



美味保健食谱系列

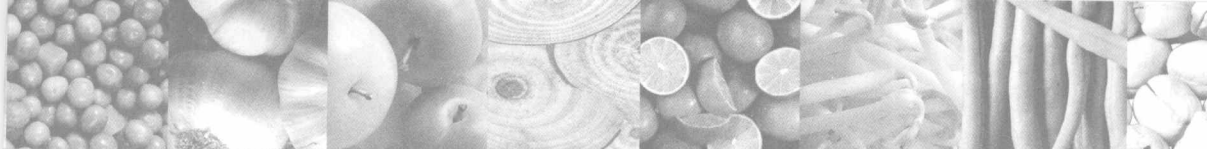
防癌抗癌

美味保健食谱

● 吴杰 主编 ●



化学工业出版社
生物·医药出版分社



美味保健食谱系列

防癌抗癌 美味保健食谱

● 吴杰 主编 ●



化学工业出版社
生物·医药出版分社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

防癌抗癌美味保健食谱/吴杰主编. —北京: 化学工业出版社, 2007. 10

(美味保健食谱系列)

ISBN 978-7-122-01192-3

I. 防… II. 吴… 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 (2007) 第 146307 号

责任编辑: 邱飞婵 蔡 红
责任校对: 周梦华

装帧设计: 关 飞

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京市彩桥印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/24 印张 9 1/4 字数 225 千字 2008 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80 元

版权所有 违者必究

《防癌抗癌美味保健食谱》

编写人员

主 编 吴 杰
编 者 (以姓氏笔画为序)

马艳华	任弘捷	刘 捷	刘洪涛	李 松
李 晶	李永江	李桂珍	李淑芬	吴昊然
宋美艳	张珠珍	陆春江	郑玉平	赵越超
夏 玲	郭玉华	韩 芳	韩玉星	韩锡艳
鲍跃强				

前言

癌症严重地威胁着人类的生命安全。常见的癌症有肺癌、乳腺癌、子宫癌、肠癌、胃癌、肝癌、食管癌、前列腺癌、白血病和淋巴肉瘤等。诱发癌症的病因有许多，诸如化学因素、物理因素、遗传因素、不良嗜好等。

伴随着科学技术的迅猛发展，对癌症的早期诊断与治疗已取得了较大的进展。世界癌症基金会提出了具有广泛科学依据的、从膳食和健康方面预防癌症的 14 条建议，可见膳食防癌是人类战胜癌症的重要手段之一。

在我们日常饮食中，有许多食物都具有防癌、抗癌作用；有许多中草药也具有防癌、抗癌功效。只要我们能够科学合理地调理好我们的膳食结构，就可以预防和治疗癌症。

该书共精选 200 余款具有预防和治疗癌症的菜肴和主食，并以简洁的文字对每款菜肴、主食的用料配比、制作方法、操作小贴士等均做了具体的介绍。并以通俗、生动的语言对各种食材、药材的营养成分与功效均做了详细地说明。

书中一些食谱还配合了特定的药包烹制，在实际应用中，须结合医生建议因人施用。

吴 杰
2007 年 10 月

目 录

红杞口蘑芦笋汤 * 1

莲子枣粥 * 2

芦笋猪肝羹 * 3

香甜果仁粥 * 4

蒜茸芦笋 * 5

奶油蛋花粥 * 6

蒜苗香菇丝 * 7

莲子蜗牛瘦肉粥 * 8

蒜苗炒海参 * 9

猪肉豆角二米粥 * 10

香菇炒芥菜 * 11

蛋黄二米粥 * 12

油豆腐炒白菜心 * 13

紫茄子猪肉二米粥 * 14

虾仁香菇扒油菜 * 15

红糖枣粥 * 16

蜂蜜炖萝卜 * 17

粳米人参柿饼粥 * 18

毛蚶烧菜花 * 19

绿豆大米粥 * 20

番茄炒甘蓝 * 21

大米豇豆粥 * 22

沙丁紫茄子煲 * 23

小米绿豆菱角粥 * 24

浇汁香菇茄泥 * 25

多彩小米粥 * 26

平菇四季豆 * 27

马齿苋兔肉粥 * 28

肉片炒刀豆 * 29

小米龙凤粥 * 30

枸杞香菜肉丝 * 31

小米南瓜粥 * 32

金花菜兔肉汤 * 33

杞桂小米粥 * 34

蒜茸莴苣叶 * 35

玉米红薯粥 * 36

麻油拌野芹 * 37

枸杞什锦玉米粥 * 38

木耳双椒炒南瓜 * 39

玉米山药莲子粥 * 40

牛肉炖南瓜 * 41

郁苓玉米粥 * 42

兔肉炒薯片 * 43

三鲜炸酱黑面条 * 44

灵芝丝瓜蛋花汤 * 45

杞子银耳玉米粥 * 46

双黑炖魔芋 * 47
水果抗癌粥 * 48
菱角香菇烧猪排 * 49
薏米杞豆粥 * 50
香菱烩豆腐 * 51
薏米煮枣粥 * 52
茄汁芦荟 * 53
橙皮赤小豆糙子饭 * 54
木瓜兔柳 * 55
虫草鹌鹑焖饭 * 56
三色木瓜羹 * 57
猴头菇鸡肉焖饭 * 58
双色山楂羹 * 59
菇枣黑米焖饭 * 60
银耳雪梨荸荠羹 * 61
参芪肉丁糯米粽 * 62
什锦果肉羹 * 63
黑豆鸭肉炒饭 * 64
薏莲马兰猪腩汤 * 65
芦笋炒糙子饭 * 66
鹤草双红薏米羹 * 67
洋葱香菇炒饭 * 68
奶油玉米赤小豆羹 * 69
西兰花猴菇炒饭 * 70
翠意烧三珍 * 71
豌豆双丁炒饭 * 72
蜜檬猕猴桃芦荟 * 73
猪肉冬瓜馄饨 * 74
花生仁炖海带扣 * 75
乌麻汁草鱼馄饨 * 76
银耳大枣煲瘦肉 * 77

鸡血藤什锦汤饺 * 78
青蒜烧平菇 * 79
番茄鱼肉汤饺 * 80
平菇菠菜汤 * 81
鲜平菇汤饺 * 82
元蘑凤柳 * 83
猪肉紫茄子合面饺 * 84
肉末烧香菇 * 85
鸡肉水饺 * 86
兰花烧菇托 * 87
鲛鱼紫茄子水饺 * 88
鲍汁什锦香菇丝 * 89
绿茶瓜肉水饺 * 90
鱼腥草蛋花羹 * 91
腐竹兔肉烩饼 * 92
杞圆银耳煲鸭蛋 * 93
马齿苋炒饼 * 94
芪参山药焖羊排 * 95
冰糖荸荠煮面丁 * 96
枸杞猪腰木耳羹 * 97
百合仙桃煮面旗 * 98
木耳羊肝汤 * 99
火腿金花煮面片 * 100
牛肉香菇炖海带 * 101
青菜木耳炒面旗 * 102
青蒜炒牛肚 * 103
麻香什锦拌面 * 104
枸杞煨牛鞭 * 105
鸭块卤面 * 106
百合炒鸭脯 * 107
什锦黄花菜拌面 * 108

木耳百合炖猪肺 * 109
西兰花猪肉卤面 * 110
沙锅山药肚 * 111
香菇木耳卤面 * 112
参杞木耳烧猪肚 * 113
双菇鸡肉卤面 * 114
猴头菇薏米羹 * 115
黄芪煮刀切面 * 116
猴头猪蹄煲 * 117
萝卜排骨煮宽面 * 118
百合烩兔肉 * 119
枣香猪排面 * 120
鱼肉白蘑羹 * 121
刀切排骨面 * 122
菱角烧猪肚 * 123
脊骨海带汤面 * 124
茅根茭白炖瘦肉 * 125
绞股蓝鸭汤面 * 126
无花果煲瘦肉 * 127
牛肉香菇煮面 * 128
双杞海参瘦肉煲 * 129
三色银丝面 * 130
木瓜猪排煲 * 131
归枣甲鱼汤面 * 132
五味香菇炖猪排 * 133
海带肉末面 * 134
排骨黄豆汤 * 135
素什锦蚝香汤面 * 136
脊骨炖群菇 * 137
冰爽果味面 * 138
草菇鸭煲 * 139

杞冬鸡蛋面 * 140
沙锅虫草鸭 * 141
芥菜肉丝汤面 * 142
绞股蓝水鸭炖菇 * 143
香附肉丝猴菇面 * 144
黄瓜口蘑鸡丁 * 145
鹤草汁蜂乳花卷 * 146
虫草蒸仔鸡 * 147
菇笋猪肉馅饼 * 148
大枣蒸鸡 * 149
南瓜鸡蛋饼 * 150
什锦烧鸡块 * 151
红薯赤小豆糕 * 152
百合乌鸡煲 * 153
金丝糕 * 154
芪杞蒸肉鸽 * 155
天冬汁粳米糖糕 * 156
鸡块海带汤 * 157
干馅包子 * 158
双香鲫鱼煲 * 159
合面芸豆蒸饺 * 160
瓦罐莼菜煲鳊鱼 * 161
双色牛肉二米粥 * 162
银鱼炖三素 * 163
抗癌素水饺 * 164
翠衣煮鲤鱼 * 165
土豆香菇拌面 * 166
薏米鲤鱼羹 * 167
蒸蛋黄糕 * 168
鲤鱼丸冬瓜汤 * 169
火腿芥菜包子 * 170

白萝卜炒猪肝 * 171

鹅血平菇包子 * 172

瓦罐丹红炖田鸡 * 173

羊肉菜团子 * 174

茯苓珍珠鱼头煲 * 175

圆白菜酱肉烧卖 * 176

瓦罐天麻炖鱼头 * 177

百合冬笋烧卖 * 178

菇焖青鱼 * 179

灵芝粉猪肉烧卖 * 180

荸荠鸽肉羹 * 181

墨花鸡丝汤面 * 182

牡蛎煲猪髓 * 183

蒜薹木耳拌面 * 184

海参煲瘦肉 * 185

什锦炒面 * 186

沙锅龟板炖海参 * 187

苋菜豆干炒面旗 * 188

兰花炒龙凤 * 189

檬汁双色糕 * 190

瓦罐口蘑炖乌龟 * 191

赤小豆南瓜饼 * 192

熟地黄双子烧甲鱼 * 193

回勺面 * 194

参蚧蒸甲鱼 * 195

三七山楂粥 * 196

羊排甲鱼煲 * 197

胡萝卜二米粥 * 198

龙凤猴头 * 199

玉米楂冰糖粥 * 200

瓦罐黄芪炖甲鱼 * 201

楂子大米银耳粥 * 202

双蔬炖黄鱼 * 203

南瓜薏米粥 * 204

蒜烧带鱼 * 205

无花果葡干焖饭 * 206

瓦罐大枣炖黑鱼 * 207

牛肉胡萝卜焖饭 * 208

彩珠烧鳊鱼 * 209

黄米赤小豆粽子 * 210

烧平鱼 * 211

黄米果味粽子 * 212

鹅鱼血丸汤 * 213

冰糖山药汤饺 * 214

桃仁煨墨鱼 * 215

猪肉苋菜饺 * 216

牡蛎烩双丁 * 217

马齿苋肥肠水饺 * 218

海带鹿肉炖玉米 * 219

木耳兔肉水饺 * 220

附录 烹饪术语小提示 * 221

食材索引 * 222

红杞口蘑芦笋汤

【用料配比】

枸杞子 15 克，芦笋 125 克，口蘑 75 克，猪瘦肉 50 克，姜片、葱段各 6 克，料酒 5 克，精盐 3 克，味精 2 克，湿淀粉 1.5 克，花生油 15 克。



制 作 方 法

(1) 将枸杞子洗净。芦笋削去老皮，洗净，斜切成 0.2 厘米厚、3 厘米长的片。口蘑洗净，切成 0.2 厘米厚的片。猪瘦肉洗净，沥去水，切成薄片，用料酒、湿淀粉拌匀上浆。

(2) 锅内放花生油烧热，下入姜片、葱段炝香，下入猪肉片炒至断生，下入口蘑片炒匀，下入枸杞子炒匀。

(3) 下入芦笋片炒匀，加清水 450 克、精盐烧开，拣出葱、姜不用，煮至芦笋片熟透，加味精，出锅装碗即成。

操作小贴士

猪瘦肉要横着肉丝切成薄而匀的片。



营 养 与 功 效

枸杞子可滋肾补肝、益精明目、润肺止咳、生津止渴，并可提高机体免疫力，具有抗癌作用。芦笋富含维生素 C、糖类、纤维素、无机盐、氨基酸、天冬酰胺、甾体皂苷、核酸等，可滋阴润燥、健脾益气、生津止渴，并有抗癌作用，对肺癌、皮肤癌、膀胱癌、淋巴肉瘤等有一定的疗效。口蘑是一种高蛋白、低脂肪的食用菌，可补益肝肾、补益脾胃、滋补强壮、防癌抗癌。



菜 肴 效 用

此菜具有润肺祛痰、清除肺热、防癌抗癌的功效，经常食用可降低患多种癌症的概率，对肺癌燥热咳嗽者也有较好的食疗改善作用。

莲子枣粥

【用料配比】

大米 150 克，薏米（薏苡仁）75 克，大枣、莲子各 50 克，嫩玉米粒 25 克。



制 作 方 法

(1) 将薏米择去杂质，洗净，泡透捞出，沥去水。莲子择去杂质，洗净，用温水泡至回软。大米淘洗干净。玉米粒洗净。大枣洗净，去核，切成小丁。

(2) 沙锅内放入适量清水，下入薏米、莲子烧开，用小火熬煮约 30 分钟。下入大米搅匀、烧开，继续用小火熬煮 5 分钟。

(3) 下入嫩玉米粒、大枣丁搅匀、烧开，继续用小火熬煮至熟烂、汁稠，出锅装碗即成。

操作小贴士

准确掌握原料入锅顺序和时间，以免夹生。



营 养 与 功 效

大米富含糖类、蛋白质、脂肪、纤维素、维生素 A、维生素 E、维生素 B₁ 及多种无机盐等，可为机体补充蛋白质，维持各组织器官的功能，提高机体免疫力。莲子含糖类、蛋白质、钙、磷、铁等，可补脾止泻、益肾涩精、养心安神。嫩玉米中含有的硒和镁有抗癌和抑制癌症发展的作用。薏米含有的薏苡仁酯对癌细胞有阻止分裂和杀伤作用。



主 食 效 用

此粥具有防癌抗癌功效，对早期癌症患者出现头昏、疲乏无力、食欲缺乏、脾胃虚弱的症状有较好的食疗改善作用。

芦笋猪肝羹

【用料配比】

芦笋 100 克，猪肝 75 克，蒜末、姜末、葱末各 5 克，料酒 6 克，精盐 3 克，味精 2 克，湿淀粉 25 克，植物油 20 克。



制 作 方 法

(1) 将芦笋削去老皮，洗净，切成细粒。猪肝洗净，沥去水，剁成泥。

(2) 锅内放油烧热，下入蒜末、姜末、葱末炝香，下入猪肝泥炒至变色，加入料酒炒匀。

(3) 下入芦笋粒炒匀，加入清水 600 克、精盐烧开，煮至熟烂，加味精，用湿淀粉勾芡成羹，出锅装碗即成。



营 养 与 功 效

芦笋可滋阴润燥，健脾益气，生津止渴，并有抗癌作用。猪肝含有丰富的铁、磷、铜、锌等，可补肝明目、补血。



菜 肴 效 用

此菜具有滋阴补血的功能，对胃癌和其他癌症化疗后引起的贫血、疲劳等症状有一定的改善作用。

操作小贴士

炒猪肝泥时，火候不要过大。

香甜果仁粥

【用料配比】

大米 150 克，细玉米糝 50 克，白果仁、栗子仁、花生仁、赤小豆各 30 克，冰糖 20 克。



制 作 方 法

(1) 将大米放入容器内，加入细玉米糝、清水反复淘洗干净，捞出，沥去水。白果仁、栗子仁洗净，切成丁。花生仁、赤小豆均择去杂质，洗净，用温水浸泡至胀起。

(2) 锅内放入清水，下入赤小豆、花生仁、白果仁丁、栗子仁丁烧开，煮约 20 分钟。

(3) 下入大米、细玉米糝烧开，煮至熟烂，加入冰糖煮至溶化，出锅装碗即成。



营 养 与 功 效

大米含淀粉、蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、维生素 B₂ 等，可益脾和胃、除烦止渴。玉米糝营养丰富，有抗癌和抑制癌症发展的作用。白果仁含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B₂、多种氨基酸等，可敛肺定喘、止带、缩尿。栗子仁富含蛋白质、不饱和脂肪酸及多种维生素，可益气厚胃、补肾活血。花生仁富含蛋白质、不饱和脂肪酸、多种无机盐和维生素等，可补脾和胃、益气养血。



主 食 效 用

此款主食具有健脾养血，增加白细胞数量，提高机体免疫力的作用，适宜于癌症患者因放疗、化疗而引起白细胞减少症者食用。

操作小贴士

要用小火慢慢熬煮至熟烂。

蒜茸芦笋

【用料配比】

芦笋 400 克，大蒜、胡萝卜各 25 克，精盐 4 克，味精 2 克，香油 15 克。



制 作 方 法

(1) 将芦笋削去老皮，洗净，沥去水，斜切成 3 厘米长的段。胡萝卜削去外皮，洗净，切成 3 厘米长、0.5 厘米见方的条。大蒜剥去皮，切成细末。

(2) 锅内放入清水烧开，加入精盐 2 克、香油 5 克，下入芦笋段、胡萝卜条烧开，焯至熟透捞出，放入冷水中投凉捞出，沥去水。

(3) 将芦笋段、胡萝卜条均放入容器内，加入蒜末、味精、余下的精盐和香油拌匀，装盘即成。

操作小贴士

焯制芦笋时加入精盐和香油，可避免芦笋中的营养素流失，并保持其碧绿的色泽。



营 养 与 功 效

大蒜含大蒜辣素、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、挥发油等，可温中健胃、解毒杀虫；大蒜含有多种抗癌物质，所含硒化合物能阻断致癌物质——亚硝胺的合成，并抑制亚硝胺的吸收；所含脂溶性挥发油可激活巨噬细胞，增强免疫力，对抗肿瘤细胞增殖形成肿瘤；常吃大蒜对肺癌、肝癌、食管癌、结肠癌、膀胱癌、皮肤癌、胃癌等均有预防作用及对癌症早期有辅助治疗作用。芦笋具有滋阴润燥、健脾益气、生津止渴、抗癌作用。



菜 肴 效 用

此款菜肴对肺癌、皮肤癌、膀胱癌等肿瘤均有预防和辅助食疗作用。

奶油蛋花粥

【用料配比】

大米 150 克，细玉米糝 50 克，鸡蛋 1 个，猪肝、胡萝卜各 75 克，牛奶 200 克，奶油 25 克，姜粉 0.5 克，精盐 1 克，白糖 20 克。



制 作 方 法

(1) 将大米、细玉米糝放入容器内，加入清水反复淘洗干净。鸡蛋去壳，蛋液放入容器内搅散。猪肝洗净，沥去水，剁成末。胡萝卜削去外皮，洗净，剁成末。

(2) 锅内放入清水，下入大米、细玉米糝用大火烧开后，下入胡萝卜末、猪肝末搅匀、烧开，煮约 10 分钟，加入牛奶搅匀、烧开，煮至熟烂。

(3) 加入姜粉、精盐、白糖、奶油搅匀，淋入鸡蛋液搅匀，出锅装碗即成。



营 养 与 功 效

鸡蛋富含优质蛋白、脂肪、糖类、钙、磷、铁、锌、维生素 A、维生素 E、维生素 D、B 族维生素、卵磷脂等，可滋阴润燥、养血安神。猪肝富含蛋白质、脂肪、糖类、铁、钙、磷、锌、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 A、维生素 C 等，可补肝明目、养血。胡萝卜富含胡萝卜素、维生素 C、维生素 E、糖类、无机盐等，可健脾消食、补肝明目、清热解毒、防癌抗癌。奶油的脂肪含量高，富含维生素 A、维生素 D。



主 食 效 用

此款主食热量高，富含蛋白质、微量元素、维生素及乳状脂肪，营养成分比较丰富，可维持营养平衡，适合于口腔癌症患者手术或放疗、化疗期间食用。

操作小贴士

猪肝末入锅烧开后，一定要撇去汤中的浮沫。

蒜苗香菇丝

【用料配比】

蒜苗 200 克，水发香菇 100 克，净鸡肉 75 克，姜丝 5 克，料酒 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，湿淀粉 1.5 克，植物油 20 克。



制 作 方 法

(1) 将蒜苗切去老根，择洗干净，沥去水，切成 3 厘米长的段。香菇去蒂，洗净，切成丝。鸡肉洗净，沥去水，切成丝，放入容器内，加入料酒拌匀腌渍入味，再加入湿淀粉拌匀上浆。

(2) 锅内放油烧热，下入姜丝炆香，下入鸡肉丝炒至变色，下入香菇丝炒匀，加入清水 50 克炒匀至熟。

(3) 下入蒜苗段炒匀至微熟，加入精盐、味精翻炒至熟，出锅装盘即成。

操作小贴士

鸡肉丝、香菇丝均用小火炒，下入蒜苗段后改用大火速炒。



营 养 与 功 效

蒜苗含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 C 等，并含有较多的纤维素，可温中消食、解毒杀虫；所含挥发油可激活巨噬细胞的吞噬能力，增强免疫力；还含有微量元素硒，能加速体内过氧化物的分解而发挥抑癌作用，防治胃癌的作用较好。



菜 肴 效 用

此款菜肴具有温中健胃、通行气滞、补虚抗癌的功效，经常食用可降低患多种癌症的概率，对脾胃虚寒的胃癌患者也有辅助食疗作用。

莲子蜗牛瘦肉粥

【用料配比】

大米、小米各 100 克，净蜗牛肉、猪瘦肉各 50 克，莲子 25 克，精盐 1 克。



制 作 方 法

(1) 将莲子择去杂质，洗净，泡至回软。大米、小米分别淘洗干净。蜗牛肉、猪瘦肉分别洗净，沥去水，切成丁。

(2) 沙锅内放入清水，下入莲子、蜗牛肉丁、猪肉丁搅匀，用大火烧开，改用小火煮约 20 分钟。

(3) 下入大米搅匀、烧开，煮约 3 分钟，下入小米搅匀、烧开，煮至熟烂，加入精盐搅匀，煮至汁浓，出锅装碗即成。

操作小贴士

莲子等入锅烧开后，要先撇净浮沫，再改用小火慢煮。



营 养 与 功 效

蜗牛是高蛋白、低脂肪的食物，含有丰富的氨基酸、硒、锌等，可清热解毒、消肿疗疮。猪瘦肉营养丰富，可滋阴润燥、益气补血。莲子中所含的氧化黄心树宁碱有抑制鼻咽癌的作用。



主 食 效 用

此款主食具有养阴补虚、消肿解毒的功效，适宜于早期鼻咽癌患者食用。

