



唐国荣

防癌食疗方谱

FANG AI

广东人民出版社

雷 医 生 防癌食疗方谱

雷永乐 著

广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

雷医生防癌食疗方谱/雷永乐著. —广州: 广东人民出版社, 2006. 4

ISBN 7-218-05048-4

I. 雷... II. 雷... III. 癌—防治—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 034224 号

责任编辑	冯秋辉
封面设计	张竹媛
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	鹤山市教育印刷有限公司印刷
开 本	880毫米×1230毫米 1/64
印 张	4.25
字 数	85千
版 次	2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷
印 数	5,000册
书 号	ISBN 7-218-05048-4/R·177
定 价	9.80元

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

【出版社网址: <http://www.gdpph.com> 电子邮箱: sales@gdpph.com

图书营销中心: 020-83799710 (直销) 83790667 83780104 (分销)]

目 录

一、肉蛋奶类

牛 肉/1

五彩牛肉丸/1

西湖牛肉羹/2

杞子炖牛肉/2

姜汁牛肉饭/3

牛肉山药汤/3

牛肉粥/4

知母炖牛肉/4

牛 肝/5

牛肝排骨汤/5

牛肝杞子汤/5

牛 奶/6

牛奶煮莲子/6

牛奶鸡蛋/6

牛奶大枣粥/7

牛奶韭菜/8

鸡 肉/8

麻油鸡/8

鸡丁蘑菇/9



鸡肉馄饨/10

牛奶炖鸡/11

鸡 蛋/12

鸡蛋胡桃枝汤/12

猕猴桃根鸡蛋/13

蜈蚣鸡蛋/12

猪 血/14

鹌鹑蛋猪红汤/14

猪血鲫鱼粥/15

菜胆蚝油扒猪红/14

鹅 血/15

洋葱蘑菇炒鹅血/15

鹅血山药/17

鹅血韭菜汁/16

鹅血饮/17

鹅 肉/18

白鹅山豆根汤/18

参竹鹅肉/19

芪参鹅肉/18

二、水产类

石首鱼/20

黄鱼炒竹笋/20

清蒸黄花鱼/21

- | | |
|--------------|-------------|
| 莼菜黄鱼羹/21 | 黄鱼翅炭/22 |
| 鱼 鳔/22 | |
| 鱼胶(鱼鳔)炖水鸭/22 | 鱼鳔酥/24 |
| 鱼胶糯米粥/23 | |
| 鲍 鱼/24 | |
| 扒原壳鲍鱼/24 | 蚝油鲍鱼/26 |
| 泥 鳅/27 | |
| 泥鳅炖豆腐/27 | 清蒸泥鳅/28 |
| 北菇煲泥鳅/27 | |
| 水 鱼/29 | |
| 甲鱼香菇蒸鸡/29 | 半枝莲煲水鱼/32 |
| 山药枸杞炖水鱼/30 | 生地煲水鱼/33 |
| 团鱼山楂/31 | 土茯苓煲水鱼/34 |
| 黄芪炖甲鱼/31 | |
| 海 参/35 | |
| 海参水鱼煲/35 | 木耳海参猪肠汤/38 |
| 凤翅海参/36 | 淮山海参煲猪小肚/39 |
| 三鲜汤/37 | 雪耳炖海参/40 |



海参萝卜/41

海参香菇/42

海参粥/42

海参羊肉汤/43

墨 鱼/43

墨鱼蛤蜊汤/43

旱莲草煲墨鱼/44

鲨 鱼/45

蒜薹焖鲨鱼/45

鲨鱼翅/46

鸡汤鱼翅/46

鱼翅蒸鸡/48

鱼翅烩燕窝/47

海 蛤/48

海蛤紫菜汤/48

蟹 壳/49

蟹壳酒/49

蟹壳末/49

牡 蛎/49

牡蛎鸡/49

牡蛎紫菜汤/52

蚝煎/50

蚝黄汤/52

炸蚝肉/51

蚝肉海带汤/53



黄豆蚝豉煲猪脊骨/54

章 鱼/55

章鱼白毛藤/55

蚌/56

蚌肉菊蛋肉/56

蚌肉炒韭菜/57

乌 龟/58

乌龟炖龙眼/58

芡实枸杞炖龟肉/59

虫草木耳炖乌龟/60

北芪煲金钱龟/61

海藻茯苓炖金钱龟/62

田七芡实煲金钱龟/63

蛇/63

葱苡仁水蛇羹/63

蛇皮鸡蛋/64

蜗 牛/65

芦笋蜗牛/65

蜗牛瘦肉汤/66

蜗牛参竹生地/66

蜗牛参竹梨汤/67



三、粮豆类

小 麦/68

小麦饭/68

小麦粥/68

小麦麸/68

小麦麸/68

小麦苗/69

小麦苗饮/69

糯 米/69

糯米粥空心菜/69

米 糠/69

米糠水粥/69

荞 麦/70

荞面核桃仁/70

荞麦薏米粥/70

大 麦/70

大麦米粥/70



玉 米/71

冬菇鸡玉米羹/71

什锦玉米粥/72

莲蓬窝头/72

玉米丝瓜络羹/73

大 豆/74

黄豆蚝豉煲猪脊骨/74

紫菜豆腐鱼头煲/75

茨菰豆腐煮鲩鱼/76

花生大麦黄豆粉/77

三仁大枣粥/77

豌 豆/78

豌豆冬瓜黄瓜丁/78

豌豆炒猪肉末/79

绿 豆/80

绿豆海带汤/80

绿豆粥/80

绿豆糯米酿猪肠/81

臭草牛地煲绿豆/82

蚕 豆/83

蚕豆炖牛肉/83

花生蚕豆汤/83

黑 豆/84

三豆粥/84



马铃薯/84

马铃薯红枣兔肉汤/84

番 薯/85

焖番薯块/85

番薯粥/86

四、瓜菜类

大 蒜/87

蒜头炒苋菜/87

蒜泥马齿苋/88

生大蒜/88

糖蒜茶/89

鲫鱼蒜/89

蒜酒/90

糖蒜/90

大蒜浸米醋/90

胡萝卜/91

胡萝卜炖肉/91

胡萝卜煲排骨/92

胡萝卜猪肝汤/93

胡萝卜马蹄竹蔗汤/93

胡萝卜土茯苓汤/94

胡萝卜马蹄饮/95

胡萝卜粥/95

萝 卜/95

萝卜蘑菇鲫鱼/95

萝卜饼/97

- | | |
|------------|------------|
| 萝卜粥/98 | 菜腹纓牛肉/99 |
| 萝卜茶/99 | |
| 卷心菜/100 | |
| 糖醋洋白菜/100 | 醋熘卷心菜/101 |
| 菜 花/102 | |
| 炆菜花/102 | 菜花冬菇鸡/103 |
| 菜花鱼丸/102 | |
| 番 茄/105 | |
| 番茄牛奶/105 | 西红柿鸡蛋汤/108 |
| 番茄牛肉/105 | 番茄鲜蘑/109 |
| 茄汁牛肝/106 | 蜜糖番茄/109 |
| 番茄豆腐鱼丸/107 | 番茄汁/110 |
| 菠 菜/111 | |
| 菠菜虾仁/111 | 麻油拌菠菜/112 |
| 蜆肉扒菠菜/111 | 菠菜饭/113 |
| 莴 苣/113 | |
| 炒莴苣/113 | 莴苣拌蜆皮/114 |



南 瓜/115

南瓜牛肉/115

南瓜蒂炭/115

黄豆芽/116

黄豆芽猪肉/116

芽菜薏米煲猪肉/117

绿豆芽/118

绿豆芽海蜇/118

洋 葱/119

洋葱磨菇炒鹅血/119

洋葱饭/120

白 菜/120

冬菇白菜/120

白菜豆腐煲/121

芹 菜/122

芹菜炒香菇/122

韭 菜/123

韭菜汁蒸鸡蛋/123

韭蒜猪肉/123

韭黄煮猪肉/123

韭菜子煎/124

五汁饮/123

韭菜叶/124



芥 菜/124

芥菜米仁粥/124

竹 笋/125

竹笋杞叶/125

清炒竹笋 125

茄 子/126

鲮鱼酿茄瓜/126

茄子猪肉大蒜/127

茄子羊肉/127

茄叶苕根煎 128

苦 瓜/128

炒苦瓜/128

苦瓜煲绿豆 132

苦瓜炆排骨/129

龙葵煲苦瓜 132

苦瓜牛肉/130

苦瓜茶叶饮 134

苦瓜炖蛤/131

马鞭草苦瓜煲猪腰/134

黄 瓜/135

黄瓜土茯苓煲蛇汤/135

芦 笋/136

凉拌芦笋 136

芦笋天门冬粥/137

芦笋冬菇炒蛋肉/136

芦笋粥/138



丝 瓜/138

丝瓜饮/138

丝瓜鱼片汤/138

五、副食品类

香 菇/140

长寿香菇鸭/140

冬菇汁牛仔肉/141

冬菇豆腐汤/142

冬菇枸杞叶/143

单味香菇/144

冬菇雪耳煲猪胰/144

田七香菇鸡/145

猴头菇/145

猴头菇豆腐/145

猴头菇炖竹丝鸡/146

炒草菇猴头菇/147

猴头菇白术煲猪肉/147

蘑 菇/148

蘑菇汤/148

蘑菇粥/149

蘑菇散/149

白木耳/149

白木耳冰糖/149

炖银耳/150



魔 芋/150

炒魔芋粉丝/150

魔芋豆腐烧肉/151

海 带/151

海带凉拌/151

海带绿豆糖粥/152

海带猪肉粥/152

海带猪骨胡萝卜汤/152

蚝豉海带汤/152

海带薏苡仁蛋汤/153

海带炖豆腐/153

海带木耳/154

海 藻/155

海藻海带煲鲍鱼/155

海藻茯苓炖龟/156

水蛭海藻末/157

紫 菜/157

紫菜马蹄煲猪肉/157

紫菜豆腐煲海蜇皮/158

茶 叶/159

茶叶饭/159

六、水果类

菱 角/160



菱角冬菇猪肉/160

香菇烧菱角/161

煨鲜菱/162

云耳菱角薏米粥/162

鲜菱汁/163

菱粉粥/164

菱蜜粥/164

菱蜜条/164

菱菇粥/165

菱角萝卜汁汤/165

菱薏诃子紫菜汁/165

无花果/166

百合无花果煲猪脰/166

雪耳无花果煲冰糖/166

无花果粥/167

无花果瘦肉汤/168

无花果猪蹄汤/168

太子参无花果炖兔肉/168

香蕉/169

香蕉炖冰糖/169

香蕉大枣/169

香蕉绿茶糖水/169

葡萄/170

葡萄藕生地汁/170

猕猴桃/170

猕猴桃/170

猕猴桃狗肉汤/170

猕猴桃茶/171

