

食疗菜精华系列丛书

health food book

畅销书

享受美味 吃出健康
生活细节 决定健康

防癌抗癌 食疗菜

主编 吴杰



中国医药科技出版社

食疗菜精华系列丛书

防癌抗癌食疗菜

主编 吴杰

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

防癌抗癌食疗菜/吴杰主编.—北京:中国医药科技出版社,2009.1

(食疗菜精华系列丛书)

ISBN 978-7-5067-3999-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第182140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 889×1194mm $\frac{1}{24}$

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 北京友谊印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-3999-3

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

本书介绍了 60 款防癌抗癌食疗菜肴。作者以简洁的语言对每款菜肴的用料配比、制作方法、功效、特点等作了详细说明,并配有精美的彩色图谱。按书习作,您一定会烹制出色香味俱佳的菜肴,使您及您的家人在享受美味的同时,亦能防病抗病!

防癌抗癌食疗菜



主 编	吴 杰		
编 委	夏 玲	刘 捷	宋美艳
	武淑芬	施淑华	李 松
	李 博	李永江	郭玉华
	张亚军	潘金海	石国旗
	吴昊然	陆春江	韩锡艳
摄 影	吴昊天	吴昊然	吴 杰

FANGAIKANGAI
SHILIAOCAI

前 言

随着人们生活水平的不断提高，花样繁多的食品烹制方法和丰富多彩的各式食品，使人们在一饱口福的同时，也将致癌物质不知不觉地吞进了口中，致使癌症患者的发病率逐年上升。癌症已成为威胁人类健康的大敌，人们谈癌色变。其实，癌症是可以预防治疗的。

世界癌症基金会 (CWCRF)，总结了全世界在癌症领域的研究成果，提出了具有广泛科学依据的，以膳食和健康方面预防癌症的 14 条建议。可见，人类可以通过科学合理的饮食调养防癌、抗癌。世界卫生组织列出有助于防癌的菜单：大蒜有抗胃癌的作用；洋葱有阻止癌细胞生长的功能；花椰菜、卷心菜可减少结肠癌与乳腺癌 50% 的发病率；胡萝卜、番茄对抑制乳腺癌、胃癌、消化道癌、前列腺癌有效……。

为了帮助癌症患者通过食疗减轻疾病的痛苦，早日恢复健康，我们以严谨的科学态度和理论依据，编写了这本《防癌抗癌食疗菜》。该书以简洁的文字和精美的彩色图谱，对每款菜肴的用料配比、制作方法以及特点、功效均做了详细的介绍。其内容图文并茂，通俗易懂，按书习做，您一定会把各式菜肴烹制得色香味俱佳，使您及您的家人在享受美味佳肴的同时，防治疾病，吃出健康！

吴 杰

2008 年 8 月于北京

目 录

1. 灵芝虫草炖甲鱼	1	16. 虾仁烧芸豆	16
2. 枸杞泥鳅煲豆腐	2	17. 枸杞双耳鱼丸汤	17
3. 香菇魔芋炖鲫鱼	3	18. 鸡肉炖莴笋	18
4. 天麻炖草鱼	4	19. 鸡肉炖猴蘑	19
5. 山珍草鱼汤	5	20. 绞股蓝蒸鸡	20
6. 百合黄鱼	6	21. 天冬枸杞煲鸡翅	21
7. 吉利堂烧鲚鱼	7	22. 绞股蓝炖鸭块	22
8. 蒜烧带鱼	8	23. 蒜烧鸭块	23
9. 鲶鱼烧菜花	9	24. 人参枣杞炖鹌鹑	24
10. 鱼肉双冬	10	25. 百合炖肉鸽	25
11. 鱼丸菜花	11	26. 木耳菜心炖乳鸽	26
12. 菜花炒蛎黄	12	27. 兔肉炖南瓜	27
13. 萝卜丝炖牡蛎	13	28. 蒲公英兔肉汤	28
14. 双黑烧泥鳅	14	29. 兔肉紫菜瓜片汤	29
15. 百合烧海参	15	30. 双色金针菇	30

31.兔肉百合	31	46.烧扁豆粒	46
32.兔肉炒莴笋	32	47.花生煎蛋	47
33.洋葱烧牛肉	33	48.苡仁炒双素	48
34.洋葱炒兰花	34	49.枸杞瓜丁炆豆芽	49
35.洋葱炒三珍	35	50.炆拌萝卜丝	50
36.炒三丁	36	51.蜜汁什锦猕猴桃	51
37.香干木耳炒甘蓝	37	52.麻香海带丝	52
38.香干烧芸豆	38	53.兰花番茄汤	53
39.素鸡炒苦瓜	39	54.海带扣煮花生米	54
40.海带扣烧菜花	40	55.枸杞炖猪肚	55
41.干煸萝卜条	41	56.黑豆苗炒肚丝	56
42.枸杞排骨汤	42	57.木耳炒猪肝	57
43.木耳炖猪骨	43	58.口蘑炒猪肝	58
44.猪骨炖黄豆	44	59.三彩猪肝丁	59
45.杞香肉丝	45	60.蛋炒黑豆苗	60

1. 灵芝虫草炖甲鱼



原料:

灵芝 25 克, 虫草 10 克, 大枣 50 克, 冰糖 35 克, 甲鱼 1 只, 料酒、葱姜汁各 10 克, 精盐 1 克, 芝麻油 10 克, 汤 800 克。



①

②

③

- 【制作步骤】 (1) 将甲鱼宰杀洗净, 剥下甲鱼壳, 甲鱼肉剁成块。
 (2) 将甲鱼块下入沸水锅中焯去血污后捞出。沙锅内放入汤、料酒、葱姜汁, 下入灵芝、虫草用大火烧开, 改用小火略煮。
 (3) 下入甲鱼肉、大枣用小火炖至熟烂。加入冰糖、精盐烧至冰糖溶化, 淋入芝麻油即成。
- 【特点】 鱼肉肥美不腻, 汤汁甜润鲜美。
- 【功效】 灵芝味甘, 性平, 具有补气益阴、养心安神、固本健身的功能, 对肝脏有保护作用。虫草味甘、性平, 具有益肾壮阳、补肺平喘、止血化痰的功能。甲鱼味甘, 性平, 具有滋阴凉血的功能。大枣味甘, 性温, 具有补中益气、养血安神、缓和药性的功能。现代医学研究表明, 大枣中含有的环磷酸腺苷可调节细胞的分裂增殖, 有利于肿瘤细胞向正常细胞方向转化。此款菜肴适宜于治疗气阴两虚型肝癌, 对肝癌患者放疗、化疗后出现身体虚弱等症状有改善作用。
- 【操作提示】 甲鱼肉要用大火焯制。

2 枸杞泥鳅煲豆腐



原料:

枸杞子 15 克，泥鳅 500 克，豆腐 100 克，姜 15 克，蒜 20 克，料酒 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，胡椒粉 0.5 克，芝麻油 10 克。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 姜、蒜均切成丝。豆腐切成块。泥鳅宰杀洗净，剝成段，下入沸水锅中焯透捞出。
(2) 沙锅中放入清水 500 克，下入泥鳅鱼段、料酒用小火烧开，炖至微熟、汤汁呈乳白色。
(3) 下入豆腐块、姜丝、蒜丝、枸杞子、精盐，盖上盖，继续用小火煲至熟透，加味精、胡椒粉略炖，淋入芝麻油即成。

【特点】 泥鳅鲜嫩，豆腐软嫩，汤汁鲜美，营养滋补。
【功效】 泥鳅味甘，性平，具有补益脾胃、祛风利湿、解毒消炎的功能。古养生学家认为泥鳅安于泥水，故调养脾肾；伏瘀不病，故邪毒难犯；善窜深泥，故通经活络；潜蛰若鱼，故可长寿。现代药理研究认为，泥鳅鱼富含蛋白质，所含优质脂肪酸，可对抗癌细胞生长；豆腐为大豆制品，富含异黄酮，可断绝癌细胞的营养供应，具有抗癌作用。二者与具有滋肾、补肝功能的枸杞子同煮，对肝癌患者具有良好的食疗作用。

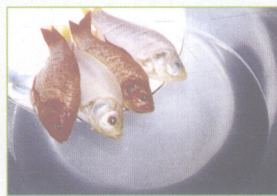
【操作提示】 泥鳅段要用大火焯制。

3.香菇魔芋炖鲫鱼



原料:

鲜活鲫鱼 4 条, 魔芋 200 克, 水发香菇 150 克, 料酒、葱姜汁各 15 克, 醋 2 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 鸡精 5 克, 胡椒粉 0.5 克, 清汤 600 克, 芝麻油 10 克。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 将香菇切成块。鲫鱼宰杀治净, 在鱼身两面均剞上斜一字刀。
(2) 锅内放入清水烧开, 下入鲫鱼汆烫捞出。
(3) 锅内放入清汤, 加入料酒、葱姜汁、醋, 下入鲫鱼、魔芋、香菇, 加入精盐、鸡精、胡椒粉用大火烧开, 改用小火炖至熟透, 加味精略炖, 出锅盛入汤碗内, 淋入芝麻油即成。

- 【特点】 鱼肉鲜美, 魔芋软嫩, 香菇滑嫩, 汤汁鲜醇。
【功效】 健脾利湿, 开胃解毒, 化痰散积, 行瘀消肿, 防癌抗癌。鲫鱼含蛋白质、脂肪, 磷、钙等矿物质和多种维生素, 所含优质脂肪酸, 可对抗癌细胞的生长。魔芋营养成分独特, 具有行瘀消肿、解毒抗癌的功效, 可用作许多癌症的辅助食疗。香菇所含 β -葡萄糖苷酶物质, 能提高机体的抗癌能力。本品对肠癌、静脉癌、宫颈癌、腮腺癌、鼻咽癌、胃癌等均有辅助治疗作用。

- 【操作提示】 鲫鱼刮刀时, 要保持刀距、入刀深度一致。鲫鱼入开水锅时, 要用大火汆烫即刻捞出, 在开水锅中停留时间不要过长。



4. 天麻炖草鱼



原料:

天麻 15 克, 枸杞子 15 克, 草鱼 1 条, 黄豆芽 75 克, 冬笋 50 克, 香菜 10 克, 料酒、葱姜汁各 10 克, 醋 2 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精 2 克, 胡椒粉 0.5 克, 鸡汤 800 克。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 香菜切成段。冬笋切成滚刀块。天麻切成小片。草鱼治净, 剁成块。锅内放入鸡汤, 下入鱼块用大火烧开, 撇净浮沫。下入天麻片改用小火略炖。
(2) 下入黄豆芽、料酒、葱姜汁、醋、精盐、鸡精。下入冬笋块炖至熟透。
(3) 下入枸杞子、味精、胡椒粉略炖, 出锅盛入汤碗内, 撒上香菜段即成。

【特点】 鱼肉鲜嫩, 豆芽香嫩, 冬笋脆嫩, 汤汁鲜美。

【功效】 草鱼含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 (B₁、B₂、A)、尼克酸等, 所含优质脂肪酸, 可对抗癌细胞的生长。中医认为, 草鱼味甘, 性温, 具有补脾暖胃、平肝熄风的功能; 黄豆芽营养丰富, 所含的蛋白酶抑制剂可完全阻断结肠、口腔、肺、肝脏、胰腺、食管癌变过程; 冬笋含蛋白质、脂肪、磷、镁等微量元素, 是防癌佳品; 枸杞子味甘, 性平, 对各种癌症引起的体虚血亏、贫血者均有疗效; 天麻味甘, 性平, 具有平肝熄风、定惊的功能。几者同烹, 可预防和治疗肝癌等病症。

【操作提示】 炖制时, 要随时撇去汤中的浮沫, 以保持汤汁的清纯。

5. 山珍草鱼汤



原料:

净草鱼肉 200 克, 水发木耳、水发黄花菜各 50 克, 料酒、葱姜汁各 15 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 胡椒粉 0.5 克, 汤 800 克, 芝麻油 10 克, 湿淀粉 5 克。



①

②

③

- 【制作步骤】 (1) 木耳、草鱼肉均切成丝。鱼肉丝用料酒、葱姜汁各 5 克和精盐 1 克拌匀腌渍入味, 再用湿淀粉 5 克拌匀上浆。锅内放入汤烧开, 下入鱼丝拨散。
(2) 下入黄花菜和余下的料酒、葱姜汁、精盐煮至微熟。
(3) 下入木耳丝、精盐煮至熟烂。加味精、胡椒粉略煮, 出锅盛入汤碗内, 淋入芝麻油即成。

【特点】 鱼丝鲜嫩, 黄花清香, 木耳爽脆, 汤汁鲜美。

【功效】 草鱼含有丰富的蛋白质、脂肪、核酸、锌, 能增强体质、延缓衰老, 所含优质脂肪酸, 可对抗癌细胞生长。黄花菜含蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质及多种维生素, 尤以胡萝卜素含量最为丰富。黄花菜还具有抗癌作用。黑木耳中的多糖物质是抗癌成分, 对肿瘤能起分解作用, 并有免疫特性。三者组合, 对肝癌患者有较好的辅助治疗作用。

【操作提示】 鱼丝要切得粗细均匀。要用小火煮制。大火易将鱼丝煮碎。



6. 百合黄鱼



原料:

净黄花鱼 1 条, 百合 200 克, 葱段、姜片各 10 克, 料酒 15 克, 精盐、鸡精、白糖各 3 克, 醋 2 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 10 克, 汤 500 克, 油 750 克。



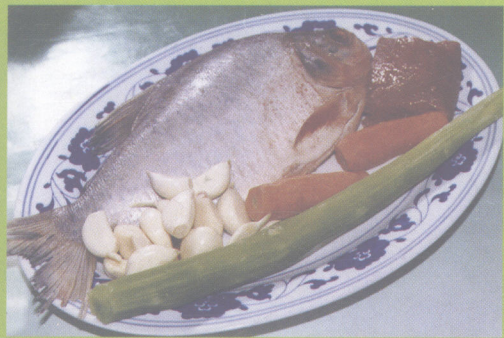
1

2

3

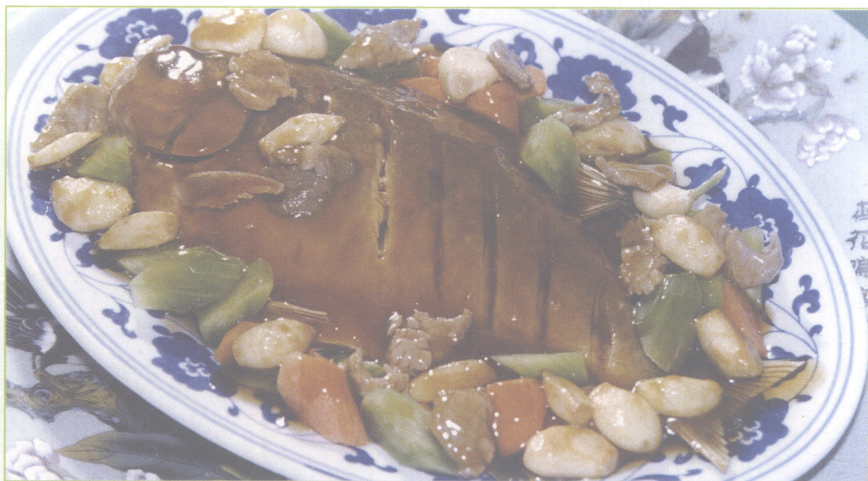
- 【制作步骤】 (1) 百合掰成瓣状, 洗净。黄鱼两面剞上斜十字花刀。
 (2) 黄鱼下入烧至七成热的油中炸至外皮脆硬捞出。锅内留油 20 克烧热, 下入葱段、姜片炝香, 加入汤, 下入黄鱼、料酒、鸡精、精盐。白糖烧开至七成熟。
 (3) 下入百合、醋烧至熟透, 用中火收浓汤汁, 加入胡椒粉, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。
- 【特点】 色泽美观, 鱼肉鲜嫩, 百合脆嫩, 咸香鲜美。
- 【功效】 百合味甘、微苦, 具有润肺止咳, 清心安神的功效。现代医学研究表明, 百合具有升高外周白细胞、提高淋巴细胞转化率和增强体液免疫功能的活性。百合中所含的秋水仙碱有明显的抗癌作用。黄鱼味甘, 性平, 具有益胃调中、安神明目、补气填精的功能。二者同烹成菜, 对肉瘤、子宫颈癌有抑制作用。适宜于多种癌症患者食用。
- 【操作提示】 黄鱼要用大火炸制。烧制时, 要用小火。勾芡要薄而匀。

7. 吉利堂烧鲈鱼



原料:

鲈鱼 1 条, 净茼蒿 100 克, 大蒜、胡萝卜、羊肉各 50 克, 料酒、葱姜汁各 15 克, 酱油 10 克, 醋 2 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 鸡精 5 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 15 克, 清汤 400 克, 植物油 800 克。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 将茼蒿、胡萝卜均切成滚刀块。羊肉抹刀切成片, 用料酒、葱姜汁各 5 克、精盐 0.5 克腌渍入味, 再用湿淀粉 5 克拌匀上浆。将鲈鱼治净, 在鱼身两面均剞上斜一字刀。
- (2) 将鲈鱼下入烧至七成热的植物油中炸至外皮脆硬、呈灰黄色时捞出。锅内留油 25 克烧热, 下入大蒜炝香, 烹入余下的料酒、葱姜汁和酱油、醋, 加清汤, 下入鲈鱼用大火烧开, 改用小火烧至八成熟。
- (3) 下入茼蒿、胡萝卜, 加入鸡精、胡椒粉、余下的精盐, 继续用小火炖至鲈鱼熟透, 将鱼取出放入盘内。锅内下入羊肉片略炖, 改用大火将汤汁收浓, 加味精, 用余下的湿淀粉勾芡, 出锅将汤汁浇在盘内鲈鱼上, 茼蒿、胡萝卜、大蒜、羊肉盛放在鲈鱼的周围即成。

【特点】 色泽红润, 鱼肉肥嫩, 茼蒿清香, 口味极鲜。

【功效】 补肾益气, 养血充精, 清热解毒, 防癌抗癌。鲈鱼含蛋白质、脂肪、糖及钙、磷、铁等矿物质, 其所含优质脂肪酸, 可对抗癌细胞生长。大蒜中含有多种抗癌物质, 所含丰富的“烷化剂”是一种抗氧化剂, 在体内可以切断癌细胞所需要的氧, 癌细胞的增生就会受到抑制。同时, 烷化剂在体内构成“谷胱甘肽”, 使致癌物质失去毒性。胡萝卜所含 β -胡萝卜素和抗氧化维生素对恶性肿瘤有预防和治疗作用。经常食用此款菜肴, 对抑制乳癌、胃癌、消化道癌、前列腺癌有益。

【名家提示】 炸鲈鱼时要用大火, 使油温保持七成热。勾芡要稠稀适中。



8. 蒜烧带鱼



原料:

带鱼 500 克, 大蒜 150 克, 料酒 15 克, 葱姜汁 10 克, 酱油 5 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 10 克, 汤 300 克, 醋 3 克, 白糖 2 克, 熟豆油 200 克。



1

2

3

- 【制作步骤】 (1) 将带鱼治净, 切去头、尾后, 再切成段。锅内放植物油烧热, 下入大蒜炸至变软、呈微黄色时捞出。下入带鱼煎至外皮脆硬、呈灰黄色时, 将油滗出, 下入大蒜。
(2) 烹入料酒、葱姜汁、酱油、醋, 加汤、精盐、胡椒粉、白糖, 下入大蒜用大火烧开, 改用小火烧至熟透。
(3) 用中火收浓汤汁, 加味精, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

【特点】 鱼肉鲜嫩, 丰腴油润, 口味极鲜, 蒜香浓郁。

【功效】 滋补强壮, 和中开胃, 解毒消积, 防癌抗癌。带鱼含蛋白质、脂肪、钙、磷及多种维生素。其表皮那层银白色的油脂中, 含有一种抗癌成分 6-硫代鸟嘌呤, 它能有效地治疗急性白血病和其他癌症。大蒜中含有多种抗癌物质, 所含硒化合物能阻断致癌物质亚硝胺的合成, 而且还能抑制人体对亚硝胺的吸收。大蒜中的脂溶性挥发油可激活巨噬细胞的功能, 加强免疫力, 能抑制肿瘤的形成。经常食用此菜, 可降低肺癌、肝癌、食管癌的发生率, 并可防治乳腺癌、结肠癌、膀胱癌和皮肤癌。

【操作提示】 洗带鱼时, 不要将表皮的银白色油脂刮掉。煎制时, 要用小火。

9. 鲶鱼烧菜花



原料:

鲜活鲶鱼 1 条, 菜花 300 克, 葱末、姜末、蒜末各 10 克, 料酒 15 克, 酱油 8 克, 醋 2 克, 精盐 3 克, 鸡精 5 克, 味精 2 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 10 克, 清汤 300 克, 熟豆油 1000 克。



①

②

③

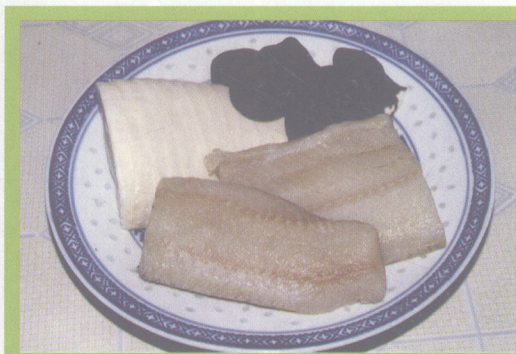
- 【制作步骤】 (1) 将鲶鱼宰杀治净, 在鱼身两面均剖上一字刀。菜花切成块。
(2) 锅内放熟豆油烧至七成热, 下入鲶鱼炸至外皮脆硬、呈微黄色时捞出, 沥去油。锅内留油 25 克烧热, 下入葱末、姜末、蒜末炝香, 下入菜花煸炒。烹入料酒, 加汤。
(3) 下入鲶鱼, 加入酱油、醋、精盐、鸡精、胡椒粉用大火烧开后, 改用小火炖至熟透。用中火收浓汤汁, 加味精, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

【特点】 鱼肉鲜嫩味美, 菜花鲜香软嫩。
【功效】 补中、益阳、补脑髓、利脏腑、壮筋骨, 防癌抗癌。鲶鱼营养丰富, 脂肪含量较高, 所含有的 DHA 这样的聚不饱和脂肪酸, 对乳腺癌有预防作用, 可使癌细胞自行消失。菜花中含有多种吲哚类衍生物, 能增加机体对致癌物质苯并芘和甲基苯萘的抵抗能力, 具有抗癌作用。

【操作提示】 鲶鱼剖刀时, 要保持刀距相等; 剖刀深至鱼骨, 不要切断鱼骨; 入油炸时, 要用大火。

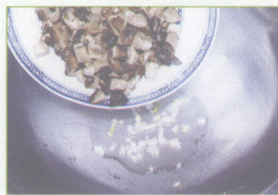


10. 鱼肉双冬



原料:

净黑鱼肉 200 克, 冬笋 125 克, 水发冬菇 75 克, 葱末、蒜末各 10 克, 料酒 20 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精 2 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 15 克, 汤 30 克, 植物油 600 克。



①

②

③

- 【制作步骤】 (1) 冬菇、冬笋、鱼肉均切成丁。鱼丁用料酒 10 克、精盐 1 克拌匀腌渍入味, 再用湿淀粉 5 克拌匀上浆。
(2) 鱼丁下入烧至四成热的油中滑散至熟, 倒入漏勺。锅内放油 20 克烧热, 下入葱末, 蒜末炝香, 下入冬菇丁煸炒, 下入冬笋丁炒匀至熟。
(3) 下入鱼丁, 烹入用余下的调料 (不含植物油) 对成的芡汁翻匀, 出锅装盘即成。

【特点】色泽素雅, 鱼丁鲜嫩, 香菇滑嫩, 冬笋脆嫩。

【功效】黑鱼肉含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 (B₁、B₂)、尼克酸等, 所含优质脂肪酸, 可对抗癌细胞生长; 香菇中含有一种叫 β -葡萄糖苷酶的物质能提高机体抑制癌细胞的能力, 并可预防癌症手术后癌细胞的转移, 对白血病等恶性肿瘤均有一定疗效; 冬笋是一种高蛋白、低脂肪、低淀粉、多纤维素的食物, 能促进胃肠道蠕动, 使粪便在肠内停留时间缩短, 对预防直肠癌、结肠癌有一定作用。三者同烹食用, 对胃癌等消化道癌症有一定的防治作用。

【操作提示】鱼丁滑油时, 火不要过大, 掌握好油温。