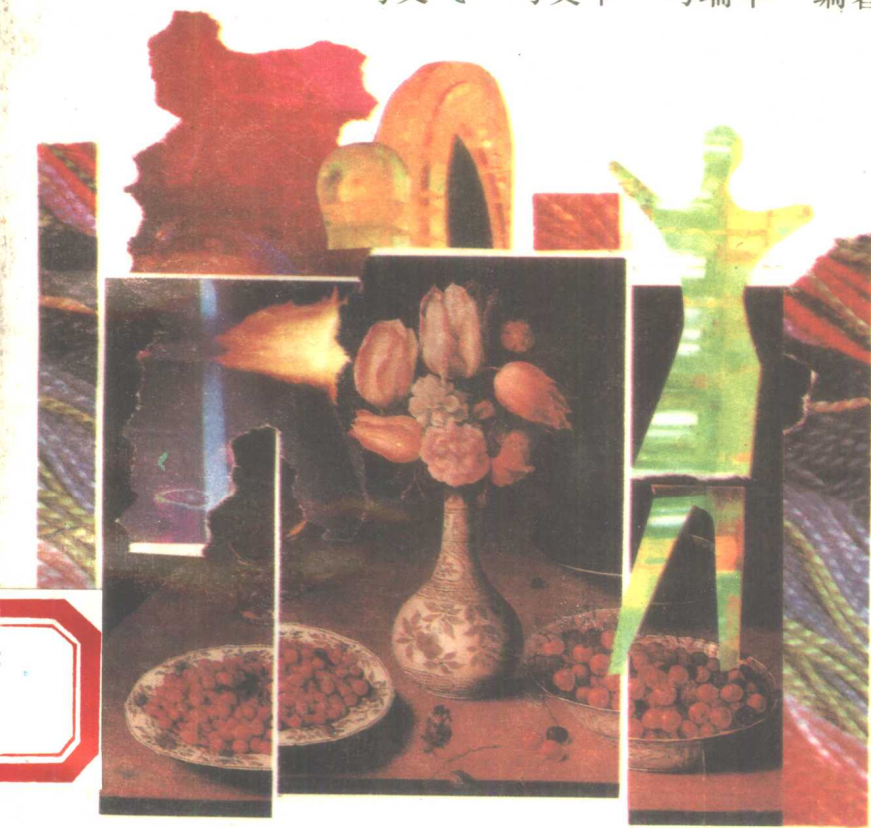


抗癌益寿

食物与食疗妙方

马文飞 马艾华 马瑞华 编著



科学普及出版社

抗癌益寿食物与食疗妙方

马文飞 马艾华 马瑞华 编著

科学普及出版社

• 北京 •

(京)新登字 026 号

图书在版编目(CIP)数据

抗癌益寿食物与食疗妙方/马文飞等编著. —北京:科学普及出版社, 1993

ISBN 7-110-03082-2/R · 323

I. 抗…

II. 马…

III. ①癌-食物疗法-验方 ②食物疗法-癌-验方

IV. R247.1

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路32号 邮政编码:100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京玉福印刷厂印刷

*

开本:787×1092毫米 1/32 印张:8.5 字数:191千字

1994年2月第1版 1994年2月第1次印刷

印数:1—5000册 定价:6.90元

前 言

在现代生活中,威胁人类健康与生命的大敌是癌症。患了癌症,人们认为等于“判了死刑”,难怪大家“谈癌色变”!当今世界各国的医药学家,都在竭力寻找治癌的“灵丹妙药”,但是,癌症的死亡率依然很高。据世界卫生组织统计,全世界患有各种癌症的病人,高达2 000多万,每年新患癌症的人数在600万人左右,每6秒钟就有1人死于癌症!世界卫生组织的调查数字决不是危言耸听。在我国,每年约有100万左右的癌症患者,这些人的死亡率约为70%~80%。仅以江苏省的两个县为例,启东县,每195个小时有1名肝癌患者死亡;扬中县,每14个小时就有1名消化系统癌症病人去世。

人们渴望知道:怎样才能不得癌症?有没有这方面的办法?而不是得了癌再去治。美国著名癌症专家欧内斯特·H·罗森鲍姆曾说:“对所有的人来说,切实可行的治疗癌的‘秘方’,是预防。”世界卫生组织的专家也认为,在癌症患者中,约有1/3是完全可以避免的。我国古语说:“防患于未然”。防癌,确是上策。

我们知道,人类的癌症,80%以上是外界环境致癌因素造成的,而这些因素中,饮食不当与饮食中致癌物的存在,是使人患癌的重要因素。所以,防治癌症,应当把食物列为首选方法。

在祖国医药学中,有一种历史悠久的“食物疗法”,它是我国人民长期与疾病作斗争的经验总结,几千年来,在保护人类

健康方面起到了很大作用。在癌症的防治中,食物依然大放异彩。利用某些食物具有抗癌的特性,对癌进行防治,是一种非常重要的方法,因为,食物的安全性,要比化学药物强得多。这是现代人乐于采用的最佳选择。

为了满足群众防治癌症的需求,我们查阅了古今中外的大量文献资料,编著了这册《抗癌益寿食物与食疗妙方》。在所介绍的食物中,全是以突出抗癌性能为主,同时介绍每种食物对人体保健与益寿的作用;并在每种食物项下介绍防治癌症、健身益寿和治疗各种疾病的验方,约800个方剂。可以说,本书集中了历代与当代国内外食物抗癌的精华,中西合璧,为防治癌症增添了新的一页。

本书所列抗癌食物计82种,其中:干鲜蔬菜类33种;干鲜果品类25种;动物食品类13种;粮食类7种;营养饮料类4种,均为家庭可经常吃到的食物,来源丰富,食用简便。介绍文字力求通俗易懂,以便读者学得会,用得上。

书稿完成后,曾得到李玉平、王春俭、黄建民、蒋建浩、马荫笃、程素萍、金玉华、周国珍等同志的审阅和帮助,在此,一并致以衷心谢意。

马文飞

1992年冬于郑州

目 录

一、干鲜蔬菜类 (1)

香 菇(1)	猴头蘑(5)	草 菇(7)	平 菇(9)
黑木耳(12)	银 耳(15)	海 藻(20)	海 带(22)
紫 菜(26)	竹 笋(28)	芦 笋(31)	包 菜(34)
菜 花(36)	芥 菜(38)	莼 菜(40)	洋 葱(43)
蒜 (46)	大 葱(50)	萝 卜(53)	胡 萝卜(56)
黄豆芽(60)	刀 豆(63)	菜 豆(65)	扁 豆(67)
豌豆(70)	辣 椒(72)	茄 子(74)	番 茄(77)
葫 芦(80)	苦 瓜(83)	南 瓜(86)	芋 (89)
魔 芋(91)			

二、干鲜果品类 (94)

核 桃(94)	枣 (99)	龙 眼(103)	木 瓜(106)
罗汉果(110)	向日葵(112)	莲 子(116)	橄 榄(119)
菱 角(122)	百 合(126)	山 楂(131)	乌 梅(137)
杏 (140)	番木瓜(145)	无花果(148)	刺 梨(153)
猕猴桃(156)	柚 子(163)	苹 果(166)	香 蕉(171)
草 莓(174)	荸 荠(176)	西 瓜(179)	甜 瓜(183)
甘 蔗(187)			

三、动物食品类 (190)

鹅 血(190)	猪 血(193)	动物肝(196)	鸡 肉(198)
猪 蹄(201)	海 鱼(203)	鳖 (207)	乌 龟(210)

海 参(212) 牡 蛎(216) 牛 羊 奶(218) 酸 奶(221)
胎 盘(224)

四、粮食类..... (227)

小 麦(227) 稻 谷(230) 糯 稻(233) 玉 米(235)
黄 豆(238) 红 薯(242) 意 米(244)

五、营养饮料类 (248)

花 粉(248) 蜂 乳(251) 啤 酒(253) 茶 叶(256)

附录 能抗癌的维生素、元素与纤维素 (261)

一、干鲜蔬菜类

香 菇

【别名】 香蕈、香信、冬菇、香菌、香菰等。

【来源】 属真菌类担子菌亚门层菌纲伞菌目口蘑科，是食用菌子实体。原为野生，是生长于枯死的枫香、栎、栗、野漆等树上的蕈类。现在市售多为人工栽培。

【产地】 全国各地均有出产，但主要产区为福建、江西、四川、浙江、江苏、安徽等省。

【品种】 冬天生产的香菇称为冬菇，又称花菇，色香味最佳。

【性状及用途】 香菇表面为黑褐色，菌褶白色，以裂纹错落有致、菌盖肥厚而圆滑美观者为佳。香菇是一种优良的食用菌，其味清香鲜美，营养丰富，被列为山珍之一。香菇的鲜品可鲜食，也可干制，耐贮，四季可吃；也可药用。

在蘑菇中，香菇的身价最高，国内外均有蘑菇皇后、菌星、菇中之王、菜中之魁、素中之荤等美称。香菇不但味道鲜美，而且可荤可素，既可作主料，亦可作配料。市售有香菇粉、香菇汤料、香菇酱油、香菌油等。日本还将其加工成香菇精、香菇茶等。香菇可单独食用，也可与鸡、鸭、鱼、肉为伍，可炒、可烧、可煮、可炖，汤菜咸宜。以香菇为主的名菜有：香菇冬笋、香菇炒菜心、香菇炒肉片、香菇炖狗肉、香菇烧面筋、香菇煨鸡、香菇

豆腐、七彩香菇等。

【内含成分】 香菇内含蛋白质、糖、维生素 B₁、B₂、P(芦丁)和钙、磷、铁等。蛋白质中含白蛋白、谷蛋白、醇溶蛋白,并有亚油酸、油酸、棕榈酸等不饱和脂肪酸,还有麦角甾醇、角甾醇、胆碱、腺嘌呤、纤维素、半纤维素、甘露醇、海藻糖、葡萄糖、糖原、戊聚糖,以及产生鲜香气的松茸醇、香菇精、正戊乙基酮及香蕈太生等。香菇所含的氨基酸就高达 16 种,如组氨酸、谷氨酸、丙氨酸、亮氨酸、苯丙氨酸、缬氨酸、天门冬酸、天门冬素等;此外,还含有 30 多种酶,如胰蛋白酶、麦芽糖酶、解朊酶、酪氨酸酶等。

【中医记载】 我国古代医药典籍记载,香菇不但是“厨中之珍”、“益寿延年之上品”,而且有很好的药用价值。据《日用本草》载:香菇有“益气不饥,治风破血”的功效。《本草述》说:“香菇味甘性平,能益气,助食及理小便失禁。”《现代实用中药》说香菇“为补偿维生素 D 要剂,可预防佝偻病、贫血”。还有的记载称香菇有“益智开心,坚筋骨、好颜色”等功效。

【现代研究】 近年来,国内外的医药科研工作者发现,香菇有多种作用。香菇为高蛋白低脂肪食物,并含 16 种氨基酸和 30 多种酶,是人体补充氨基酸的首选食物,能补充人体某些酶的缺乏,调节生理功能。

香菇有降低血脂的作用。研究证实,香菇含有一种核酸类物质,可抑制血清和肝脏中胆固醇的上升,并可减缓动脉硬化和血管变脆以及降低血压。日本学者曾对 400 名女学生和 40 名成人进行观察,他们每日食鲜香菇 90 克或干香菇 9 克,连食 7 日后,血清胆固醇平均下降 6%~12%,因而提示香菇对防治心血管疾病有重要意义。

香菇还含有一种能抗流感的物质,可帮助人体战胜感冒

病毒。因为它含有干扰素诱导剂,能促进干扰素的产生,增强人体抗病能力。据报道,香菇多糖及菌丝体的浸出液,能改善丙型肝炎的肝功能;并能治疗乙型肝炎、肝硬化、糖尿病和白细胞减少症。福州传染病医院临床应用“香菇多糖注射液”治疗肝炎收到良好效果。

【抗癌作用】 据报道,十多年来,国内外的学者及研究机构,都很重视对香菇抗癌作用的研究。在香菇中找到了 β -1.3 葡萄糖苷酶和 β -1.4 葡萄糖聚糖所组成的多糖体。该类物质具有良好的抗癌作用。抗癌率达80%以上,对包括白血病在内的多种恶性肿瘤,如食道癌、胃癌、肠癌、肺癌、肝癌等都有显著效果。该类抗癌物质,能提高机体抑制癌肿的能力,它不是直接抑制或杀伤癌细胞,因此没有什么不良反应。日本科学家把鲜香菇浸出液,喂给移植了“小白鼠肉瘤180”的小白鼠。5周后,小白鼠身上的癌细胞全部消失。患胃癌及宫颈癌时,可将香菇煮汤服以辅助治疗。各种癌症手术后,持续服香菇,可防止癌细胞转移。用香菇为原料,已制成“香菇多糖片”,适用于各种癌症。可用于配合化疗,也可用于防治白细胞减少,并能防止因化疗引起的免疫抑制;癌症初起,坚持吃香菇,可以抑制其发展,甚至可使之消失,这是因为香菇不但含多糖,而且还含有干扰素的诱导剂——双链核糖核酸,能够进入癌细胞抑制其增殖。日本还提出香菇素应用于临床,有延长垂危患者生命的作用。香菇素也适用于食道癌、胃癌、肺癌、乳腺癌。

香菇多糖治疗胃癌时,病人血清中某种蛋白成分增高,这种蛋白成分能促进淋巴母细胞的转化;此成分给病人注射可促进肿瘤的消退。对于各种癌症,香菇多糖可使患者的症状得到改善。据新近报道,香菇多糖的抗癌作用与其他化疗药物不

同,是一种免疫型抗癌药,主要是依靠 T 淋巴细胞的作用,来增强机体免疫功能。它的特点是只对免疫功能低下的肿瘤病人和年老体弱者起作用,对健康人无效。

【主治病症】

1. 癌症:食道癌、胃癌、大肠癌、肝癌、肺癌、乳腺癌、宫颈癌、白血病等。

2. 其他:消化不良、感冒、维生素 D 缺乏症、糖尿病、肝炎、高血脂症、高血压、冠心病等。

【医疗验方】

1. 胃癌:香菇 9 克,每日烧菜食用,连续食用。

2. 子宫颈癌:香菇 10 克,水煎服。

3. 食道癌、胃癌:香菇干粉,每服 3 克,1 日 3 次。

4. 各种癌症:每日食用含香菇的菜肴,坚持食用。

5. 高血脂:干香菇 6 个、紫菜 6 克,水煎服,连服 2 周。

6. 高血压、糖尿病:①鲜香菇 90 克,用芝麻油炒后,加水煮汤食之;②每天吃干香菇 6 个。

7. 佝偻病:干香菇研末,1 日 2 次,每次服 2 克。

8. 冠心病:干香菇 10 克、黑木耳 3 克、干黄花菜 30 克,水浸后煮汤,早晚分食。

9. 肿瘤患者化疗、放疗、手术后预防转移、复发:干香菇 10 克、鲜磨菇 30 克、芦笋 60 克、海带 30 克,加水同煎。可适当调味,早晚分食,每日 1 剂。

10. 子宫功能性出血:干香菇研末,1 日 3 次,每服 3 克,温开水送服。

猴 头 蘑

【别名】 猴头、猴头菌、刺猬菌、阴阳蘑、猴菇菌等。

【来源】 为层菌纲多孔菌目多孔菌科猴头的子实体。是真菌中最为名贵的品种，被誉为山珍之珍。多寄生于山林木上，如橡栎类、胡桃树或柞树等树干的枯死部位。现已有人工栽培。

【产地】 全国各地均有出产，但主要产于华北、东北、中南各省区和四川、云南、贵州等地，其中以大、小兴安岭出产的比较有名。

【性状及用途】 猴头蘑的外形酷似猿猴头脑，故名。适时采摘的猴头，菌肉肥厚，洁白鲜嫩，入口清香，风味独特，曾是贡品。猴头一般有拳头大小，较大的如碗口，较小的如大枣，东北产者较肥大，据说漠河、逊克出产的猴头，有面盆大，晒干后如碗大。据《河南日报》报道，河南西峡县采到1只重1400克的大猴头，可谓“猴头王”了。而湖北省的报道更令人惊叹，在保康县采获了1只重达5万多克的特大猴头。

猴头采摘后，多采取烘干的办法来贮存，食时加以泡发。可做许多名菜，如蛋白猴头丝、银珠猴头、瑶柱瓢猴头、鸡汁猴头、扒熊掌猴头、猴头炖乌鸡、白扒猴头、红烧猴头、三鲜猴头、云片猴头、扒金钱猴头、麻辣猴头、猴头锅巴汤、干烧猴头蘑等。猴头鲜吃、干吃、配荤、配素均宜。

浙江常山还生产出猴头干、鲜猴头罐头、蜜饯猴头、猴头怪味豆、猴头云片糕、猴头美酒、猴头酱油、猴头饼干、猴头晶、猴头啤酒等。

【内含成分】 每100克猴头含蛋白质26.3克、脂肪4.2

克、纤维素 6.4 克、碳水化合物 44.9 克；此外，还含有氨基酸 16 种，维生素 A、B₁、B₂、C、D 和多种矿物质。

【中医记载】 祖国医学认为，猴头性平，有扶正固本之功，能补脾益气、利五脏、疗虚损、助消化。适用于消化不良、胃与十二指肠溃疡、慢性胃炎、神经衰弱等症。

【现代研究】 研究发现，猴头不但是高蛋白低脂肪食物，营养丰富，而且它所含的药用成分多肽、多糖类成分，有增进食欲、增强胃粘膜屏障机能、提高淋巴细胞转化率、提升白细胞等作用，对神经衰弱也有良好的效果。据有关临床观察，用猴头治疗胃及十二指肠溃疡，总有效率高达 87.7%；对慢性萎缩性胃炎有效率为 85.2%；对一般消化不良、腹痛腹胀有效率为 90%。

据报道，猴头对乙型肝炎亦有作用。猴头对乙型肝炎病毒虽无直接作用，但由于食用猴头后，能增强机体的免疫力，提高 T 细胞的免疫力，释放出肝细胞的表面抗原，故能改善肝功能，有利于病情的改善。

【抗癌作用】 近年来，医学界把猴头列为抗癌食品和药物。《实用抗癌药物手册》说猴头“可用于胃癌、食道癌及其他消化道恶性肿瘤”。它所含的多肽、多糖和脂肪族的酰胺类物质，对消化系统的癌症有防治作用。据药理研究，猴头浸提液对小鼠肉瘤 S-180 和艾氏腹水癌细胞有抑制作用，能抑制癌细胞 DNA 和 RNA 的合成，其作用强弱与浓度有关。癌症患者在使用猴头多糖体后，机体内蛋白组分明显增加，产生了干扰素，增强了抗癌效果。一些药厂已生产出猴菇菌片、猴头冲剂等供临床使用。据报道，用猴菇菌片治疗食道、贲门和胃的癌症，有效率达 69.3%；配合其他中药治疗，有效率达 82.8%，显效率为 15%。猴菇菌片作为消化道治癌药，其优点

是对肝、肾和白细胞、血小板均无不良影响，并可延长患者的生存期。

【主治病症】

1. 癌症：食道癌、胃癌、肠癌、肝癌等。
2. 其他：慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、消化不良、腹胀胃痛、神经衰弱等。

【医疗验方】

1. 胃癌、食道癌：①猴菇菌片，1日3次，1次4片；②猴头60克、白花舌草60克，水煎服。

2. 消化道癌症：猴头菇100克，切片；荠菜100克，加佐料，做汤食。

3. 胃癌手术后：新鲜猴头菇50克，煮汤食之，早晚各1次。

4. 胃癌：①干猴头100克，涨发漂洗干净，备用；油热后，投入八角、桂皮适量，然后放入猴头，煸炒，再加各种调料，加水煮成汤食之；②鲜猴头100克，柿椒25克，香菇片9克，冬笋片9克。猴头用沸水焯一下，捞起切片，放沸油中翻一下用漏勺捞出，炒柿椒、香菇、冬笋，再倒入猴头，加各种调料，翻炒几下即成。每日食1次；③猴头适量，配菜花炒食。

5. 消化不良：猴头60克，涨发后切片，加水煎汤，稍加黄酒服食。

6. 神经衰弱：猴头150克，当年嫩鸡1只（500克左右），猴头切片，鸡切块，共煮汤，早晚分食。

草 菇

【别名】 兰花菇、秆菇、麻菇、家生菇、南华菇、袋菌、贡

菇、美味包脚菇。因其最易生长在腐熟的草堆上，故名草菇。在国外称为中国蘑菇、袋茸等。

【来源】 属担子菌亚门层菌纲伞菌目鹅膏科。起源于我国南部，喜欢 20℃ 以上的气温，可以人工栽培。

【产地】 主要产于长江以南的广东、广西、江西、福建等省。长江以北诸省多于热天进行人工栽培。

【性状及用途】 草菇为大型真菌，其发育可分为菌丝体、子实体两个阶段，食用的是子实体。以柄短、肉厚肥大、色泽明亮、有香气、炖后仍保持脆嫩者为上品。草菇可鲜食，但以未开伞前的营养价值最好。而且肥嫩鲜美，可烧菜肴，也可做汤吃。如草菇蒸鸡、鲜菇氽虾扇、虾腹酿草菇、草菇蒸滑鸡、蟹肉扒草菇、菱米草菇、草菇豆腐、草菇菜心、草菇炒肉丁、草菇炖肉，以及草菇汤、清汤三菇、草菇蛋花汤等。

草菇还可晒制干品和草菇粉；也可制成草菇罐头、草菇酱油、草菇调料等。

【内含成分】 据分析，鲜草菇含蛋白质、脂肪、还原糖、转化糖和 17 种氨基酸；还有维生素 B₁、B₂、C、P 和钙、磷、铁等矿物质。干草菇含蛋白质高达 37.13%，纤维素 4.18%~18%。

【中医记载】 中医认为草菇性凉，入脾、胃经，能补脾益气、清暑热。适用于脾胃虚弱、暑热心烦及高血压与肿瘤患者食用。

【现代研究】 鲜草菇富含维生素 C，福建农学院分析每百克含维生素 C 206.7 毫克，高于青椒等蔬菜。广东微生物所测定，每百克干草菇含纤维素 9.81%，日本分析为 18.4%。这两种成分，对保护人体健康均有重要作用。近年来还发现草菇有降血压和降低胆固醇的作用，并可加强肝肾的活力。一些药厂已用草菇生产出“健肝片”、“健肝糖浆”，常服可以降低胆固

醇和血压。据报道,草菇对糖尿病患者也有辅助治疗之功效。

【抗癌作用】 近年来,发现草菇含有一种异种蛋白,经药理试验证明有抗癌作用,在体外可消灭癌细胞。同时,草菇所含的氮浸出物和嘌呤异种蛋白,也可抑制癌的生长,适用于消化道的肿瘤,还可加强肝和肾的功能。此外,对癌症起综合作用的还有草菇中所含的维生素 C 和纤维素,它们也是癌症的克星。

【主治病症】

1. 癌症:食道癌、胃癌、大肠癌、肝癌等。
2. 其他:暑热心烦、高血压、高血脂症、大便秘结、糖尿病等。

【医疗验方】

1. 胃癌、肠癌:鲜草菇 60 克、猴头 60 克,均切片,油盐炒后,加水煮,连汤食之。
2. 食道癌、肝癌:干草菇、干香菇各 15 克,泡发,油盐煸炒后,水煎,连汤食之。
3. 大便燥结:鲜草菇 60 克,水煮食之,每日 1 次。
4. 高血压、高血脂症:干草菇 20 克、豆腐 250 克,共炖食,每日 1 次。
5. 肝炎:鲜草菇 100 克,油盐煸炒后,加水煎,连汤食之,每日 1 次。

平 菇

【别名】 耳菇、侧耳、糙皮侧耳、蚝菌、冻菌、北风菌、鲍鱼菌等。

【来源】 平菇是一种大型真菌,属层菌纲伞菌目口蘑科。

早在唐代就作为宫廷御膳。原为野生，现多为人工栽培。

【产地】 全国各地均有分布，但主产于长江以北各省。

【品种】 平菇约有 30 多个品种，其中可供食用的品种有环柄侧耳（凤尾菇）、金顶侧耳（榆黄蘑）、糙皮侧耳、美味侧耳、紫袍侧耳、平菇侧耳、大榆蘑等。

【性状及用途】 食用平菇是平菇的子实体，菌盖覆瓦状丛生或叠生，幼小时灰色；菌肉色白，肥厚柔软，长柄侧生。其味道鲜美甘甜，嫩脆爽滑，清新宜人，具有牡蛎、鲍鱼的香气。可切片、切丝、切块，用于做馅、配荤、配素，冷、热、甜、咸均可。常吃的有：平菇菜心、平菇豆腐、平菇煨鸡、凉拌平菇、平菇蛋卷、平菇三鲜汤、平菇鲫鱼汤等。

除鲜食外，还可制成干品食用。

【内含成分】 平菇含有 18 种氨基酸和蛋白质、脂肪、糖类、纤维素、多种维生素（B₁、B₂、C、P、E 等）、矿物质（钙、磷、铁等），以及多糖类、D-甘露醇、D-山梨醇、激素等。

【中医记载】 中医认为，平菇味甘性微温，有补脾胃、利五脏、养身体、除湿邪、散风寒、和经脉、舒筋骨等功效。适用于脾胃虚弱、消化不良、腰腿疼痛、手足麻木、筋脉不舒等。中成药“舒筋散”就是以平菇为主制成的。

【现代研究】 平菇含有多种养分及菌糖、甘露醇糖和激素等，具有改善人体新陈代谢、增强体质、调节植物神经功能等作用，可作为体弱，特别是年老体弱者的滋养食物。临床应用对肝炎、慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡、高血压均有一定功效。据报道，平菇对降低血胆固醇和防治尿道结石也有一定效果；对妇女更年期综合征也有调理作用。国内外许多学者通过长期观察，证实了平菇有降低血脂的作用，可防止动脉硬化和冠心病的发生。这是因为平菇中的牛磺胆酸是胆汁的一种成