

食疗主食精华系列丛书

Shiliao Zhushi Jinghua
Xilie Congshu

主编

吴 杰 夏 玲

health

food

book

防癌抗癌食疗主食

(Fangai Kangai Shiliao Zhushi)

畅销书

享受美味 吃出健康
生活细节 决定健康



中国医药科技出版社

食疗主食精华系列丛书

防癌抗癌食疗主食

主编 吴 杰 夏 玲

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

防癌抗癌食疗主食/吴杰, 夏玲主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2009.1

(食疗主食精华系列丛书)

ISBN 978-7-5067-4015-9

I. 防… II. ①吴…②夏… III. 癌-食物疗法-食谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第182785号

美术编辑 陈君杞

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 889×1194mm¹/₂₄

印张 2.75

印数 1-5000

版次 2009年1月第1版

印次 2009年1月第1次印刷

印刷 廊坊市海翔印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-4015-9

定价 16.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

本书为《食疗主食精华系列丛书》之一。全书精选了60款防癌的营养米面食,以简洁的文字及精美的彩图,对每款主食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示均做了详细的介绍。全书图文并茂,步骤清晰,原料易取,易学易做,不仅适合癌症患者食用,对普通大众也是一本集食补、食疗于一体的非常实用的科学饮食指导用书。

防癌抗癌

食疗主食



主 编 吴 杰 夏 玲
编 委 郭玉华 郑玉平 申东涛 武淑芬 施淑华
张亚军 夏 玲 吴昊然 马桂华 王贵杰
陆春江 李 静 李 松 李永江 刘 捷
宋美艳 潘金海 邓天原
摄 影 吴昊天 吴昊然 吴 杰

FANGAIKANGAI
SHILIAOZHUSHI

前 言

癌症是人类健康的天敌，它能侵袭人体的骨骼、血液及各个器官，给人们带去痛苦乃至夺走生命。

目前常见的有肺癌、骨癌、食道癌、肝癌、肠癌、乳腺癌、子宫颈癌、前列腺癌、肾癌、膀胱癌、胰腺癌、淋巴癌、鼻咽癌、脑癌、血癌（白血病）等。中医认为邪毒积结、饮食不当与情志郁抑、脏腑失调是引发癌症的外因和内因。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。科学合理的营养和食物疗法，在对癌症的预防保健和康复过程中占有重要地位。

中国的食补、食疗文化，是世界食文化中最辉煌的一页。中医讲究药、食同源。为了帮助大家调配出均衡的饮食，我们针对各种癌症的不同病理特征和各种食物、药物的不同药理和疗效，将祖国传统的中医药理论和现代营养学相结合，以严谨的科学态度、精确的理论依据，精心编写了这本《防癌抗癌食疗主食》。

本书精选米面食60款，以简洁的文字与精美的彩图，对每款主食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均做了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。图文并茂，步骤清晰，选料讲究，搭配科学，制作精细，营养丰富。不仅有一定的食疗功效，而且可大大改善机体的营养状况，增强机体的抗病能力，是食疗与食补相结合的食谱书。本书所选米、面食不仅适合癌症患者食用，对一般家庭来说，也是一本非常实用的科学饮食指导用书。

吴 杰

2008年8月于北京

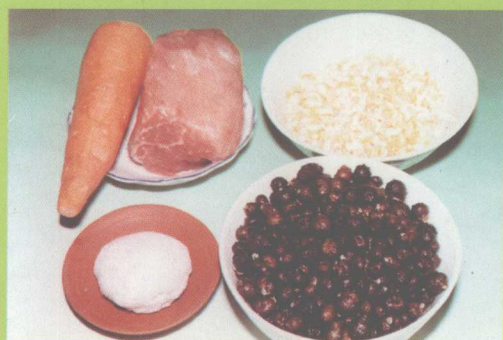
目 录

- | | | | |
|--------------------|----|--------------------|----|
| 1. 双草山药玉米粥 | 1 | 16. 三彩糝子饭 | 16 |
| 2. 芸豆肉丁粥 | 2 | 17. 葱香鹅血糝子饭 | 17 |
| 3. 洋葱牛肉粥 | 3 | 18. 金银花汁炒饭 | 18 |
| 4. 虾皮紫茄丁粥 | 4 | 19. 吉利堂兰花炒饭 | 19 |
| 5. 双色羊肉粥 | 5 | 20. 葱菇炒玉米糝饭 | 20 |
| 6. 绿意番茄粥 | 6 | 21. 什锦毛豆炒饭 | 21 |
| 7. 胡桃仁黄花粥 | 7 | 22. 枸杞排骨面 | 22 |
| 8. 小米海参鸡肉粥 | 8 | 23. 排骨豆芽汤面 | 23 |
| 9. 红杞鸡肉粥 | 9 | 24. 葱菇菠菜面 | 24 |
| 10. 绞股蓝南瓜山药粥 | 10 | 25. 金银花木耳鸭肉面 | 25 |
| 11. 山慈菇汁银耳粥 | 11 | 26. 山楂三七双丝面 | 26 |
| 12. 大枣二米粥 | 12 | 27. 蚝油什锦炒面 | 27 |
| 13. 吉利堂扁豆薏米粥 | 13 | 28. 马铃薯黄花拌面 | 28 |
| 14. 甜润草莓粥 | 14 | 29. 肉片山珍拌面 | 29 |
| 15. 枸杞绿豆粥 | 15 | 30. 黑豆苗肚丝拌面 | 30 |

31.茯苓肉丝香菜卤面	31
32.毛豆三丁卤面	32
33.吉利堂双花面	33
34.双珍鸡丝卤面	34
35.蒜香金针肉丝面	35
36.芪汁猪肝卤面	36
37.煎红薯饼	37
38.吉利堂三鲜炒饼	38
39.平菇黄瓜炒饼	39
40.双色兔肉烩饼	40
41.吉利堂三鲜烩饼	41
42.青翠黄鱼烩饼	42
43.吉利堂翡翠面棍	43
44.三宝肉片炒面旗	44
45.芪杞汁炒玉米面旗	45

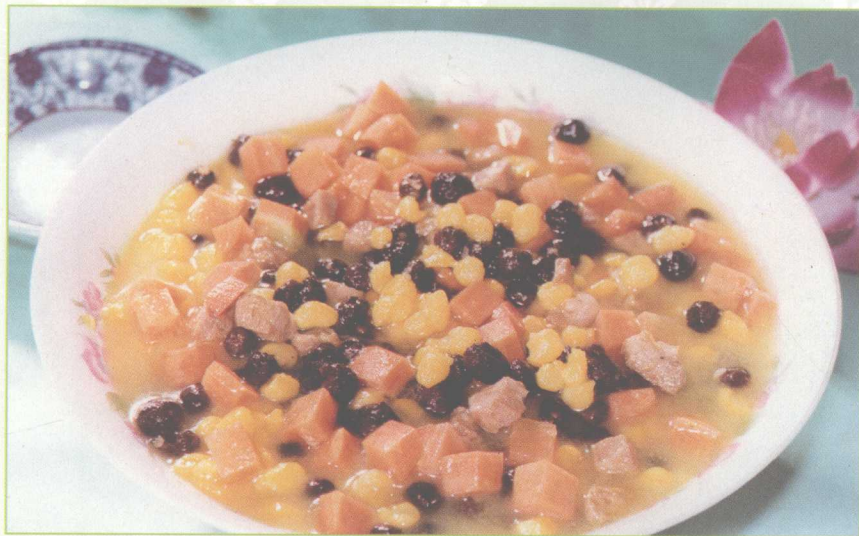
46.海参香菇面旗汤	46
47.人参雪耳面旗汤	47
48.仙鹤草银花馄饨	48
49.车前草猪肉馄饨	49
50.吉利堂鸡汤饺	50
51.鸡血藤猪肝汤饺	51
52.香菇茄子黄金饺	52
53.苋菜猪肉水饺	53
54.茵陈黄瓜水饺	54
55.灵芝汁牛肉蒸饺	55
56.茯苓羊肉玉面蒸饺	56
57.延胡索汁鸭肉包	57
58.吉利堂龙眼包子	58
59.什锦兔肉烧麦	59
60.吉利堂鳗鱼烧麦	60

1. 双草山药玉米粥



原料:

玉米糗150克, 山药豆75克, 胡萝卜50克, 牛肉30克, 药包1个(内装仙鹤草20克, 败酱草25克), 白糖25克。



1

2

3

【制作步骤】 (1) 玉米糗淘洗干净。山药豆洗净。胡萝卜削去外皮, 与牛肉均切成丁。锅内放入清水, 下药包、玉米糗用小火烧开, 煮至玉米糗六成熟。

(2) 拣出药包不用。下入牛肉丁用手勺搅匀, 烧开。

(3) 下入胡萝卜丁、山药豆搅匀, 烧开, 继续用小火熬煮至软烂浓稠, 加入白糖搅匀, 出锅装碗即成。

【特点】 色泽靓丽, 口感软烂, 粥汁浓稠, 香甜润口。

【功效】 仙鹤草味苦、涩, 性微温。有收敛止血, 补虚的功能。败酱草味苦, 性寒。有清热解毒, 活血散瘀排脓的功能。玉米糗含有大量淀粉、氨基酸、赖氨酸等营养成分, 有抗癌和抑制癌的发展作用。山药味甘, 性平。有健脾胃, 补肾气, 强筋骨的功能。胡萝卜味甘, 性平。有健脾消食, 清热解毒的功能。因其含有木质素、胡萝卜素, 有防癌作用。牛肉可补脾胃, 益气血, 强筋骨。此款主食可健脾养胃, 益气补血, 活血散瘀, 消除癌肿, 适宜于胃癌患者食用。

【操作提示】 玉米糗要提前5小时用冷水泡透。

2. 芸豆肉丁粥



原料:

大米125克, 小米75克, 芸豆100克, 猪瘦肉50克, 料酒、葱姜汁各10克, 精盐2克, 味精1克, 湿淀粉2克。

1

2

3

制作步骤 (1) 大米、小米分别淘洗干净。芸豆掐去两端、边筋, 切成丁。猪瘦肉切成丁, 用料酒5克、精盐0.5克、湿淀粉拌匀入味上浆。锅内放入清水, 下入大米烧开, 煮至五成熟。下入肉丁用手勺搅匀, 烧开。

(2) 下入小米搅匀、烧开。加入葱姜汁、余下的料酒、精盐。

(3) 下入芸豆丁搅匀, 继续用小火烧开, 煮至软烂, 加入味精搅匀, 出锅装碗即成。

特点 黄绿相间, 口感软烂, 粥汁稠浓, 咸香适口。

功效 大米味甘, 性平。入脾、胃经。有补中益气, 健脾和胃的功能。小米味甘、咸, 性凉。入脾、胃、肾经。有和中益胃, 除热解毒的功能。芸豆味甘、淡, 性平。有滋养, 解热, 利尿, 消肿的功能。芸豆中所含有的血细胞凝集素, 有显著消退肿瘤的作用。猪瘦肉味甘, 性平。可补肾液, 充胃汁, 滋肝阴, 利二便。此款主食具有清热解毒, 养阴利水, 消除癌肿的功能。适宜于肝癌患者口干口苦、厌食恶心者食用。

操作提示 猪瘦肉要切成1厘米之内见方的小丁。大米要提前1小时用冷水浸泡。

3. 洋葱牛肉粥



原料:

大米、小米各100克, 洋葱75克, 胡萝卜、牛肉各50克, 料酒、葱姜汁各10克, 精盐2克, 味精1克, 胡椒粉0.5克, 湿淀粉2克。



1

2

3

- 【制作步骤】(1) 大米、小米分别淘洗干净。洋葱、胡萝卜、牛肉均切成丁。牛肉丁用料酒5克、精盐0.5克、湿淀粉拌匀入味上浆。锅内放入清水, 下入大米用小火烧开。
- (2) 下入小米用手勺搅匀, 烧开, 煮至五成熟。下入牛肉丁搅匀, 烧开, 煮至八成熟。
- (3) 下入胡萝卜丁、洋葱丁搅匀, 烧开, 继续用小火煮至熟烂, 加入余下的料酒、葱姜汁、精盐、味精、胡椒粉搅匀, 出锅装碗即成。

【特点】色彩夺目, 口感软烂, 粥汁稠滑, 咸香味美。

【功效】大米味甘, 性平。入脾、胃经。有健脾和胃, 补中益气的功能。小米味甘、咸, 性凉。有和中益胃, 除热解毒的功能。洋葱中含硒量较多, 硒能刺激人体免疫反应, 使环磷腺苷酸增加, 抑制癌细胞的分裂和生长。胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素和木质素, 能增强细胞膜活性, 提高机体免疫功能, 有防癌作用。牛肉味甘, 性平。有补脾胃, 益气血, 强筋骨的功能。此款主食可补脾胃, 益气血, 消癌肿。对胃癌有预防和辅助治疗作用。

【操作提示】洋葱、胡萝卜、牛肉均切成1厘米之内见方的丁。一定要煮制软烂。

4. 虾皮紫茄丁粥



原料:

大米125克, 小米75克, 虾皮20克, 茄子100克, 料酒10克, 味精1克。



①

②

③

【制作步骤】 (1) 大米、小米分别淘洗干净。茄子切成丁。锅内放入清水, 下入大米用小火烧开, 下入小米用手勺搅匀, 烧开。

(2) 下入茄子丁搅匀, 烧开。加入料酒。

(3) 下入虾皮搅匀, 烧开, 煮至熟烂, 粥汁稠浓, 加味精搅匀, 出锅装碗即成。

【特点】 色泽明亮, 口感软烂, 粥汁稠滑, 咸鲜适口。

【功效】 大米味甘, 性平。入脾、胃经。有补中益气, 健脾和胃, 除烦渴的功能。用大米熬稀饭食用, 对消化功能薄弱者最宜。小米味甘、咸, 性凉。入脾、胃、肾经。有和中益胃, 除热解毒的功能。虾皮中含有丰富的钙、磷、蛋白质等, 有增强机体免疫能力的作用。茄子味甘, 性微寒。入胃、大肠经。有清热凉血, 通大便, 活血消肿, 止痛的功能。茄子中含有生物碱, 具有抗癌活性, 所含龙葵碱可以抑制消化道肿瘤的增殖。此款主食对肠癌有预防作用, 对肠癌便血有辅助治疗作用。

【操作提示】 大米要提前1小时用冷水浸泡。

5. 双色羊肉粥



原料:

大米200克, 羊肉、豇豆各75克, 胡萝卜50克, 料酒、葱姜汁各10克, 精盐2克, 味精1克, 湿淀粉3克。



①

②

③

- 【制作步骤】(1) 大米淘洗干净, 用冷水浸泡1小时左右。豇豆切成段。胡萝卜、羊肉均切成小丁。锅内放入清水, 下入大米用小火烧开, 煮至五成熟。
- (2) 羊肉丁用料酒、葱姜汁各5克和精盐0.5克、湿淀粉拌匀入味上浆, 下入锅内用手勺搅匀, 烧开, 煮至七成熟。下入胡萝卜丁搅匀, 烧开。
- (3) 下入豇豆段搅匀, 烧开, 煮至熟烂, 粥汁浓稠时, 加入余下的料酒、葱姜汁、精盐、味精搅匀, 出锅装碗即成。

【特点】色泽美观, 口感软烂, 咸香适口, 营养均衡。

【功效】豇豆中含有血球凝集素, 它是一种蛋白质物质, 可增加脱氧核糖核酸和核糖核酸的合成, 抑制免疫反应和白细胞或淋巴细胞的移动, 有显著的消退肿瘤作用。胡萝卜中含有木质素、 β -胡萝卜素, 能增强细胞膜活性, 提高机体免疫功能, 有防癌作用。羊肉味甘、性温, 入脾、肾经。有补益脾胃, 补气养血, 温中暖肾的功能。它们在此与大米结合同煮, 可温中健脾, 益气养血, 防癌抗癌。适宜于胃癌阳虚患者食用。

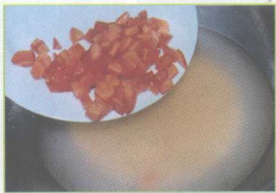
【操作提示】羊肉、胡萝卜均切成1厘米之内见方的小丁。

6. 绿意番茄粥



原料:

小米200克, 番茄100克, 菠菜50克, 鸡蛋1个, 精盐2克, 味精1克。



1

2

3

制作步骤 (1) 小米用冷水淘洗干净。将番茄切成小丁。菠菜切成小片。鸡蛋磕入容器内搅散成鸡蛋液。锅内放入清水, 下入小米用小火烧开。

(2) 将小米煮至七成成熟时, 下入番茄丁用手勺搅匀, 烧开, 煮至小米微熟。

(3) 下入菠菜片搅匀, 烧开, 煮至小米熟烂、粥稠, 加精盐, 淋入鸡蛋液搅匀, 加味精, 出锅装碗即成。

特点 色泽靓丽, 口感软嫩, 咸香微酸, 营养丰富。

功效 小米味甘、咸, 性凉。入脾、胃、肾经。有和中益胃, 除热解毒的功能。小米中铁的含量多于其他谷物, 经常食用有利于补铁, 而且小米中含有胡萝卜素。番茄味甘、酸, 性微寒。入肝、脾、肾经。有生津止渴, 凉血平肝功能。番茄中含有丰富的营养素, 是维生素A、维生素C的良好来源, 并含有大量的番茄红素, 是一种较好的抗癌食物。菠菜、鸡蛋均有补血作用。此款主食可除热解毒, 益气养血, 健脾益胃, 防癌抗癌。适宜于肝癌伴贫血营养不良、气短乏力患者食用。

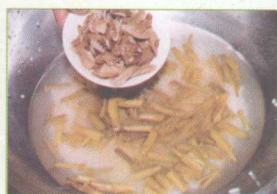
操作提示 小米的营养外部优于内部, 所以在淘洗时不要用力搓, 以防营养流失。

7. 胡桃仁黄花粥



原料:

大米、小米各100克, 鲜黄花75克, 胡桃仁25克, 鸡蛋1个, 冰糖20克。



①

②

③

【制作步骤】(1) 大米、小米分别淘洗干净。鲜黄花切成段, 下入沸水中焯熟捞出, 沥去水。锅内放入清水, 下入大米烧开, 下入小米搅匀、烧开。

(2) 待大米煮至五成熟时, 下入黄花段搅匀、烧开, 煮至微熟。鸡蛋磕入容器内搅散成蛋液。

(3) 下入胡桃仁搅匀、烧开, 煮至大米熟烂、粥汁稠浓, 加入冰糖, 淋入鸡蛋液搅匀, 出锅盛入碗内即成。

【特点】色泽美观, 口感软烂, 粥汁稠浓, 香甜润口。

【功效】黄花菜中含有丰富的胡萝卜素, 在人体内可转化为维生素A, 对肺癌有预防和辅助治疗作用。胡桃仁中含有丰富的硒, 而硒有抗癌作用。另外, 胡桃仁中含有的维生素E是一种抗氧化剂, 也有助于抗癌。鸡蛋中含有丰富的蛋白质, 对肺癌病人有补益作用。大米、小米均可补脾胃, 止烦渴。此款主食具有清热凉血, 温肺定喘, 利尿止血, 防癌抗癌的功效。适宜于肺癌虚弱久咳久喘、咯血、心中烦热患者食用。

【操作提示】大米提前1小时用冷水浸泡。用小火熬煮。黄花菜一定要焯熟, 以免引起食物中毒。

8. 小米海参鸡肉粥



原料:

小米200克, 水发海参、净鸡肉各75克, 料酒、葱姜汁各10克, 精盐、醋、湿淀粉各2克, 胡椒粉0.5克。



1

2

3

【制作步骤】 (1) 小米淘洗干净。海参治净, 与鸡肉均切成小丁。鸡丁用料酒、葱姜汁各5克, 精盐0.5克, 湿淀粉拌匀入味上浆。锅内放入清水, 下入小米烧开。

(2) 下入鸡肉丁用手勺搅匀, 烧开后, 煮至六成熟。加入余下的料酒、葱姜汁。

(3) 下入沸水焯过的海参丁, 加入醋用手勺搅匀, 煮至熟烂、粥稠, 加胡椒粉、余下的精盐搅匀, 出锅装碗即成。

【特点】 色泽素雅, 口感软烂, 粥汁稠滑, 咸香鲜美。

【功效】 小米味甘、咸, 性凉。入脾、胃、肾经。有和中益胃, 除热解毒的功能。小米中铁的含量高于其他谷物, 经常食用有益于补血。海参味甘、咸, 性微温。有养血润燥, 补肾益精的功能。海参含有丰富的蛋白质、无机盐, 所含海参素和海参酸性多糖有抗癌和增强机体免疫力的作用。鸡肉营养丰富, 有温中补脾, 益气养血, 补肾固精的功能。此处三味合用, 可滋补脾肾, 养阴生血, 补虚强壮。适宜于各种癌症化疗病人食用。

【操作提示】 要用小火慢慢熬煮至软烂浓稠。

9. 红杞鸡肉粥



原料:

枸杞子15克, 净鸡肉50克, 小米、大米各100克。料酒、葱姜汁各10克, 精盐2克, 味精1克, 湿淀粉2克。



①

②

③

【制作步骤】(1) 大米、小米分别淘洗干净。鸡肉切成小丁, 用料酒5克、精盐0.5克、湿淀粉拌匀入味上浆。锅内放入清水, 下入大米用小火烧开。

(2) 下入小米用手勺搅匀, 烧开, 煮至六成熟。加入葱姜汁、余下的料酒。

(3) 下入鸡丁搅匀, 烧开, 煮至熟烂。下入洗净的枸杞子搅匀, 煮约20分钟左右, 加入味精、余下的精盐搅匀, 出锅装碗即成。

【特点】口感软烂稠滑, 口味咸香鲜美。

【功效】枸杞子味甘, 性平。入肝、肾经。有滋肾补肝, 益精明目, 润肺止咳的功能。现代研究表明, 枸杞子对因各种肿瘤而引起的体虚血亏、贫血和治疗放射、化疗后白细胞减少和贫血者有食疗作用。鸡肉中含有人体必需的8种氨基酸, 还含有丰富的磷、铁、铜、钙、锌, 维生素(B₁₂、B₆), 其味甘, 性温。有温中补脾, 益气养血, 补肾固精的功能。此粥对癌症患者体虚血亏、贫血症状有较好的改善作用。

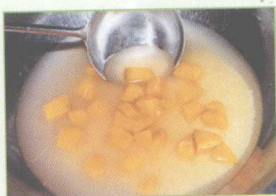
【操作提示】大米要提前1小时用冷水浸泡。小米外层的营养比内层多, 所以在淘洗时不要用力搓, 以免营养成分损失。

10. 绞股蓝南瓜山药粥



原料:

小米200克, 南瓜(去皮、瓤)、山药各100克, 药包1个(内装绞股蓝10克), 冰糖20克。



①

②

③

【制作步骤】 (1) 小米淘洗干净。山药削去外皮, 与南瓜均切成小方块。锅内放入清水, 下入药包烧开, 煎煮 20 分钟左右。下入小米烧开, 拣出药包不用。

(2) 下入南瓜块用手勺搅匀, 烧开。

(3) 下入山药块搅匀, 烧开, 煮至软烂粥稠, 下入白糖煮至溶化, 出锅装碗即成。

【特点】 色泽金黄, 口感软烂, 粥汁稠滑, 香甜润口。

【功效】 绞股蓝味甘, 性寒。能消炎解毒, 祛痰止咳, 镇静安神, 益气强身, 抗癌抗癌。小米味甘、咸, 性凉。有和中益胃, 除热解毒的功能。南瓜味甘, 性温。有补中益气, 化痰排脓的功能。山药味甘, 性平。有健脾补肺, 固肾益精的功能。南瓜中含有丰富的胡萝卜素, 可以抗癌, 南瓜中含有的酶能破坏亚硝酸胺和食品中残留农药等有害物质的致癌作用。此款主食可消炎解毒, 祛痰止咳, 抑制癌肿。对肺癌有预防和辅助治疗作用。

【操作提示】 南瓜、山药均切成1.5厘米见方的小块。要用小火熬煮。冰糖不要入锅过早。