



防癌抗癌

清心◎著

四季保健食谱

本书介绍四季气候特点，提示必要的保健方式，是防癌抗癌健康饮食的生活指南。本书介绍的防癌抗癌食谱之中，有重要的防癌抗癌元素和化合物，有较强的防癌抗癌活性。

含大蒜素丰富的食物，有资料表明含大蒜素的食物有明显的抗癌作用，主要有大蒜、葱。

含维生素A丰富的食物：鸡肝、牛肝、鸭肝、猪肝、带鱼、蛋、胡萝卜、红薯、豌豆苗、柿椒、芹菜、莴笋叶等。

提高免疫力的食物有：猕猴桃、无花果、苹果、沙丁鱼、蜂蜜、牛奶、猪肝、猴头菌、海参、牡蛎、乌贼、鲨鱼、海马、甲鱼、山药、乌龟、香菇等。





防癌抗癌

四季保健食谱

清心 著



中国工人出版社

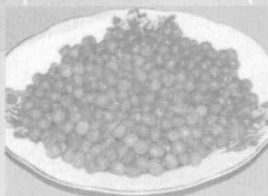


海蜇能软坚散结、行淤化积、清热化痰，对气管炎、哮喘、胃溃疡、风湿性关节炎等疾病有益，并有防治肿瘤的作用。

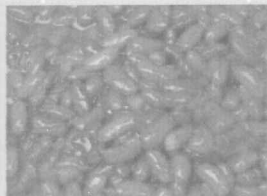


据记载，干贝还具有抗癌、软化血管、防止动脉硬化等功效。

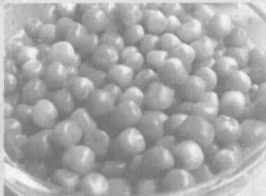
豌豆荚和豆苗的嫩叶中富含维生素C和能分解体内亚硝酸的酶，可以分解亚硝酸胺，具有抗癌防癌的作用。



小白菜中有人体所需的钙、铁、胡萝卜素、维生素，其所含维生素C可使癌细胞丧失能力，形成一种“透明质酸抑制物”，有抗癌作用。

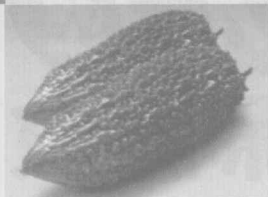


高粱米有一定药效，具有和胃、健脾、消积、温中、涩肠胃、止霍乱的功效。

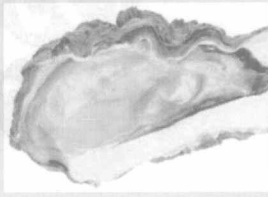


青豆中富含皂角苷、蛋白酶抑制剂、异黄酮、钼、硒等抗癌成分，对前列腺癌、皮肤癌、肠癌、食道癌等几乎所有的癌症都有抑制作用。

苦瓜中含有独特的维生素B₁₇和生理活性蛋白质，经常食用能提高人体免疫功能，可防癌。



牡蛎能降低高血脂病人的血脂，有利于胰岛素分泌和利用，又能使恶性肿瘤细胞对放射线敏感性增强，并对其生长有抑制作用。



图书在版编目 (CIP) 数据

防癌抗癌四季保健食谱/清心编著. —北京: 中国工人出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5008-4263-7

I. 防… II. 清… 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170529号

出版发行: 中国工人出版社

社 址: 北京鼓楼外大街45号

邮 编: 1000876

电 话: (010) 62011866 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市密东印刷有限公司

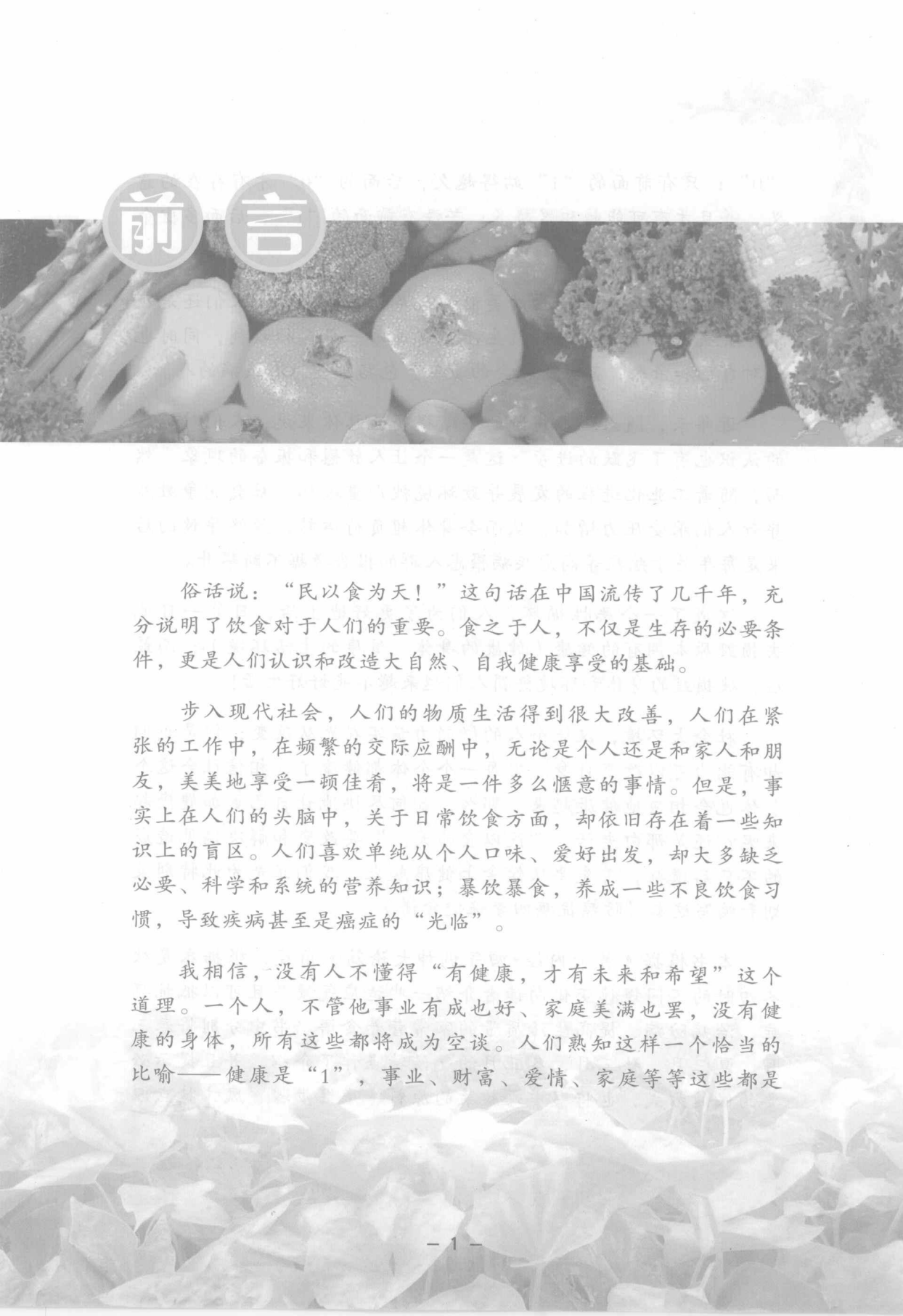
版 次: 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 10.75

印 数: 1-8000册

定 价: 25.80元

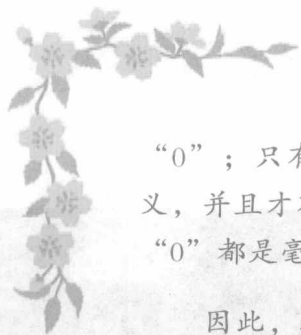


前言

俗话说：“民以食为天！”这句话在中国流传了几千年，充分说明了饮食对于人们的重要。食之于人，不仅是生存的必要条件，更是人们认识和改造大自然、自我健康享受的基础。

步入现代社会，人们的物质生活得到很大改善，人们在紧张的工作中，在频繁的交际应酬中，无论是个人还是和家人和朋友，美美地享受一顿佳肴，将是一件多么惬意的事情。但是，事实上在人们的头脑中，关于日常饮食方面，却依旧存在着一些知识上的盲区。人们喜欢单纯从个人口味、爱好出发，却大多缺乏必要、科学和系统的营养知识；暴饮暴食，养成一些不良饮食习惯，导致疾病甚至是癌症的“光临”。

我相信，没有人不懂得“有健康，才有未来和希望”这个道理。一个人，不管他事业有成也好、家庭美满也罢，没有健康的身体，所有这些都将成为空谈。人们熟知这样一个恰当的比喻——健康是“1”，事业、财富、爱情、家庭等等这些都是



“0”；只有前面的“1”站得越久，后面的“0”才有存在的意义，并且才有可能越积累越多；若没有前面的“1”，后面多少个“0”都是毫无意义的。

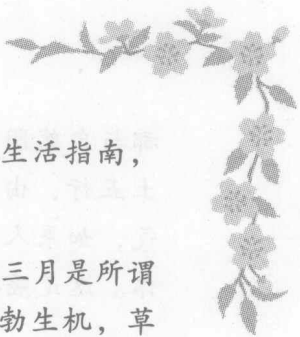
因此，尽管长生不老的美丽神话是无法实现的，人们还是应该学会去追求有品质的健康生活。这是每一个人的权利，同时也是对自己和亲人，甚至对社会的责任，包括那些患有疾病的人。

近年来，随着生活质量的不断提高，总体来说，人们对健康的认识也有了飞跃的进步。这是一个让人欣慰和振奋的现象。然而，随着工业化进程的发展导致环境被严重破坏，社会竞争激烈导致人们承受压力增加，从而令身体超负荷运转，最终导致的后果是每年关于癌症等高危疾病罹患人群的报告数据不断攀升。

这成了一个恶性循环，人们为了更好地生活，日复一日地去损毁原本拥有的健康（健康的身体、健康的生活环境）；而最后，被损毁的身体和环境惩罚人们越来越不能好好生活！

社会大环境，仅凭个人的微弱力量实在无从改变；但是我们却有力量可以改变自身。当每一个个体都健康了，相信社会这个整体也会相应地健康起来。那么，如何尽快地让自己更加健康起来呢？还是那句老话：“民以食为天。”要改变和解决偏见造成的不良后遗症，首先要从饮食上健康起来。我们正是为此特别策划和编写这本《防癌抗癌四季保健食谱》。

本书根据《黄帝内经·四气调神大论篇》角度，根据春夏秋冬四时的不同规律变化向读者介绍一些适应气候并且可以抵抗癌症、治病防病、提高生活质量的家常营养食谱。书中分别将春三月、夏三月、秋三月、冬三月的气候特点作了介绍，并且提示必要的保健方式，也将书中每款菜的原料、烹饪步骤、风味特点以



及营养保健功效介绍给读者，这将是一部好看的家庭生活指南，亦是癌症患者防癌抗癌的生活指南。

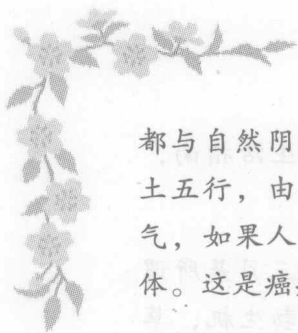
《黄帝内经·四气调神大论篇第二》这样阐述：春三月是所谓“推陈出新”，万物复苏的季节，天地间一切显出勃勃生机，草木得以繁荣。人们应当入夜而眠，早上起床，到庭院里散步，披发梳头，舒化形体。

夏三月是所谓“草蕃木香”繁衍秀美的季节，其间，天地阴阳之气相交，植物开花结果。人们应该夜卧早起，不可嫌恶，白天太长，让心中无存郁闷，容色秀美，并使暑气疏泄，表现无处不在的美。

秋三月是万物成熟的季节，所谓“收容平藏”，天气劲密，地气清明。人们应该早卧早起，闻鸡鸣而起身，使神气保持安定，借以舒缓三秋的积杀，精神要内守，使秋气得以和平。

冬三月是所谓“紧闭坚藏”生机潜伏的季节，水结冰地冻裂。人们不要扰动体内的阳气，应该早卧晚起，一定要等到天大亮再起床。要使自己的思想情绪平静“伏藏”，好像有所收获，却又不露声色，同时还必须避寒就温，不要让皮肤开泄出汗损耗阳气，这就是适应冬天伏藏的方法。违反这个道理则伤肾气，到春天会诱发痿厥病，使春季应发动的阳气不能生长了。

古人认为，顺阴阳就生，逆阴阳就死；顺从得治平，违逆生混乱。不顺而违逆，诚所谓从内部格杀自己！经常违逆四时阴阳变化的规律就是从内部攻击自己的堡垒。《黄帝内经》说，自古人与自然界相通是养生的根本，此谓平衡阴阳。大凡天地之间南北东西之内，无论是地之九州，还是人之九窍、五脏、十二节，



都与自然阴阳之气相通。自然阴阳之气衍化为金、木、水、火、土五行，由之又表现为湿、燥、寒三种阴气及风、暑、火三种阳气，如果人们经常违反五行及三阴、三阳之气，邪气就会伤害人体。这是癌病侵体、寿命减损的根本原因。

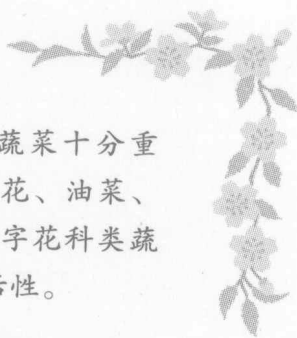
所以，准确地掌握一年四季的春湿、夏热、秋凉、冬寒等气候特点，以及把握四季饮食对人体养生调理作用的知识，就可达到健康平安、防癌抗癌的目的。从这点意义出发我们将书分为春、夏、秋、冬四大板块，并兼顾不同地方特点，讲究美味可口，营养丰富。同时，针对慢性、消耗性、非传染性疾病的人（如乳腺癌患者），以及身体机能相对较弱的中老年人，我们还有专篇阐述。

那么，怎样的饮食习惯更科学、更有益于身体健康？又有哪些食物能够更有效地帮助我们防癌抗癌呢？前面一个问题，我们在后面的章节里，会分为四季向大家详细介绍。在这一章里，我们先大致地向大家罗列一下食物中真正能够起到防癌抗癌作用的相关食物中的成分。

根据美国纽约州的学者的研究结果显示，饮食习惯和饮食材料的选择对身体健康有着极大的影响。

报告里称：每周吃两根胡萝卜，可减少60%癌症的发病率。而含有胡萝卜素的食物有胡萝卜、菠菜、西瓜、木瓜、黄瓜、白薯、韭菜、小白菜、青蒜，以及几乎所有的绿叶子蔬菜。

食物对乳腺癌的发生、转归以及痊愈有着相当的作用。有学者研究发现，相对于其他地方的乳腺癌高发病率，亚洲妇女的发病率要低得多，这一现象与亚洲人的饮食习惯当中较多食用十字花科蔬菜有关。



在美国编印的防癌食谱中，增加食用十字花科蔬菜十分重要。在我们日常食用的蔬菜中，卷心菜（甘蓝）、菜花、油菜、萝卜（青、白、红）、芜菁（大头菜）等，都属于十字花科类蔬菜，它们都含有机硫化合物，并且显示出很强的抗癌活性。

此外，水果中的谷胱甘肽、三萜类皂苷、黄体酮类、多酚、果胶；蔬菜中的叶酸、植酸、酚硫酮、吲哚、噻吩硫氰酸酯、烯丙基硫醚；海产品中的酸性黏多糖、鲍灵素、海参多糖、盐藻多糖、EPA、DHA、维生素C、锌、碘、硒等；豆类中的大豆黄酮、大豆皂苷、蛋白酶抑制剂、艺鸢爪豆碱、凝集素；以及调料中的木质醇、单环萜、绿原酸、咖啡酸等等，都是重要的抗癌元素和化合物。

关注女性健康，并不是一个新鲜的话题。但仅仅是关注，还是不够的。同样的，改变女性健康的问题，也不是喊几声口号就可以改变的。要想改善不尽如人意的女性健康现状，与其等有了病再去救治，不如尽快地行动起来，从预防着手，从自我保健开始，在生病之前，提升自己的生理机能，增强自身的防御功能，修筑起完善的健康长城。

为此，我接受了中国乳腺癌基金会的邀请，撰写此书，凭借我多年来对中医药食学、养生学用心所得的点滴体会，为大家提供一些日常的、实用的保健饮食防癌抗癌的理论知识，以及系列营养食谱，以期帮助大家提高身体的健康指数，能够更好地追求美好生活。

感谢乳腺癌基金会给我这个机会，让我可以跟大家共同分享我的心得！同时，鉴于个人水平有限，书中有疏漏不足之处，敬请广大读者批评指正。

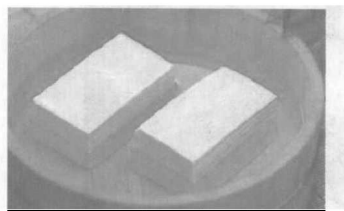
前言 1

第一章 春季防癌抗癌保健菜 1

1. 参竹麦冬海参汤	6
2. 蒜苗炒肉	8
3. 苦瓜鸡蛋	9
4. 麻椒豆腐	10
5. 芝麻菠菜	13
6. 辣白菜	15
7. 小葱拌豆腐	16
8. 蒜泥茄子	17
9. 青椒炒甘蓝	19
10. 木樨肉	21
11. 卤猪肝	22
12. 蜜汁西红柿	24
13. 荠菜馄饨	25
14. 拔丝地瓜	26
15. 火腿菊花瓣蒸豆腐	28
16. 菊花鸡丝百合羹	29
17. 银耳鸡蛋汤	30
18. 果仁鸡蛋羹	32



平菇含有抗肿瘤细胞的多糖体，对肿瘤细胞有很强的抑制作用，且具有免疫特性。

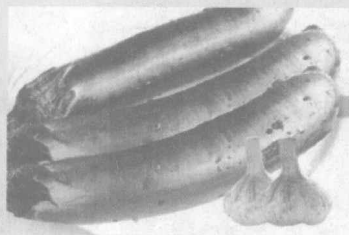


大豆中所含的蛋白酶抑制素、肌醇六磷酸酶、植物固醇，分别具有抑制乳腺癌、皮肤癌、膀胱癌、结肠癌、肺癌、胰腺癌、口腔癌的效果，特别是大豆富含的异黄酮被确认为是最理想的抗癌物质。

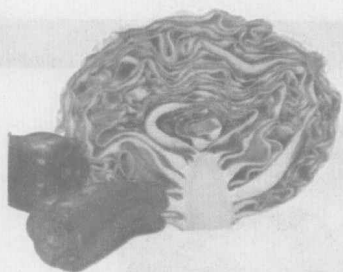


大白菜中含有一种化合物，它能分解与乳腺癌有关的雌性激素，故多吃大白菜对于防乳腺癌有一定作用。

第二章 夏季防癌抗癌保健菜 33



大蒜能保护肝脏，提高肝脏的解毒功能，可以阻断亚硝胺致癌物质的合成，从而预防癌症的发生。



紫甘蓝属于十字花科蔬菜，富含有机硫化物，并且显示出很强的抗癌活性，能够有效地帮助防癌、抗癌。



黑木耳里所含的多糖体，是一种抗肿瘤活性物质，对癌细胞有明显的抑制作用，能增强肌体免疫力，经常食用可防癌、抗癌。



猪肝中还具有一般肉类食品不含的维生素C和微量元素硒，并且能够有效抑制肿瘤细胞的产生。

1. 黄芪党参牛肉汤 39
2. 全家平安 40
3. 蚝油香豆腐 42
4. 豆瓣鱼片 43
5. 香煎带鱼 44
6. 韭菜花鸡卷 45
7. 三鲜腐脑 46
8. 海带豆腐小丸子 47
9. 肉碎烩豌豆 49
10. 尖椒苦瓜肉丝 50
11. 绿豆海带汤 52
12. 青豆茄丁 53
13. 红烩牛肉胡萝卜 54
14. 粉蒸豌豆 56
15. 长生土豆泥 57
16. 鲜玉米煲仔排 58
17. 麦仁小牛肉 60
18. 青炒西瓜皮 61
19. 红酒烩什锦素瓜 62

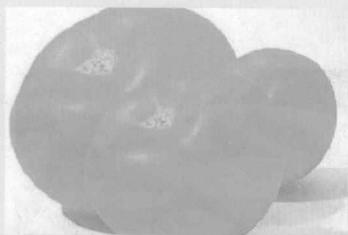
第三章 秋季防癌抗癌保健菜 65

1. 白果干贝 71
2. 山药芹菜鸭丝 74
3. 扬州狮子头 75

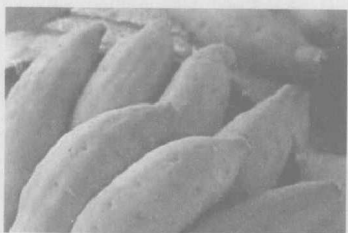
4. 豆豉炒豆腐	77
5. 鲜牡蛎豆腐	78
6. 生煸柿子椒	80
7. 牛奶焖饭	82
8. 清炒小白菜	83
9. 它似蜜	85
10. 绣球薯圆	86
11. 萝卜缨小豆腐	87
12. 桂花土豆球	88
13. 五谷丰登	89
14. 芋头炖小公鸡	90
15. 燕麦片粥	92
16. 杂菜拌荞麦面	93
17. 枸杞百合炒肉丝	94

第四章 冬季防癌抗癌保健菜 97

1. 五味墨斗鱼	103
2. 葱爆羊肉	104
3. 黑豆芡实丸子汤	105
4. 花生桂圆红枣汤	107
5. 金针菇红煨冻豆腐	109
6. 萝卜牛腩煲	111
7. 豆苗蛋饺汤	112
8. 莲子红豆沙	113
9. 糖醋瓦罐鱼	114



西红柿具有独特的抗氧化能力，可以清除人体内导致衰老和疾病的自由基；阻止前列腺的癌变进程，并能有效地减少胰腺癌、直肠癌、喉癌、口腔癌、乳腺癌等癌症的发病危险。



饮食中最具有抗癌作用的营养物质是β-胡萝卜素(维生素A前体)、维生素C和叶酸，而在地瓜中三者含量都非常丰富。



百合中的硒、铜等微量元素能抗氧化、促进维生素C吸收，可显著抑制黄曲霉素的致突变作用，临床上常用于白血病、肺癌、鼻咽癌等肿瘤的辅助治疗。



近年来药学研究发现，银耳能增强肌体巨噬细胞的吞噬功能，能促进T细胞和B细胞的转化，从而抑制癌细胞生长。



正常人多吃香菇能起到防癌作用，癌症患者多吃香菇能抑制肿瘤细胞的生长。



蚝油富含牛黄酸，而牛黄酸具有防癌抗癌、增强人体免疫力等多种保健功能。



带鱼全身的鳞和银白色油脂层中含有一种抗癌成分——6-硫代鸟嘌呤，对辅助治疗白血病、胃癌、淋巴瘤等有益。



海带富含的抗癌明星——碘，具有强大的防癌、抗癌作用。

10. 蒜烧血豆腐 116
11. 新春快乐 117
12. 诸葛蛋 118
13. 大白菜小米卷 121
14. 南瓜黄金饼 123
15. 青菜胡萝卜烧牛肉丸 124
16. 青红萝卜牛肉汤 125
17. 冬虫夏草炖老鸭 127

第五章 预防乳腺癌特别推荐菜 131

- 一、关于乳腺癌 133
- 二、预防乳腺癌特别推荐菜 136
1. 三文鱼双笋双耳汤 136
2. 海参香菇姐妹菜花汤 138
3. 木瓜炒肉丝 140
4. 香菜豆腐墨鱼汤 142
5. 大刀豆木瓜肉片汤 143
6. 萝卜丝拌海蜇皮 144
7. 墨鱼甲鱼炖乌鸡 146

第六章 各类癌症患者饮食参考 149

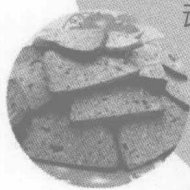
- 肺癌患者 151
- 胃癌患者 154
- 肠癌患者 155
- 肝癌患者 156
- 食道癌患者 158

第一章

春季防癌抗癌保健菜

当 暖风徐徐从南方吹来，树上长出新芽，小草吐出新绿，大地从长冬的沉睡中缓缓醒来，到处是一派令人欣喜的复苏景象。

在这个季节里，瑟缩了一整个冬季的人们，情绪是兴奋的，同时身体的机能也在从慵懒状态逐渐恢复到活跃的状态之中。人们纷纷到室外活动，也开始让自己走出暖气房，走到阳光下。





“一年之计在于春！”

当暖风徐徐从南方吹来，树上长出新芽，小草吐出新绿，大地从长冬的沉睡中缓缓醒来，到处是一派令人欣喜的复苏景象。

在这个季节里，瑟缩了一整个冬季的人们，情绪是兴奋的，同时身体的机能也在从慵懒状态逐渐恢复到活跃的状态之中。人们纷纷到室外活动，也开始让自己走出暖气房，走到阳光下。

没错，春天到处万象更新的气氛是让人振奋的！但是，人们在破冬的喜悦中却常常忽略了一些一不小心就有可能对身体机能造成伤害的重要细节。

比如：在初春气温回升的时候，很多人迫不及待地解除了让整个冬天都行动迟缓的“武装”，迅速地换上了春季薄衫。虽然爱美之心无可厚非，但是殊不知这样的行动却会让尚未完全从寒冬的蛰伏状态下恢复过来的身体机能受到伤害。老话所谓“春捂秋冻”，其实是非常有道理的。因为经过了一个冬季之后，人体内积累了相当的寒气，而人体内的五脏六腑也历经了一整个冬天与寒气的抗争。进入初春之后，这种抗争并没有完全停止，而是处在缓慢平和的一个过程之中。如果人们此时不注意保暖，那么无形之中便是让身体处于一种受到寒气内外夹击的困境里。因此，不要过于急切、单方面地注重外表上的打扮，在春天继续注意保暖，并同时多接受阳光给我们的回阳作用，让身体各器官在一个温暖的状态下复苏，让身体机能在一个和谐的环境下得到提升，才是对身体负责的做法。

此外，春阳对人体的回暖复苏作用也是不可忽视的。春天的





阳光比冬日温暖，又还不至于像夏日那样炎热，因此非常适合帮助我们驱除体内残存的寒气。同时，温和的春阳不但不会对人体机能构成危害，而且能很好地帮助我们促进钙的吸收。除了身体需要晒太阳之外，我们的头发也是需要阳光的，因此在春天也不适合梳结过紧的发髻，而是应该披散和放松头发。另一点，对于女性来说尤其需要注意的，也是预防乳腺癌发生的重要环节，就是春季是释放的季节，我们也不适合为了一味追求身材、曲线而穿着过紧的内衣，那样会对乳腺的春季复苏造成障碍，容易产生郁结；而是应该选择天然材质、轻松舒适的内衣更好。

同时，春季是个起承转合的过渡季节。除了通过保暖消除残留的冬寒之外，我们还要开始为抵挡即将到来的酷暑做准备。为了保证夏天不会出现中暑、头晕、嗓子疼等常见症状，从每年的三月到四月之间开始冲泡菊花等作为日常饮品，可以清除身体内因冬季取暖形成的燥热，变得神清气爽，同时这类花茶也是防止肝阳上亢（一种病症，常见症状有眩晕耳鸣，头目胀痛，面红目赤，急躁易怒，心悸健忘，失眠多梦，腰膝酸软，口苦咽干，舌红，脉细数等）的最好饮料。

最后，我们还应该知道，春天也是个浮躁的季节，从中医的角度来说也是“发”的时候。也就是说，如果不注意，很多老病极易在春季复发。所以春季的保健调养预防癌症是相当重要的。

同时，我还要提醒大家的是，春季的饮食安排一般应该注意以下三个原则：

一、高蛋白和适当热量摄取的原则。早春时节，气温仍较寒冷，人体为了御寒要消耗一定的能量来维持基础体温。所以有人认为早春期间的营养构成应以高热量为主，除谷类制品外，还应选用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物，以便及时补充能量物质。这种说法有一定的道理，但是笔者个人认为，人们在经历冬季的时候，身体为了御寒已经不自觉地蓄积了大量的热量和脂肪，而





到春季的时候这些热量和脂肪是不可能被消耗掉的。所以，在春季摄取的热量应以适量为原则，否则不但容易造成脂肪堆积，也会增加内脏和身体的负担。

而同时，由于寒冷的刺激会使体内蛋白质分解加速，导致肌体抵抗力降低而致病；因此，春季还需要补充优质蛋白质，如鸡蛋、鱼虾、牛肉、鸡肉、兔肉和豆制品等。上述食物中含有丰富的蛋氨酸，而蛋氨酸具有增强人体耐寒力的功能。

二、抗病抗毒原则。春季，尤其是初春乍暖还寒，气温变化比较大，细菌、病毒等微生物开始迅速繁殖，活力增强，容易侵犯人体。所以在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐，以抵抗病菌等的入侵。富含维生素C的绿叶蔬菜和柑橘、苹果等，对于帮助人体对抗病毒有很大作用；富含维生素A的胡萝卜等黄绿色蔬菜，具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能，能抵抗各种致病因素侵袭，尤其可以起到预防呼吸道疾病的作用；富含维生素E的芝麻、菜花等食物能够提高人体免疫功能，帮助增强机体的抗癌能力。

三、少酸增甘原则。中医有云：“春日宜少酸增甘，以养脾气。”正如前面提到的，春季容易肝阳上亢，是肝气旺的季节。众所周知，五脏相连，并且相互影响。肝气旺最直接受影响的就是脾脏，所以春季容易出现脾胃虚弱病症。

中国第一本医书《黄帝内经》，已经对人们的日常饮食，应顺应四时节气和身体状态进行调和做出了阐释。按照中医及易学的说法，肝脏属木，宜酸味。即酸味的食物，可以帮助旺盛肝气；也就是说如果想更好地避免肝阳上亢，不致影响其他内脏以至整个身体机能，春季饮食调养就要尽量减少酸性食物的摄入，而是应该多选择适宜养脾的甘味食物（如粳米、大枣、牛肉、葵菜类等）以及适宜养春气的辛味食品（如生姜、葱、蒜苗、韭菜等）。同时注意饮食宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物。

