

以 **蔬菜** 为主的饮食生活
培育防癌的健康体格

美味的料理 健康的生活

家常防癌食谱

〔日〕菅原明子 主编

段传德 段晶晶 译

康绍良 康世云



河南科学技术出版社

以蔬菜为主的饮食生活
培育防癌的健康体格

美味的料理 健康的生活

家常防癌食谱

〔日〕菅原明子 主编

段传德 段晶晶 译

康绍良 康世云



河南科学技术出版社

GAN NI NARANAI YASAI TAPPURI NO SHOKUJI

Supervised by Akiko Sugawara

Copyright©2002 by Seibido Shuppan Co.,Ltd.

All rights reserved

Original Japanese edition published by Seibido Shuppan Co.,Ltd.

Chinese translation rights arranged with Seibido Shuppan Co.,Ltd.

Through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

著作权合同登记号：图字 16-2003-025

版权所有，翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

家常防癌食谱 / [日] 菅原明子主编；段传德等译．—郑州：河南科学技术出版社，2004.1

ISBN 7-5349-2984-9

I. 家… II. ①菅…②段… III. 癌—防治—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 077403 号

责任编辑 刘欣 责任校对 徐小刚

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码：450002 电话：(0371) 5737028 5724948

河南第一新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本：890mm × 1240mm 1/32 印张：5 字数：250 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5349-2984-9/T · 576

定价：23.00 元

食物预防癌症，
关键在
多吃蔬菜！

前言

日本人以其长寿而闻名于世。但是，因病而亡者，则多数死于癌症。据有关研究表明，人体内均潜伏有致癌的基因。如果平时能养成良好的生活习惯，就可以有效地抑制致癌基因的发展，其中最重要的环节是注意培养良好的饮食生活习惯，藉此控制或弱化致癌基因对身体的侵袭，保障身体健康，延年益寿。

在日常饮食生活中，预防癌症的关键在于平时多吃蔬菜。我们知道， β -胡萝卜素对癌细胞有较强的抑制作用；食物纤维可有效地预防肠癌；维生素C、维生素E则可抑制人体内的活化氧，防止其激活致癌物质。本书以用富含 β -胡萝卜素的蔬菜为原料烹饪各种不同风味的菜肴为重点，向读者分别介绍含 β -胡萝卜素、食物纤维、维生素C、维生素E的蔬菜及其正确烹调方法，旨在抵抗癌症对人体的侵扰，促进身体健康。

本书根据原料含有的不同成分及其所具有的不同作用进行分类，如你有兴趣，不妨选用一些家中常吃的蔬菜为原料，参考书中介绍的烹饪方法，肯定会做出一道道美味的菜肴来。

本书后附有主菜、副菜、主食、汤类、餐后甜点及饮品索引，供作参考。作者真诚希望本书能对您及您的家人的身体健康提供有益的借鉴与帮助。

目录

1

*

富含 β - 胡萝卜素的 的菜谱

β - 胡萝卜素阻击活化氧	2
胡萝卜	4
南瓜	12
西红柿	20
甜椒	28
甘薯	34
菠菜	40
小油菜	48
茼蒿	52
毛茛海亚	54
韭菜	56
西兰花	58
青芦笋	62
绿紫苏	64
水芹	65
抹茶	68
裙带菜	70
鳗鱼	76
星鳗	78
杏	80
* 富含 β - 胡萝卜素的酱汁	66



2

*

富含食物纤维 的菜谱

食物纤维——大肠清洁工	82
芋头	84
土豆	86
大豆、豆腐	88
蘑菇类食品	92
莲藕	96
牛蒡	98
青豌豆	100
干菜类、谷物类	104
全麦面包	108
* 富含食物纤维的酱汁	102



contentes

3

*

富含维生素 C、 维生素 E 的菜谱

防止细胞氧化的维生素 C、维生素 E

抱子甘蓝	112
青椒	114
芝麻	116
金枪鱼	118
沙丁鱼	120
小沙丁鱼干	122

4

*

饮食防癌 窍门



* 易患癌症的饮食习惯自查法	124
β - 胡萝卜素补充法	
具有较强的抗氧化作用	126
β - 胡萝卜素在人体内转化为维生素A	128
多食用黄绿色蔬菜	130
在餐馆就餐时选择要点	132
避免过分加热, 保护蔬菜营养	134
嗜烟酒可使摄入的 β - 胡萝卜素损失过半	136
膳食纤维补充法	
把致癌物质排出体外	138
食用谷物、蔬菜、海藻类食品可有效补充膳食纤维	140
多点蔬菜、海藻类料理	142
家庭餐桌上每天加一道富含膳食纤维的料理	144
维生素 C 补充法	
以需要量的 3~4 倍为目标	146
维生素 E 补充法	
不断从多种食物中摄取	148
* 您需要知道的防癌知识与常识	150
食谱索引	152

※本书中表述的 β - 胡萝卜素计量单位为微克, 即毫克的 1 / 1000。

1

富含 β - 胡萝卜素的 的菜谱



β -胡萝卜素阻击活化氧



胡萝卜

1个(150克) 13240 微克

鲜紫苏叶

8片(8克) 880 微克



水芹

1束(40克) 918 微克



甜椒

1个(40克) 136 微克

多吃黄绿色蔬菜,可以预防癌症,降低患癌风险

你是否知道,每天吃黄绿色蔬菜与否,患癌症的危险性是大不相同的。经常吃黄绿色蔬菜的人,患癌症的危险性大大低于不食用者。最新研究结果表明,不常吃黄绿色蔬菜的人,患癌症的几率很高,加之嗜烟、酒、肉等因素,其患癌症的可能性会更高。口腔、食管、胃、肝脏、喉、肺、膀胱等器官都是人体易受癌细胞侵害的部位。但是,如果你能坚持每天食用黄绿色蔬菜,无论哪一种

癌症,都不会轻易地侵入你健康的身体。

吃黄绿色蔬菜,其抑制癌症的机制是什么?决定性的因素是什么?现代医学告诉我们,主要在于其中所含的 β -胡萝卜素,即自然界中存在的类胡萝卜素。因为是从胡萝卜中提取的橙红色色素,故称之为胡萝卜素。胡萝卜素又可细分为 α -胡萝卜素、 β -胡萝卜素、 γ -胡萝卜素3种。医学研究证明,对癌症的发病最具抑制作用的是 β -胡萝卜素。 β -胡萝卜素,具有阻击体内活化氧的产生,防止机体发生癌变,或破坏癌细胞,阻止其生长的功能。

富含 β -胡萝卜素(胡萝卜素)的蔬菜

※含量，扣除废弃率后计算得出。



菠菜

1 大捆 (400 克) 15 120 微克

韭菜

1 束 (110 克) 3 657 微克



茼蒿

1 束 (200 克) 8 910 微克

小油菜

1 束 (400 克) 10 540 微克



要想保持身体健康，简便有效的方法就是每天坚持吃150克黄绿色蔬菜。尽管多吃富含 β -胡萝卜素的黄绿色蔬菜，可有效预防癌症，但是，坚持一日三餐食用者却并不多见。所以，在日常饮食中，为了自身的健康和家人的幸福，大家每天应有意识地多食用黄绿色蔬菜。

如前所述， β -胡萝卜素为橙色物质，因此，富含 β -胡萝卜素的蔬菜多为橙红色，如胡萝卜、西红柿、南瓜等。菠菜、甜椒、茼蒿、小油菜等深绿色蔬菜也含有 β -胡萝卜素。绿色，人们一眼就能辨认，但是，橙色的 β -胡萝卜素就隐藏在这绿色的色素之下，人们用

肉眼是观察不到的。

上述蔬菜均含有大量的 β -胡萝卜素，要想抵抗癌瘤的侵袭，就要尽量多吃这些蔬菜。如果把各种蔬菜合理搭配，即使每天必吃，也会使你百吃不厌，常吃常新。

由于生长季节不同或新鲜程度不同，即使是同一种蔬菜，其 β -胡萝卜素的含量亦不尽相同。一般说来，露天栽培的蔬菜高于大棚栽培的，新鲜的高于萎蔫的。不过烹调方法是否得当，也是影响能否有效摄入的重要因素。

胡萝卜



说到多吃含 β - 胡萝卜素的蔬菜，人们都会不约而同地想到橙红色的胡萝卜。 β - 胡萝卜素最理想的供给源，非胡萝卜莫属，其证据之一就是，英语称胡萝卜为“carrot”，词源则来自“carotene”（胡萝卜素）。英国人在日常饮食中摄取的 β - 胡萝卜素，其中60%来自于胡萝卜。

胡萝卜中的 β - 胡萝卜素含量，个体间存在较大差异，除品种因素之外，最重要的因素是色泽。个体小，未完全成熟的小胡萝卜，其 β - 胡萝卜素含量最低，色泽深红者含量高。一般而言，吃1个重100克的胡萝卜，大约可摄取9100微克 β - 胡萝卜素。因此，只要我们在日常饮食中能有意识地多吃一些胡萝卜，就可以有效地解决 β - 胡萝卜素摄入不足的问题。

料理应用篇

适于拼盘制作 意式香酥肉饼胡萝卜色拉

右图为香酥肉饼配胡萝卜制作的色拉拼盘。肉饼色泽金黄，再配上橙红色的糖渍胡萝卜片，色、味、形俱佳。胡萝卜片加工方法如下：

- ①胡萝卜1个，洗净削皮，轮切成片。
- ②炖锅中加食糖2大匙，烧热后放入胡萝卜片翻炒，再加适量清水，文火慢煮。
- ③胡萝卜片煮软后放入杏干5枚，再往锅中倒1/2杯橙汁，盖上锅盖，文火煮至锅内仅有少许汤汁时，再放入2/3大匙黄油，翻炒后出锅，与香酥肉饼装盘即可。





热
量

327
千焦

胡
萝
卜
素

7582
微克

胡萝卜丝金枪鱼色拉

①胡萝卜洗净后去皮，细切成丝；洋葱切碎成丁；金枪鱼切成碎块；西芹切成末。将以上4种材料混合，拌匀后装盘。

②调制调味汁，成分及用量见原料A。把调味汁淋在盘中，用筷子拌均匀后放在冰箱中冷藏20分钟，使其入味。取出即可食用。

原料（2人量）

胡萝卜		1个
洋葱		1/4个
香芹		20克
金枪鱼(小筒装罐头)		1/2筒
A	柠檬汁	2大匙
	橄榄油	4小匙
	芥末	1小匙
	精盐、胡椒粉	各少许

热量

728
千焦

胡萝卜素

4559
微克

胡萝卜黄油浓汤

①土豆、胡萝卜、洋葱洗净后轮切。麻油入锅，烧热后倒入切好的土豆、胡萝卜、洋葱，煸炒至七成熟时加入1杯海带木鱼汤，文火炖煮。

②人造黄油、小麦粉、豆浆与海带木鱼汤1杯，混合调制成汁，倒入锅内。

③取海带木鱼汤1杯，加入精盐、白甜酱，用筷子搅动，使其溶解后倒入锅内，煮沸后停火，盛入汤盘，再撒少许香芹末即可。

原料（2人量）

土豆 ……………1½个
胡萝卜 ……………2/3个
洋葱 ……………1/4个
麻油 ……………1/2大匙
海带木鱼汤 ……3杯
人造黄油 ……1/2大匙
小麦粉 ……………1大匙
豆浆 ……………1/4杯
精盐 ……………1小匙

白甜酱 ……1/2大匙
香芹 ……少许

料理应用篇

胡萝卜、洋葱、土豆咖喱汤，生津、开胃、爽口

咖喱风味，大开食欲
胡萝卜咖喱杂拌汤

①胡萝卜1/2个，洋葱1/4个，土豆1/3个。洗净后去皮，分别切成边长2厘米的块状。

②食用油1/2大匙，入锅，烧热后放入切好的①煸炒。加清水2杯，中火热开后文火炖煮。

③锅中加清炖肉汤少许，咖喱粉1小匙，搅动，调味。再煮5~6分钟后停火起锅，装入汤盆，撒少许香芹末即可。

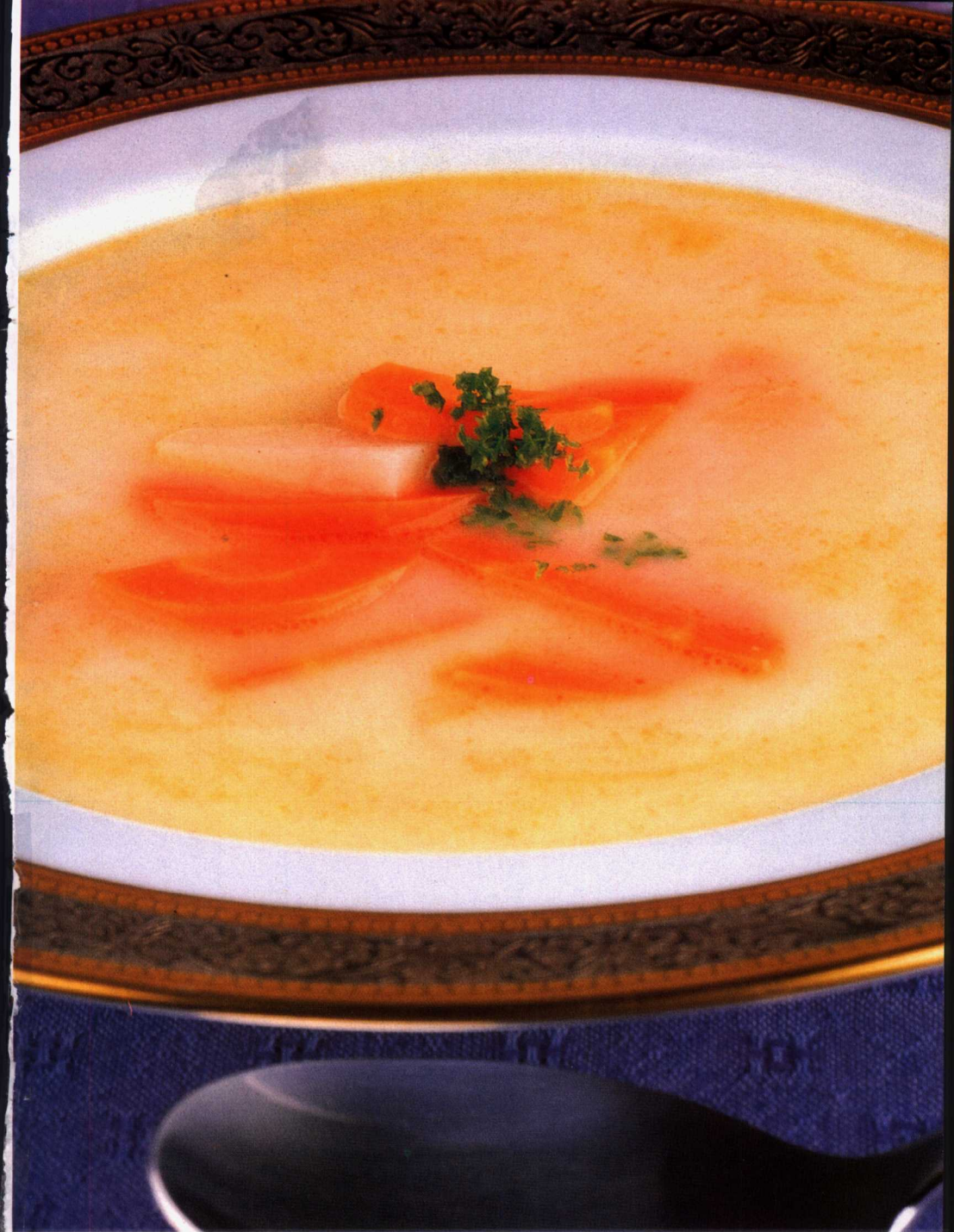


日式风味酱汁，爽口健胃
日式胡萝卜汤

①胡萝卜1/2个，土豆1个，洗净后削皮，切成适口大小的随意块。

②炖锅中加海带木鱼汤2杯，倒入①文火炖煮。再加入酱油1½大匙，精盐少许，料酒1大匙，用勺子搅动，调味后起锅，盛入汤盘，撒少许香葱丝即可。







胡萝卜酱炒豆腐

热
量

942
千焦

胡
萝
卜
素

3418
微克

- ①水发豆腐，挤去水分后细切成条。
 - ②胡萝卜、土豆洗净后去皮，细切成条。
 - ③天然豆酱、酒、海带木鱼汤、李子干混合，制成调味汁。
 - ④麻油入锅，烧热后倒入②煸炒，加调味汁，煮开后放入豆腐条。用锅铲上下翻动，使其均匀入味，再撒入少许红辣椒丝，煸炒后出锅装盘即可。
- * 李子干亦富含β-胡萝卜素，胡萝卜加李子干，真可谓锦上添花。

原料（2人量）

豆腐	2块
胡萝卜	1/2个
土豆	1/2个
天然豆酱	2大匙
酒	2大匙
海带木鱼汤	2大匙
李子干	1大匙
麻油	2大匙
红辣椒	少许

料理应用篇

油炒胡萝卜

橙红色的胡萝卜丝中加入少量碧绿的豆角丝，色泽鲜艳、诱人
油炒胡萝卜丝

- ①胡萝卜1个，洗净后切成约5厘米长的细丝。四季豆10个，洗净后斜切丝。
- ②食用油1½大匙入锅，油热后把①倒入，旺火爆炒。加精盐、胡椒粉少许，酱油1大匙，煸炒。再加入由辣椒、芝麻、陈皮、芥菜籽、油菜籽、麻仁、花椒等研磨的七香粉，炒匀后出锅装盘即可。



生活小窍门

一时吃不完的胡萝卜可腌成泡菜，随吃随取



- ①胡萝卜2个，黄瓜1根，芹菜1/2棵，均切成长7~8厘米的条。
 - ②锅内倒入食用醋1/2杯，白葡萄酒1/4杯，精盐、胡椒粉少许，月桂1枚，橄榄油1大匙，文火煮开后装入容器。
 - ③把切好的菜条放入盛有调味汁的容器中，再放入数片柠檬，将容器置于冰箱中冷藏。
- * 胡萝卜购入过多，一时又吃不完，可腌成泡菜，随吃随取，清爽利口，味道鲜美。



热
量

398
千焦

胡
萝
卜
素

4 603
微克

胡萝卜芜菁色拉

- ①胡萝卜、芜菁洗净去皮，切成随意块，放入锅内，加水煮熟后待用。
- ②鲜裙带菜放入开水中焯后捞出，控水待用。
- ③调味品混合，调制成油、醋、酱调料汁。
- ④把①与②混合，淋上调料汁，拌匀后装盘，上面再放少许柴鱼屑即可。

原料（2人量）

胡萝卜	1/2 个
芜菁	1 1/2 个
鲜裙带菜	1 杯
食用油	适量
醋	适量
酱	适量
柴鱼屑	少许