

一本内容有防癌抗癌功效的食谱书
肿瘤专家没有细说的饮食疗法，这里都有！

中国肿瘤医院营养师的

防癌 抗癌 食谱

刘金英 编

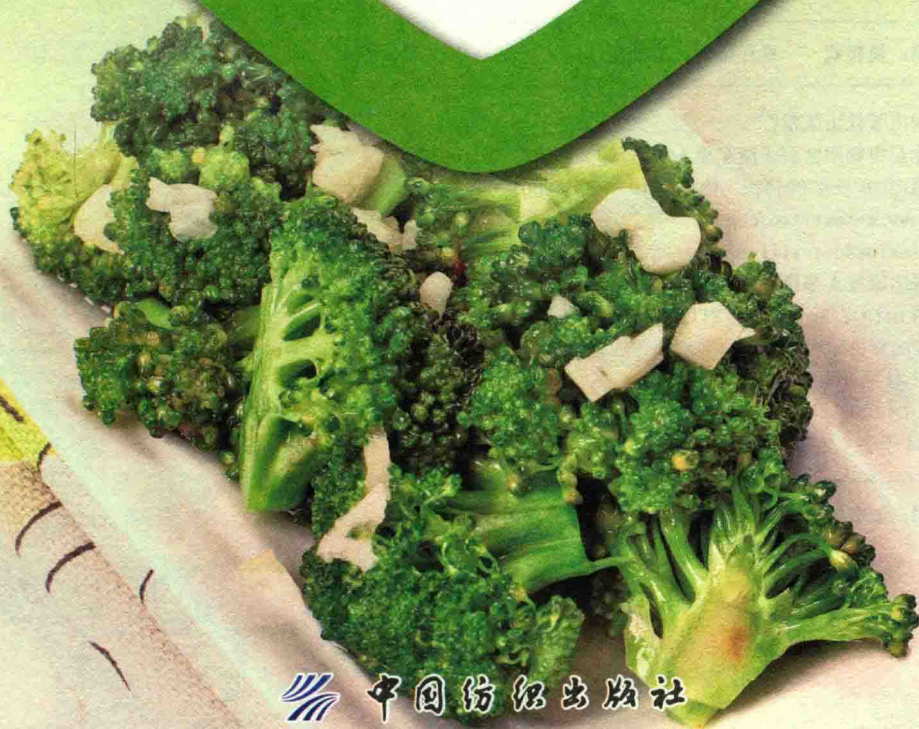


中国纺织出版社

中国肿瘤医院营养师的

防癌 抗癌 食谱

刘金英 编



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国肿瘤医院营养师的防癌抗癌食谱 / 刘金英编

-- 北京 : 中国纺织出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5180-3079-8

I. ①中… II. ①刘… III. ①癌—食物疗法—食谱

IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 273522 号

策划编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 - 67004422 传真: 010 - 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 234 千字 定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

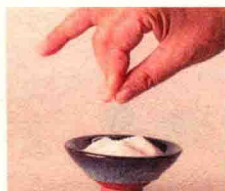
绪论	癌症，其实没有想象的那么可怕	20
	直击癌症的本质	20
	癌症三级预防应引起高度重视	22
	癌症发出的信号，千万要注意	23
	信心能增强癌症治疗的效果	26



PART 1

良好饮食习惯， 让癌症靠边站

吃，讲究量和方法	28
每顿饭吃七八成饱就好	28
食物不要太精细，应适量粗一点	29
食物不宜过烫	29
晚餐宜少，夜宵能免则免	29
肉类可以吃，但要选对种类和方法	30
“白肉”优于“红肉”，可适量食用瘦肉	30
瘦肉不是零脂肪，部位不同脂肪含量也不同	30
减少肉类脂肪的烹调方法	31
少吃糖能预防糖尿病，还能防癌	32
吃糖太多可致癌	32
怎样减少糖的摄入量	32
烹调时注意少盐，远离癌症	33
盐每日摄入量 < 6 克	33
高钠 = 高盐，只是换算比例不同	33
小心食物中“看不见”的盐	33
警惕食物本身的盐	34
使用小盐勺，改变口味重的习惯	34
掌握用盐量的计量法，方便控制食盐量	35
外食族应如何减少食盐量	35
低盐 + 美味，二者可兼得	36
学会烧开水的正确方法，远离癌症	37





自来水煮沸后开盖再煮 3 ~ 5 分钟	37
水不要反复烧沸	37
别等到口渴才喝水	37
炒菜讲究方法，远离癌症	38
炒菜易致癌的坏习惯	38
降低患癌的烹调方法	39
五色食物都要吃，才利于抗癌	40
专题 常吃食物中暗藏亚硝酸盐，怎样解决	42

PART 2

吃好谷薯食物， 防癌抗癌效果好



每天摄入谷薯类食物 250 ~ 400 克，保证身体健康	44
全谷物和杂豆每天摄入 50 ~ 150 克	44
全谷物食物营养全解密	44
谷物 + 杂豆 > 2	45
谷类食物切勿淘洗过度	45
全谷物和杂豆烹调前泡一泡	45
薯类食物每天摄入 50 ~ 100 克为宜	45
玉米 谷胱甘肽能锁住致癌物	46
玉米汁 加速致癌物排出体外	47
玉米红豆饭 缩短致癌物在肠内停留时间	47
玉米面发糕 抑制癌细胞形成和生长	47
薏米 多糖提高身体免疫力	48
薏米粥 增强免疫力	49
薏米山药粥 健脾止泻	49
薏米冬瓜瘦肉汤 抑制癌细胞增殖	49
糙米 谷固醇阻止细胞癌变	50
大米糙米糊 增强体质，对抗癌症	51
扁豆糙米粥 阻止细胞癌变	51
薏米红豆糙米饭 保持大肠清洁	51



红薯	膳食纤维减少致癌物质的堆积	52
红薯粥	促进肠道蠕动，加速致癌物排出	53
红薯蒸饭	缩短致癌物停留时间	53
红薯牛奶汁	促进肠道废物排出	53
黄豆	大豆异黄酮能抑制癌细胞增殖	54
黄豆豆浆	抑制癌细胞生长	55
小米黄豆粥	提高身体免疫力	55
凉拌黄豆	抑制自由基，对抗癌症	55
刀豆	刀豆酸 A 促使癌细胞凋亡	56
刀豆粥	补肾抗癌	57
刀豆蜜饮	促使癌细胞凋亡	57
刀豆生姜水	促使癌细胞恢复正常状态	57
专题	膳食纤维清除体内毒素	58

PART 3

蔬菜换着吃， 营养丰富又防癌抗癌



三餐有蔬菜	保证每天摄入 300 ~ 500 克	60
每周内吃的蔬菜	颜色越多越好	60
能生吃的蔬菜	尽量生吃	61
先洗后切	减少营养素流失	61
汤开了再放蔬菜		61
炒菜油温	急火快炒能减少营养素的流失	61
做沙拉	记得放点醋、蒜和姜末	61
番茄	番茄红素能阻断细胞癌变	62
番茄汁	防止细胞氧化	63
糖拌番茄	消除自由基	63
番茄洋葱汤	增强抵抗力	63
西蓝花	维生素 C 能提高机体免疫力	64
西蓝花汁	阻碍早期癌细胞的生长	65
蒜蓉西蓝花	增强抵抗力	65
番茄炒西蓝花	阻断体内亚硝胺的合成	65
菠菜	叶绿素降低肠癌发生率	66
胡萝卜菠菜汁	提高机体免疫力	67





花生拌菠菜	辅助治疗癌症	67
蒜蓉菠菜	抑制癌细胞增殖	67
茄子	龙葵碱能抑制消化道癌	68
蒜泥茄子	抑制癌细胞的增殖	69
肉末蒸茄子	具有抗氧化作用	69
炒茄丁	辅助治疗胃癌、直肠癌	69
胡萝卜	胡萝卜素能抑制癌细胞增殖	70
胡萝卜汁	提高身体免疫力	71
素炒胡萝卜丝	抑制致癌物形成	71
胡萝卜芹菜汤	能解除亚硝胺的毒性	71
白萝卜	芥子油抑制癌细胞生长	72
白萝卜梨汁	保护身体免受癌细胞侵袭	73
海蜇拌萝卜丝	分解致癌物亚硝胺	73
拌三丝	增强机体免疫力	73
苦瓜	奎宁蛋白能激活免疫细胞的活性蛋白	74
凉拌苦瓜	增强免疫力	75
苦瓜大米粥	抑制癌细胞生长	75
清炒苦瓜	促进突变细胞的复原	75
南瓜	精氨酸具有防癌效果	76
南瓜汁	消除自由基	77
南瓜沙拉	分解致癌物亚硝胺	77
红枣百合蒸南瓜	减少免疫细胞损伤	77
芹菜	木质素能减少致癌物生成	78
芹菜菠萝汁	减少致癌物的生成	79
凉拌芹菜叶	减少致癌物与结肠黏膜的接触	79
木耳炒芹菜	加速肠道内致癌物排出体外	79
洋葱	有机硫化物能分解致癌物	80
洋葱西芹蜜汁	调节机体免疫力	81
美极洋葱	阻止致癌物影响正常细胞	81
洋葱炒鸡蛋	抑制致癌物的活力	81
牛蒡	多酚有抗癌功效	82
牛蒡沙拉	抗细胞突变	83
牛蒡汤	促进体内有害物质排出	83
牛蒡山楂汤	增强细胞的免疫活力	83
芦笋	硒有防癌的作用	84



葡萄芦笋汁 抑制癌细胞生长	85
芦笋沙拉 通便、排毒	85
炆炒芦笋 阻断致癌物合成	85
香菇 香菇多糖能增强免疫力	86
蒜泥香菇 抑制癌细胞活性	87
香菇油菜 增强机体免疫力	87
什锦蘑菇汤 促进免疫细胞恢复	87
木耳 木耳多糖能抑制癌细胞	88
爽口木耳 调节身体免疫力	89
木耳豆腐汤 促进肠道致癌物排出	89
胡萝卜烩木耳 促进肠道蠕动	89
银耳 多糖能调节身体免疫力	90
银耳绿豆粥 提高机体免疫力	91
银耳拌黄瓜 缓解放化疗的副作用	91
冰糖红枣银耳羹 抑制癌细胞扩散	91
海带 昆布多糖抑制癌细胞生长	92
海带柠檬汁 激活巨噬细胞	93
蒜香海带丝 抑制癌细胞生长	93
冬瓜海带汤 抑制癌细胞增殖	93
专题 一眼看出食物防癌抗癌的最佳食用方法	94

PART 4

吃水果找准时间， 有效防癌抗癌



每天摄入水果量 200 ~ 350 克	96
水果选择新鲜应季最好	96
抓住吃水果黄金期，防癌效果好	96
水果尽量连皮带子一起食用	96
水果蔬菜搭配吃，防癌效果加倍	97
猕猴桃 半胱氨酸蛋白酶调节机体免疫力	98
葡萄猕猴桃汁 增强机体免疫力	99
猕猴桃枸杞粥 抑制癌细胞活化	99
鸡蛋水果沙拉 阻断亚硝胺的形成	99
橘子 柠檬苦素能促使致癌物排出	100





番茄橘子汁	减少致癌物与肠壁的接触	101
猕猴桃橘子汁	阻止致癌物对细胞核的损伤	101
草莓橘子酸奶	抑制癌细胞的生长	101
山楂	所含牡荆素化合物，能阻断致癌物合成	102
胡萝卜山楂汁	增强机体免疫力	103
山楂红糖水	阻断致癌物的代谢活化	103
山楂粥	抑制癌细胞增殖	103
草莓	单宁酸能减少癌症发生	104
草莓汁	阻断致癌物的合成	105
草莓山楂汤	消除自由基	105
草莓拌黄瓜	抑制癌细胞扩散	105
葡萄	白藜芦醇能抑制癌细胞增殖	106
葡萄汁	消除氧自由基	107
葡萄果酱	诱导多种癌细胞凋亡	107
葡萄鲜橙汁	破坏癌细胞	107
番木瓜	番木瓜碱能抑制癌细胞生长	108

PART 5

其他 防癌抗癌的食材



多吃大蒜，降低胃癌发病率	110
每天吃 25 ~ 35 克坚果，可降低多种癌症发生率	110
坚果可以作为零食食用	110
哪些坚果常吃容易致癌	110
每天喝 4 杯绿茶，癌症风险减少四成	111
牡蛎 锌能有效抑制多种癌症	112
小米牡蛎粥 破坏癌细胞必需的代谢物质	113
牡蛎蒸饭 刺激细胞内溶酶体活性	113
牡蛎豆腐羹 调节免疫功能	113
大蒜 大蒜素能杀菌、消毒	114
腊八蒜 激活免疫活性	115
蒜泥海带粥 杀菌	115
蒜蓉蒸南瓜 消毒、增强抗病能力	115
姜 姜辣素能抑制癌细胞的生长	116



生姜豆芽粥 阻止细胞癌变	117
姜丝面 杀菌、防癌	117
子姜肉丝 促进肠胃蠕动, 预防胃癌	117
苦杏仁 苦杏仁苷能增加抗癌效果	118
苦杏仁米糊 降低胆固醇, 抗击癌症	119
鹌鹑苦杏仁粥 抑制癌细胞, 预防癌症	119
萝卜杏仁汤 保留完整的抗癌营养素	119
绿茶 茶多酚能诱导癌细胞凋亡	120
瓜皮绿茶 抑制癌细胞增殖	121
大黄绿茶 减少脂肪沉积, 抗击癌症	121
决明子绿茶 增强免疫力	121
绿茶大米豆浆 抑制癌细胞增殖	122
绿茶百合豆浆 消除自由基	122
绿茶娃娃菜 调节身体免疫力	122

PART 6

药食两用中药, 为防癌抗癌锦上添花



药食两用的中药, 辅助防癌抗癌	124
中药能做茶饮、药膳粥、药膳汤	124
中药的可贵之处是让抗癌药效果倍增	124
中药怎样煎煮更防癌抗癌	124
红枣 三萜类物质能抑制癌细胞增殖	125
小米红枣粥 抑制癌细胞增殖	125
百合 生物碱提高机体免疫力	126
百合鲫鱼汤 预防白细胞减少	126
枸杞 抑制癌细胞生成和扩散	127
枸杞茶 增强机体免疫力	127
灵芝 灵芝多糖能激活巨噬细胞活性	128
灵芝茶 抑制癌细胞增殖	128
黄芪 黄芪多糖具有抗癌功效	129
黄芪人参茶 防止过氧化作用	129
金银花 绿原酸可降低致癌物的利用率	130
金银花茶 降低致癌物利用率	130





人参	人参多糖能抑制癌细胞增殖	131
人参粥	增强机体的应激能力	131
茯苓	茯苓多糖可抑制癌细胞的生长	132
茯苓粥	提高机体免疫力	132
冬虫夏草	虫草多糖抑癌效果好	133
虫草黄芪汤	激活巨噬细胞	133
鱼腥草	鱼腥草素能抗菌、抗病毒	134
猪肺鱼腥草红枣汤	增强机体免疫功能	134
补骨脂	补骨脂素能攻击癌细胞	135
补骨脂乌贼汤	阻止癌细胞增殖	135
蒲公英	蒲公英多糖能抑制癌细胞生长	136
蒲公英绿豆粥	抑制癌细胞增殖	136

PART 7

得了癌症， 怎么吃



一图读懂：人体易患癌症的器官	138
脑瘤 多吃些抗癌的食物	140
适量摄入高蛋白食物	140
平衡膳食	140
吃些抗癌的食物	140
小米红豆粥 预防颅内高压	141
荠菜滑鸡片 保护颅内血管	141
鲫鱼豆腐汤 补充蛋白质	141
淋巴瘤 吃些流质食物，增强食欲	142
菜肴尽量色、香、味、形俱全	142
吃些软的食物便于消化吸收	142
吃些生津、滋阴的食物	142
鸡蓉小米羹 滋阴、生津	143
西瓜汁 清热解毒、利尿消肿	143
清蒸冬瓜球 缓解口干舌燥	143
食管癌 术后饮食应循序渐进	144
以清淡饮食为主	144
进食要细嚼慢咽	144





食管癌术后饮食需要一个过渡期	144
小米粥 易消化、保护食管	145
蒸鸡蛋羹 补充营养	145
肉末番茄豆腐 补充蛋白质	145
肺癌 补充营养讲究方法	146
宜吃清淡、细软、易消化的食物	146
吃些化痰止咳的食物	146
吃些清热、润肺、生津的食物	146
食物要少而精	146
银耳菊花粥 清热润肺	147
鲜藕汁 润肺、生津	147
银耳百合雪梨汤 止咳、生津	147
乳腺癌 适量补充维生素D	148
好好吃饭，不能拿药当饭吃	148
吃些软坚散结的食物	148
适量补充含维生素D的食物	148
治疗阶段不同，饮食原则也不同	148
海藻双仁粥 促进致癌物排出体外	149
丝瓜炒鸡蛋 益气散结	149
荸荠豆腐汤 生津、缓解口干	149
肝癌 会吃才能恢复快	150
饮食宜清淡	150
二多一少一不吃	150
银耳猪肝粥 养肝护肝	151
什锦西蓝花 促进肝脏解毒	151
鲫鱼冬瓜汤 辅助治疗肝腹水	151
胃癌 清淡饮食、细嚼慢咽	152
术后3周内：进食循序渐进，少食多餐	152
出院后恢复期：多吃易消化的食物，且种类多样	152
小米绿豆粥 养胃、消毒	153
胡萝卜豆浆 促进伤口愈合	153
番茄炒嫩玉米 增强体质、养脾胃	153
胰腺癌 多选择烩、余、清蒸、清炖的烹调方法	154
饮食应多样化	154
术后饮食以易消化为主	154



多选择健康的烹调方法	154
小米山药粥 预防便秘	155
凉拌莴笋丝 健脾、宽肠	155
菠菜蒸蛋 滋阴补血	155
肾癌 多吃些补肾的食物	156
平衡膳食, 限制高脂、高热量食物	156
吃些利尿的食物	156
吃些补肾的食物	156
黑米红枣粥 补肾健脾	157
乌鸡菇杞汤 补气强肾	157
桑葚葡萄乌梅汁 健脾益肾	157
肠癌 避免高脂肪饮食	158
宜选择易消化吸收的食物	158
术后要多食富含膳食纤维的食物	158
吃些清热解毒的食物	158
多补充水分, 缓解便秘	158
红豆燕麦小米糊 补水、利尿	159
薏米南瓜粥 清肠胃、排毒	159
香菇炒菜花 宽肠利便	159
卵巢癌 饮食宜清淡, 少食多餐	160
根据自身情况采取少食多餐	160
饮食以清淡为主, 少吃肥甘厚味的食物	160
吃些富含优质蛋白质的食物	160
保持食物干净、卫生	160
荞麦山药豆浆 促进消化	161
荞麦鸡蛋汤面 补充蛋白质	161
香菇木耳汤 调节免疫	161
宫颈癌 补益气血最关键	162
吃些补血及含叶酸多的食物	162
治疗阶段不同, 饮食调养重点也不同	162
宫颈癌患者的饮食禁忌	162
桂圆红枣粥 补血益气	163
五色烩海参 凝血	163
百合红豆汤 补血、消肿	163
前列腺癌 多补充豆类食物	164





多吃含番茄红素的食物	164
注意补充硒	164
多喝水、多排尿、不憋尿	164
晚期应以补充高蛋白饮食为主	164
玉米薏米粥 有效控制病情恶化	165
番茄炒蛋 辅助治疗前列腺癌	165
南瓜绿豆汤 清热利湿	165
膀胱癌 多喝水要谨记	166
饮食均衡	166
多吃养血止血的食物	166
每天饮用 7 ~ 8 杯水	166
生丝瓜汁 养血、止血	167
山药胡萝卜玉米羹 调节免疫	167
蘑菇冬瓜汤 利尿、清热	167
甲状腺癌 因地补碘，适当补硒	168
是否补碘因人而异	168
术后饮食要多样化	168
吃些补硒的食疗汤	168
多吃些防癌抗癌的食物	168
海带豆香粥 缓解甲状腺癌治疗副作用	169
香菇胡萝卜面 调节免疫	169
芦笋炒茭白 平衡免疫	169
清炖羊肉 强身健体	170
盐水虾 补碘	170
青菜蘑菇汤 增强免疫力	170
专题 吃对四季饮食防癌抗癌更有效	171

PART 8

放化疗期间的 饮食调理



手术前 储备营养是关键	176
能进食者应吃些富含蛋白质的食物	176
补充足够的碳水化合物	176
癌症类型不同，术前饮食也不同	176



豆腐奶鱼汤 补充优质蛋白质 177

鸡肉炒菜花 增强身体抵抗力 177

芋头胡萝卜粥 补充碳水化合物 177

手术后 饮食搭配好，身体恢复快 178

术后1~2天流食期 178

术后3~7天半流食期 178

术后1周的普通软食 178

多食富含维生素的食物 178

大米汤 补充水分 179

面片汤 补水、利小便 179

南瓜薏米饭 促进排便 179

化疗前 补气补血，强身健体 180

均衡饮食，补充营养 180

化疗前除增加营养外，注意补充含硒丰富的食物 180

多吃些补气血的食物，强壮身体 180

肉丝豆腐羹 满足身体对蛋白质的需要 181

赛螃蟹 补硒 181

黑豆紫米粥 补肾、补血 181

化疗中 副作用不同，饮食也不同 182

化疗当天饮食尽量提前，减少不良反应 182

消化道不适，宜吃易消化、开胃的食物 182

有上火的症状，多食新鲜的蔬果 182

有头晕乏力的症状，应多吃补铁的食物 182

山楂麦芽粥 健脾开胃 183

菊花绿豆粥 清热、去火 183

菠菜炒猪肝 补铁补血 183

化疗后 加强营养助元气恢复 184

吃些高热量、高蛋白、高维生素的食物 184

吃些补益类的食物，补充元气 184

摄入足够的水，促进毒素的排出 184

菜肴色香味俱全，有利于增强食欲 184

多吃防癌抗癌的食物 184

滑蛋牛肉粥 补充能量 185

家常炒山药 补气 185

草菇炒番茄 防癌抗癌 185



放疗期 开胃、提高食欲有方法	186
多食清淡的食物	186
多吃些养阴生津的食物	186
吃些易消化、少油腻的食物	186
多食含优质蛋白的食物	186
绿豆汤 滋阴养津	187
菠菜猪血汤 补血	187
土豆小米粥 健脾胃	187
皮蛋瘦肉粥 滋阴润燥	188
绿豆冬瓜汤 补水利尿	188
雪梨汁 润燥排毒	188

PART 9

放化疗副作用和 并发症的对症调理



便秘	190
患者咀嚼或吞咽功能正常，可增加膳食纤维摄入	190
保证每天摄入 2000 ~ 2500 毫升饮用水	190
通便剂要在医生建议下服用	190
糙米南瓜饭 促进肠胃蠕动	191
红薯小米粥 增加粪便体积	191
芹菜百叶 促进排便	191
腹泻	192
腹泻期间宜采用循序渐进的进食方式	192
忌吃富含不可溶性膳食纤维和滑肠的食物	192
藕粉粥 补充营养	193
胡萝卜山药粥 促使大便成形	193
三鲜馄饨 补水、利尿	193
吞咽困难	194
多食清淡、细软的食物	194
尽量选择勾芡方式烹调食物	194
若无法吞咽固体食物，可选高营养的流质食物	194
香菇脆笋粥 补充维生素、修复肠胃	195
香菇豆腐汤 补充蛋白质	195



芙蓉玉米羹 补充营养 195

恶心 196

根据患者的喜好准备食物 196

持续补水，防止脱水 196

坚持少食多餐 196

恶心时可以吃或避免易胀气的食物 196

胡萝卜苹果姜汁 缓解恶心 197

双姜粥 止呕 197

阳春面 促进消化 197

呕吐 198

全天小口啜吸液体 198

尝试食用清流食 198

小白菜汁 补充水分 199

山药乌鸡汤 补充营养 199

生姜陈皮水 缓解呕吐 199

掉头发 200

给头发补充些必需的营养素 200

吃些预防脱发的食物 200

三黑乌发粥 补血、护发 201

核桃紫米粥 促进头发生长 201

黄瓜三文鱼寿司 增强发质 201

食欲减退 202

适量加餐能及时补充营养 202

多吃易于消化的食物 202

可食用一些刺激性的食物 202

营养状况差，需使用营养补充剂 202

山楂麦芽粥 增强食欲 203

大麦米粥 健脾胃 203

萝卜清胃汤 加速食物消化 203

贫血 204

多吃补血的食物 204

搭配维生素 C，提高对铁的吸收 204

猪肝菠菜粥 补铁、补血 205

黑芝麻糊 缓解缺铁引起的头晕 205

小炒木耳 促进血红蛋白合成 205

