### 山药+桂花

二者同食，有健脑益智、滋阴养血之功效。

## 食材小叮咛

山药中含有山药碱及黏液蛋白，如果削皮处理不当，则易使手部的皮肤瘙痒难忍，因此在处理山药前最好戴上橡胶手套，如果山药的黏液不慎接触到皮肤，需及时用盐水或肥皂水清洗，能有效减轻瘙痒。

# 山药黄豆排骨汤

补虚损+健体质



**材料** 猪排骨500克，山药300克，黄豆200克，姜片适量。

**调料** 八角、花椒、盐、鸡精各适量。

## 做法

- ① 将猪排骨清洗干净，切块；黄豆、八角、花椒洗净；山药洗净，去皮，切段，备用。
- ② 锅内加适量水，水沸后放入排骨块，滚去血污，再捞出洗净，备用。
- ③ 将姜片、八角、花椒、排骨块、黄豆一起放入煲内，加适量水，大火烧开，改用小火煲2小时。
- ④ 放入山药块，转用小火炖至山药软烂，加盐、鸡精调味即可。



# 山药枸杞羊肉汤

滋补五脏+提高免疫力



山药

**材料** 羊肉200克，猪瘦肉100克，枸杞子、山药各20克，沙参10克，姜片适量。

**调料** 盐、鸡精各适量。

## 做法

- ① 将羊肉、猪瘦肉洗净，切块；山药、枸杞子、沙参洗净，山药去皮，切片。
- ② 锅内烧水，水开后放入羊肉块、猪瘦肉块氽烫去表面血污，再捞出洗净。
- ③ 将山药片、沙参、枸杞子、姜片一起放入煲中，加入适量清水，大火煲开。
- ④ 改小火继续煲约60分钟，然后用盐、鸡精调味即可。

# 杏仁

——防癌必备  
食品



性 味

性微温，味苦、辛，有小毒

归 经

归肺、大肠经

## 食疗保健功效

◎研究发现，胆固醇水平正常或稍高的人，可以用杏仁代替其膳食中的低营养密度食物，这样可以平衡血液中胆固醇的含量。

◎杏仁含有丰富的亚油酸，可有效降低血液中胆固醇含量，有助于改善心血管疾病。



◎杏仁中含有丰富的膳食纤维，可促进肠道蠕动，预防便秘，对结肠癌的发生也有一定的预防作用。

◎杏仁中含有钙，可强健骨骼，坚固牙齿，补充体内钙质的不足，有利于保持身体健康。

### 主要营养成分

蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、亚油酸、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>、维生素C、维生素E、叶酸、烟酸及钙、铁、磷、钾、钠、锌、铜、硒

### 最有效的抗癌成分

亚油酸、维生素B<sub>2</sub>、维生素E

## 防癌可以这样吃

◎苦杏仁经过处理后多用于调味或制成杏仁露；甜杏仁既能直接食用，又可以加入到蛋糕、曲奇