

中国食疗药疗精华丛书

俞小平 黄志杰 主编

中国抗癌食谱



科学技术文献出版社

中国食疗药疗精华丛书

中国抗癌食谱

主 编 俞小平 黄志杰
编 者 俞小平 黄志杰 刘绍安 程菊银
钱 非 郑珉永 金栋姬



科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中国抗癌食谱/俞小平, 黄志杰主编. -北京: 科学技术文献出版社,
2002.6(重印)

(中国食疗药疗精华丛书)

ISBN 7-5023-3882-9

I. 中… II. ①俞… ②黄… III. 癌-食物疗法 IV. R730.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 066073 号

出 版 者: 科学技术文献出版社

地 址: 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话: (010)68514027, (010)68537104(传真)

图书发行部电话: (010)68514035(传真), (010)68514009

邮 购 部 电 话: (010)68515381, (010)68515544-2172

网 址: <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn; stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑: 陈玉珠

责 任 编 辑: 胡小丽

责 任 校 对: 赵文珍

责 任 出 版: 刘金来

发 行 者: 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者: 三河市富华印刷包装有限公司

版 (印) 次: 2002 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 850×1168 32 开

字 数: 219 千

印 张: 9.75

印 数: 7001~15000 册

定 价: 15.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书作者首先介绍了各种癌症发生的原因以及日常饮食如何注意防癌。然后较为详细地介绍了各种防癌食物和食谱,每一食谱按原料、制法、功效、用法、应用等编写。内容丰富,资料翔实,结构合理,具有科学性和实用性,是癌症患者的食疗佳谱及广大健康读者防癌抗癌的良师益友。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合性出版机构,主要出版医药卫生、农业、教学辅导,以及科技政策、科技管理、信息科学、实用技术等各类图书。

言

癌症是严重威胁人类健康和生命的疾病。尽管现在还没有找到癌症发生的明确原因,但根据目前的认识,可以制定和采取一些相应的预防措施以减少癌症的发生。

世界卫生组织调查表明,目前,全世界有各种癌症病人 2000 余万,每年新发现癌症病人近 700 万,每 6 秒钟就有一人死于癌症。预测 2000 年后,每年死于癌症的人数将增至 800 万。怎么才能减少癌症发生呢? 美国著名癌症专家欧内斯特·H·罗森鲍姆指出:“事实表明,对所有人来说,切实可行的治疗癌症的‘秘方’是预防。”为普及防癌知识,提高人们的防癌意识,笔者几年前曾筹办过“防癌科普展览”,编写出版了《日常生活防癌

指南》一书。

研究表明,人类所患癌症,80%与生活习惯和环境因素有关,其中主要的致癌因素是能够人为地加以控制的。在环境因素中,食物、抽烟两项占60%~70%。因此,搞好饮食防癌,将会大大减少患癌机会。经多年研究证实,有些食物具有一定的防癌抗癌作用。对癌症患者来讲,在治疗期间,选用适当的食物或药膳,对增强机体免疫力、抑制癌细胞生长、提高生存质量、促使早日康复是十分必要的。为使广大读者了解、掌握一些简便有效的有关饮食防癌抗癌方法和知识,我们特编写了《中国抗癌食谱》一书。该书共分三章,第一章主要介绍饮食与癌症发生及防治的关系;第二章主要介绍常用防癌抗癌食物及机理;第三章主要介绍常见癌症的抗癌食谱。资料翔实,内容丰富,方法简便,材料易得,科学实用。

该书在编写过程中,参考了相关书籍,在此向有关作者表示谢忱!



科学技术文献出版社方位示意图

录

葡萄 (15)

香蕉	(16)	红薯	(37)
樱桃	(17)	鲨鱼	(37)
苹果	(17)	海参	(38)
刺梨	(18)	海带	(39)
柑橘	(19)	海藻	(40)
甘蔗	(20)	香菇	(41)
桃	(21)	白木耳	(42)
草莓	(21)	鸡蛋	(42)
菱角	(22)	动物肝	(43)
莲子	(23)	酸奶	(44)
百合	(24)	花粉	(45)
沙棘	(24)	蜂蜜	(46)
木瓜	(25)	茶叶	(47)
番木瓜	(26)		
山楂	(26)	第3章 防癌抗癌食谱	
乌梅	(27)		(49)
二、蔬菜类食物	(28)	一、脑瘤	(50)
芦笋	(28)	炒脑丁	(51)
大蒜	(29)	天麻蒸猪脑	(51)
胡萝卜	(30)	枸杞地黄蒸甲鱼	(52)
萝卜	(31)	蒜苔焖甲鱼	(52)
番茄	(32)	白菊花鱼丸	(53)
卷心菜	(33)	三鲜冬瓜豆腐汤	(53)
花菜	(34)	蚤休防瘤汤	(54)
三、其他食物	(35)	魔芋益脑汤	(54)
大豆及其制品	(35)	鹌蛋猪红汤	(55)



- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 猪皮阿胶红枣汤 (55) | 菝葜愈瘤汤 (68) |
| 海参甲鱼煲 (56) | 石上柏瘦肉汤 (69) |
| 补正化痰糖浆 (56) | 西洋参银耳羹 (69) |
| 甘菊粥 (57) | 赤小豆当归饮 (70) |
| 金针菜香菇包子 (57) | 银菊双花饮 (70) |
| 二、鼻咽癌 (58) | 银花橘皮饮 (71) |
| 炖三菇 (58) | 五汁饮 (71) |
| 猕猴桃生食方 (59) | 复方刺梨汁 (71) |
| 香菇炒菜花 (59) | 玉兰花茶 (72) |
| 黄花素三鲜 (60) | 无花果蜂蜜糊 (72) |
| 蘑菇烩黄瓜 (60) | 绿豆苡仁粳米粥 (73) |
| 黄花菜烧蘑菇 (61) | 芋头粥 (73) |
| 丝瓜炒蛋 (61) | 蒲公英黄花菜粥 (73) |
| 龙眼肉炖乌鸡 (62) | 百合花绿豆粥 (74) |
| 鱼胶炖水鸭 (62) | 香菇薏米饭 (74) |
| 清蒸甲鱼 (63) | 三、肺癌 (75) |
| 冬虫夏草煨乌龟 (64) | 鱼腥草煮雪梨 (76) |
| 防治鼻咽汤 (64) | 香菇炖银杏 (76) |
| 玉竹沙参汤 (65) | 生拌胡萝卜丝 (77) |
| 余蜚头芦笋汤 (65) | 凉拌白萝卜丝 (77) |
| 鲜蜗牛猪肉汤 (66) | 凉拌丝瓜 (77) |
| 沙参玉竹猪肉汤 (66) | 凉拌蕺菜 (78) |
| 紫菜黄豆芽汤 (67) | 芦笋蒸胡萝卜 (78) |
| 解郁通窍汤 (67) | 猕猴桃炖冬菇 (79) |
| 杏仁玉竹瘦肉汤 (68) | 三丝烩芦笋 (79) |
| 土茯苓瘦肉汤 (68) | 芦笋扒冬瓜 (80) |

- | | | | |
|---------------|------|---------------|-------|
| 蜜烧红薯 | (81) | 养肺燕窝汤 | (95) |
| 酱炒胡萝卜 | (81) | 虫草蘑菇水鸭汤 | (95) |
| 桂花糖熘卷 | (82) | 百合红枣苡仁汤 | (95) |
| 千层茄子 | (82) | 灵芝猪肺汤 | (96) |
| 口蘑烧茄子 | (83) | 天冬杏仁猪肺汤 | (96) |
| 黄花菜炒三丝 | (84) | 山慈姑梗米汤 | (97) |
| 煎豆腐拌油菜 | (84) | 海蜇荸荠汤 | (97) |
| 蜜柑银耳 | (85) | 雪梨润肺汤 | (98) |
| 白扒银耳 | (85) | 清肺滋阴汤 | (98) |
| 百合银耳 | (86) | 参龟补肺汤 | (98) |
| 杏仁桂圆蒸银耳 | (86) | 参芪麦冬汤 | (99) |
| 醋渍海参 | (87) | 薏仁海带鸡蛋汤 | (99) |
| 胡桃银耳炖海参 | (87) | 百合芦笋汤 | (100) |
| 火腿鸡茸烩海参 | (88) | 鱼腥草鲤鱼汤 | (100) |
| 冬虫夏草煮全鸭 | (88) | 玉竹虫草靛鸭汤 | (101) |
| 银杏蒸白鸭 | (89) | 党参百合田鸡汤 | (101) |
| 杏仁川贝炖老鸭 | (89) | 冬瓜鳖裙羹 | (102) |
| 烤鸭丝烹豆芽 | (90) | 百合鹌鹑羹 | (102) |
| 龙蛇蒸白鸽 | (90) | 荠菜豆腐羹 | (103) |
| 洋参淮山炖乳鸽 | (91) | 青豆玉米羹 | (103) |
| 胡萝卜炒鹌鹑 | (91) | 银耳莲子羹 | (104) |
| 芦笋冬菇炒蛋肉 | (92) | 西洋参石斛饮 | (104) |
| 黄花桃汁烩肉片 | (92) | 白果苡米饮 | (104) |
| 百合煮肚肺 | (93) | 栗壳双冬饮 | (105) |
| 虫草煨猪肺 | (93) | 荠藕甘露饮 | (105) |
| 黄花菜木鱼肉 | (94) | 芦藕侧柏汁 | (106) |



山豆根沙参蜜汁····· (106)	鲜鹅血····· (119)
枸杞核桃枇杷膏····· (106)	鹅血山药····· (119)
莲子茶····· (107)	洋葱蘑菇炒鹅血····· (119)
银杏橄榄冰糖水····· (107)	滑鲫鱼····· (120)
豌豆苗笋尖粥····· (108)	灵芝蒸猪肉····· (120)
参芪核桃粥····· (108)	花菜炒肉片····· (121)
麦冬红枣粥····· (109)	益气养阴汤····· (121)
猪肺苡仁粥····· (109)	润燥开郁汤····· (122)
核桃柿饼糯米粥····· (110)	猴头菇海带汤····· (122)
阿胶地黄粥····· (110)	猴头菇鸡肉汤····· (123)
杏仁雪梨山药粥····· (110)	莼菜鲫鱼汤····· (123)
无花果粳米粥····· (111)	党参煲鱼汤····· (124)
柏地薏枣粥····· (111)	薏仁菱角汤····· (124)
西洋参银耳粥····· (112)	白菜瘦肉鸭肾汤····· (125)
红萝卜粥····· (112)	蜈蚣蜂蜜藕粉····· (125)
羊肺面····· (113)	银耳苡米羹····· (126)
四、食管癌 ····· (113)	五味饮····· (126)
扁豆炒三丝····· (114)	五汁饮····· (126)
柿霜麦冬炖雪梨····· (115)	五汁蜜饮····· (127)
生姜糯米炖蜂蜜····· (115)	十汁饮····· (127)
蚝油炒菜花····· (116)	羊乳饮····· (128)
糟茄····· (116)	半枝莲抗癌饮····· (128)
杏仁鲑鱼煮豆腐····· (117)	冬凌草蜂蜜饮····· (128)
蒜苗鹅血煎豆腐····· (117)	姜韭牛奶饮····· (129)
蜈蚣鸡蛋方····· (118)	鲜韭菜汁····· (129)
鸡茸菠菜····· (118)	鹅血韭菜汁····· (129)

- 甘蔗白藕汁…………… (130)
- 甘蔗生梨汁…………… (130)
- 牛奶蜂蜜高良姜汁
…………… (131)
- 白萝卜蜂蜜汁…………… (131)
- 柿叶保健茶…………… (131)
- 薏苡仁粥…………… (132)
- 姜汁半夏淮山粥…………… (132)
- 粟米粥…………… (133)
- 人参蜂蜜粥…………… (133)
- 谷皮粥…………… (133)
- 蒲公英苡仁粥…………… (134)
- 沙参薏米粥…………… (134)
- 牛奶大米饭…………… (135)
- 人参马蹄糕…………… (135)
- 五、胃癌** …………… (136)
- 菝葜防瘤汤…………… (137)
- 麻油拌菠菜…………… (137)
- 苜蓿炖豆腐…………… (138)
- 清炒刀豆…………… (138)
- 百合花蒸豆腐…………… (139)
- 黄花菊…………… (139)
- 口蘑炒笋尖…………… (140)
- 蒸豆腐肉泥…………… (141)
- 拌腐竹…………… (141)
- 黄花菜炒香菇…………… (142)
- 炆咖喱菜花…………… (142)
- 菱肉烧丝瓜…………… (143)
- 蜜炙番茄…………… (143)
- 酿苦瓜…………… (144)
- 凉拌魔芋豆腐…………… (144)
- 脆皮蕨菜卷…………… (145)
- 烧豆卷…………… (145)
- 猴头菇炖海参…………… (146)
- 姜韭牛奶…………… (146)
- 番茄牛奶…………… (147)
- 奶汤芦笋…………… (147)
- 蝮蛇粉…………… (148)
- 核桃树枝煮鸡蛋…………… (148)
- 党参猴头鸡片…………… (148)
- 三七杞枣炖鸡…………… (149)
- 牛奶炖鸡…………… (150)
- 猴头菇炖竹丝鸡…………… (150)
- 黄药子炖母鸡…………… (151)
- 人参炖乌骨鸡…………… (151)
- 芙蓉鹅…………… (152)
- 陈皮鸭…………… (152)
- 熘鱼片…………… (152)
- 海带炖鲫鱼…………… (153)
- 莼菜炖泥鳅…………… (153)
- 清蒸黄花鱼…………… (154)
- 大蒜鳝鱼煲…………… (154)



- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 黄花菜熘肉片····· (155) | 三鲜饺····· (166) |
| 豆芽炒猪肉····· (155) | 芡实馄饨····· (166) |
| 茄子大蒜炒肉····· (156) | 四季豆素包····· (167) |
| 独蒜炒猪肚····· (156) | 六、肝癌 ····· (168) |
| 兰花肚丝····· (157) | 拌荠菜松····· (169) |
| 黄花焖牛肉····· (157) | 樱桃萝卜····· (169) |
| 豆腐渣白糖汤····· (158) | 豆腐干拌豆角····· (170) |
| 菰荻肉汤····· (158) | 香菇炖红白豆腐····· (170) |
| 大枣龙眼莲肉汤····· (159) | 斑螫煮鸡蛋····· (171) |
| 猴头菇瘦肉蛋汤····· (159) | 虫草胎盘····· (171) |
| 冬菇豆腐汤····· (160) | 口蘑炖鸡····· (172) |
| 豆浆荸荠饮····· (160) | 山楂炖甲鱼····· (172) |
| 刺梨蜜饮····· (160) | 党参炖甲鱼····· (173) |
| 白花蛇舌草茯苓饮 | 大葱炖鲫鱼····· (173) |
| ····· (161) | 蚝油鲍鱼····· (174) |
| 番茄汁····· (161) | 黄花素扒鱼翅····· (174) |
| 慈姑芦笋羹····· (162) | 泥鳅炖豆腐····· (175) |
| 栗子白果甜羹····· (162) | 香菇滑里脊····· (175) |
| 半枝莲红枣羹····· (162) | 贞杞猪肝····· (176) |
| 莲子奶糊····· (163) | 黑木耳炒猪肝····· (176) |
| 菱粉薏米小米粥····· (163) | 黄芪猪肝····· (177) |
| 淮山石莲粥····· (164) | 虫草泥鳅汤····· (177) |
| 红薯粥····· (164) | 肉糜鲫鱼汤····· (178) |
| 山药薏米莲肉粥····· (164) | 猴头菇冬瓜猪肉汤 |
| 什锦果汁饭····· (165) | ····· (178) |
| 香菇面····· (165) | 泥鳅黑豆瘦肉汤····· (179) |

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 肉丝莼菜汤····· (179) | 素蒸油菜····· (192) |
| 黄花木耳鸡肉汤····· (180) | 清炒苦瓜····· (192) |
| 猪肝荸荠番茄汤····· (180) | 红萝卜炖肉····· (193) |
| 喜树红枣煎····· (181) | 绿豆糯米酿猪肠····· (193) |
| 刀豆香菇粥····· (181) | 无花果炖兔肉····· (194) |
| 鲍鱼粥····· (181) | 绿豆百合汤····· (194) |
| 猪肝刀豆香菇粥····· (182) | 猪肚菱角汤····· (194) |
| 胡萝卜鸡肝粥····· (183) | 红枣木耳汤····· (195) |
| 羊肝菠菜粥····· (183) | 芪归猴头菇鸡汤····· (195) |
| 鸡肝粥····· (184) | 红茶干姜汤····· (196) |
| 赤豆陈皮饭····· (184) | 木耳海参煲猪肠汤
····· (196) |
| 扁豆山药糕····· (184) | 鲜甘蓝汁····· (197) |
| 七、胰腺癌 ····· (185) | 大黄槐花蜜茶····· (197) |
| 泥鳅马齿苋炖豆腐
····· (186) | 柿饼粥····· (197) |
| 赤豆鲤鱼····· (186) | 荷蒂粥····· (198) |
| 夏枯草甜瓜猪胰汤
····· (187) | 马齿苋粥····· (198) |
| 猪胰干贝紫菜汤····· (187) | 芡实粉粥····· (199) |
| 猪胰海带汤····· (188) | 云耳菱角薏米粥····· (199) |
| 荠菜豆腐羹····· (188) | 健脾益气八宝饭····· (200) |
| 包菜虾米粥····· (189) | 九、肾癌 ····· (200) |
| 八、大肠癌 ····· (189) | 荠菜炒冬笋····· (201) |
| 乌梅嚼食方····· (190) | 凤翅海参····· (201) |
| 醋煮黄瓜····· (191) | 清炒竹笋····· (202) |
| 补骨脂炖姜枣····· (191) | 番茄拌蒜泥····· (202) |
| | 奶油冬瓜····· (203) |

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 参芪炖乳鸽…………… (203) | 土茯苓绿茶饮…………… (215) |
| 赤小豆煲猪小肚…………… (204) | 三七粉白茅根饮…………… (215) |
| 炒腰花…………… (204) | 金银花车前子饮…………… (216) |
| 香菇蒸猪腰…………… (205) | 芥菜二草汁…………… (216) |
| 熘炒黄花猪腰…………… (205) | 十一、前列腺癌…………… (217) |
| 杜仲炒腰花…………… (206) | 西红柿炒土豆…………… (217) |
| 马兰根兔肉…………… (206) | 龙蛇蒸甲鱼…………… (218) |
| 当归黄花瘦肉汤…………… (207) | 丝瓜海参汤…………… (218) |
| 丝瓜饮…………… (207) | 三鲜茅根饮…………… (219) |
| 桑椹白蜜膏…………… (208) | 龙眼花生粥…………… (219) |
| 桑椹醪…………… (208) | 核桃薏苡粥…………… (220) |
| 蚕豆花茶…………… (209) | 蛇菱苡米粥…………… (220) |
| 黄花菜车前粥…………… (209) | 十二、乳腺癌…………… (221) |
| 鸡内金赤小豆粥…………… (209) | 烧腐竹…………… (222) |
| 小蓟粳米粥…………… (210) | 莴苣拌蜇皮…………… (222) |
| 栗子藕粉粥…………… (210) | 西瓜蒂散…………… (223) |
| 芥菜粥…………… (211) | 陈南瓜蒂散…………… (223) |
| 核桃莲肉糕…………… (211) | 双菇芥菜丝…………… (224) |
| 十、膀胱癌…………… (212) | 鸡蛋全蝎…………… (224) |
| 凉拌素三丝…………… (212) | 萝卜炖海带…………… (224) |
| 芦笋炒黄豆芽…………… (213) | 黄花菜素什锦…………… (225) |
| 三苓粉…………… (213) | 蒜末拌海带…………… (226) |
| 薤菜豆豉汤…………… (213) | 脆爆海带…………… (226) |
| 丝瓜鸭血汤…………… (214) | 炒蚕蛹…………… (227) |
| 莲子苡仁猪脬汤…………… (214) | 炒瘦肉鸽丁…………… (227) |
| 二豆羹…………… (215) | 海带奶汤鲫鱼…………… (228) |

- 土茯苓炖甲鱼····· (228)
- 煎泥鳅····· (229)
- 海带蛋汤····· (229)
- 海带紫菜汤····· (230)
- 山慈姑牡蛎海藻汤
····· (230)
- 海带白萝卜汤····· (231)
- 山慈姑海鲜汤····· (231)
- 丝瓜络鲫鱼汤····· (232)
- 贝母公英猪肉汤····· (232)
- 玉米橘核羹····· (233)
- 夏枯草天冬饮····· (233)
- 留行黑豆汁····· (234)
- 金银花蒲公英糊····· (234)
- 无花果膏····· (235)
- 全蝎粉蜜露····· (235)
- 玫瑰花绞股蓝茶····· (236)
- 菱角苡仁白果粥····· (236)
- 莴苣粥····· (236)
- 莲藕粥····· (237)
- 十三、子宫颈癌** ····· (237)
- 菱角藕粉····· (238)
- 凉拌莴笋蕺菜····· (239)
- 枸杞海参鸽蛋····· (239)
- 莪术赤芍煮鸡蛋····· (240)
- 花螺煲乌鸡····· (240)
- 菱角冬菇猪肉····· (241)
- 菱角烧鱼肚····· (241)
- 鲤鱼赤豆汤····· (242)
- 鱼胶炖水鸭汤····· (242)
- 何首乌芡实白鳝汤
····· (243)
- 蚤休乌梅汤····· (243)
- 薏苡仁莲枣羹····· (244)
- 苡仁冬瓜甜羹····· (244)
- 地榆蜜饮····· (244)
- 夏枯草蜜饮····· (245)
- 半夏金橘姜汁饮····· (245)
- 苹果石榴煎····· (246)
- 山楂红糖煎····· (246)
- 黄药子酒····· (247)
- 豌豆绿豆粥····· (247)
- 菱米粥····· (247)
- 鱼胶糯米粥····· (248)
- 牛奶梨片粥····· (248)
- 茯苓饭····· (249)
- 十四、甲状腺癌** ····· (249)
- 四海煲瘦肉····· (250)
- 海带炖豆腐····· (250)
- 绿豆芽海蜇····· (251)
- 苦瓜炖蛤····· (251)
- 蛇皮鸡蛋····· (252)

