

125道简单、实用、可行、有效的养生防癌抗癌美食

曹又方与你分享抗癌成功的饮食经验

曹又方 郭月英◎著



养生 · 防癌抗癌食谱

重庆出版社



图书在版编目(CIP)数据

养生防癌抗癌食谱 / (美)曹又方,郭月英著. - 重庆:重庆出版社,2004

ISBN 7-5366-6669-1

I. 养… II. ①曹… ②郭… III. 癌-食物疗法-食谱 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 031249 号

著作权合同登记号:版贸核渝字 2004 第 28 号

养生防癌抗癌食谱

YANGSHENG FANGAI KANGAI SHIPU

曹又方 郭月英 著

责任编辑:王晓婷 苏晓岚

封面设计:点睛工作室

策 划:汉霖文化

重庆出版社出版、发行

重庆长江二路 205 号

新华书店经销

北京中煤新大印刷厂印刷

开本 880×1230 1/24 印张 7

字数 50 千字

2004 年 5 月第 1 版

2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

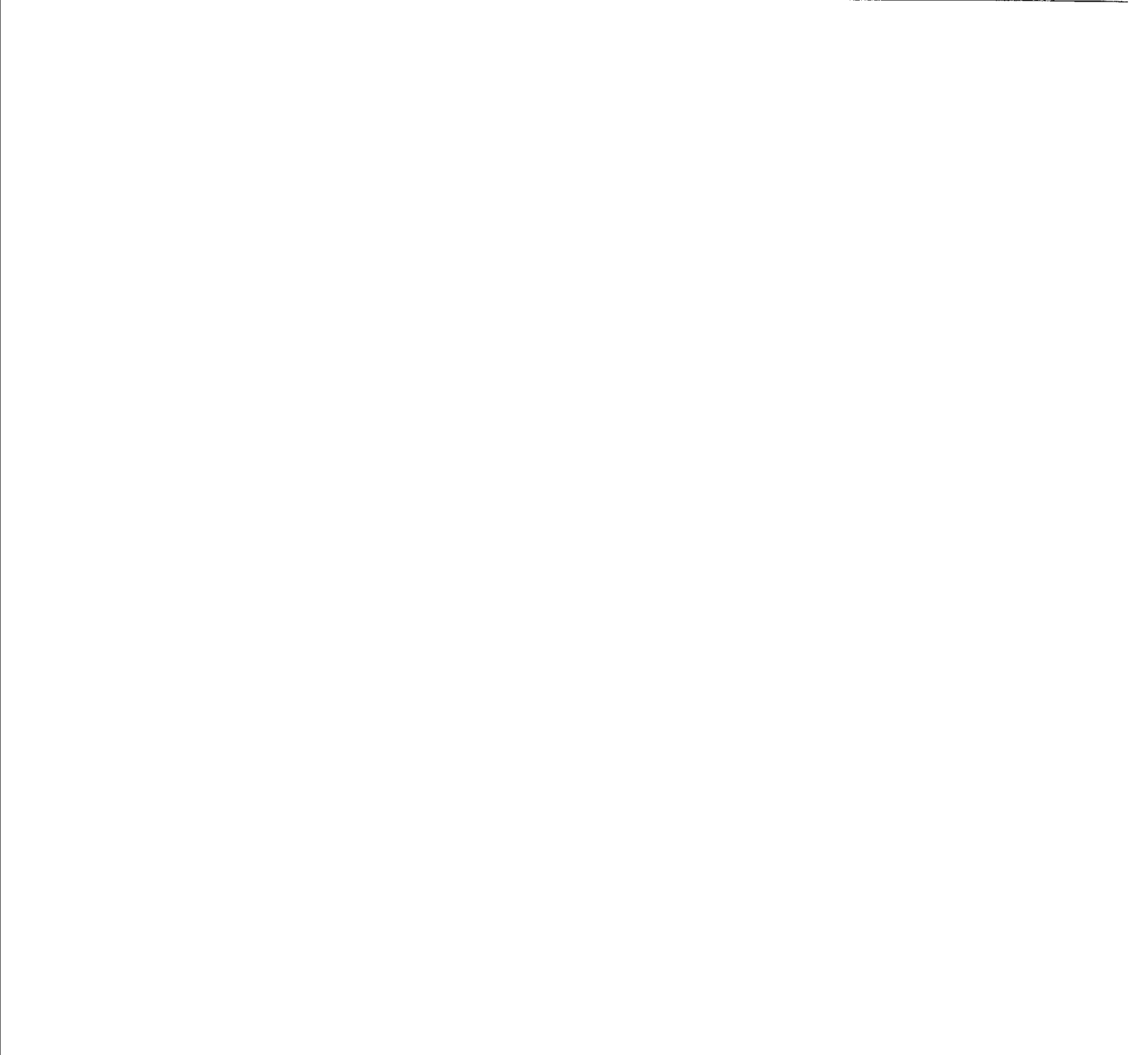
ISBN 7-5366-6669-1/R·222

定价:26.00 元



养生 曹又方与你分享抗癌成功的饮食经验
防癌抗癌食谱

曹又方·郭月英 著



养生·防癌·抗癌的饮食 008



Part1 饮料15道

精力汤	022
山防风	023
青花椰菜芽橙汁	024
麦草菠萝汁	025
绿茶苹果汁·绿茶牛奶咖啡	027
番茄芹菜胡萝卜汁	027
猕猴桃蜂蜜汁·草莓酸奶汁	028
葡萄樱桃汁·酪梨百香果酸奶汁	030
五谷粉汁·黑白豆浆	033
大蒜茶	034
热可可	035



Part2 粥品10道

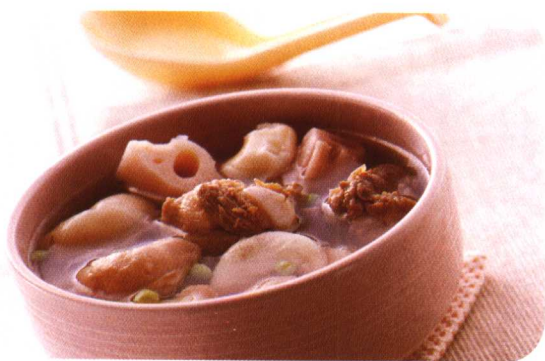
杂粮粥·豆浆麦片·番薯粥	038
小米粥·番茄鲜菇瘦肉粥	040
柴鱼海带粥	042
海鲜粥	043
姜泥鱼片粥	044
香菇鸡丝粥	045
滑蛋牛肉粥	046





Part3 汤类25道

黄芪五色汤	048
紫菜豆花汤	049
萝卜牛蒡香菇汤	050
山药胡萝卜鸡汤	051
素罗宋汤	052
番茄牛肉牛筋清汤	053
海带冻豆腐排骨汤	054



番茄黄豆芽胛骨汤	055
莲藕菱角莲子排骨汤	056
黄豆大骨汤	057
四神汤	058
玉米浓汤·番茄浓汤	059
南瓜浓汤·鲜豆浓汤	060
蘑菇浓汤	061
法式洋葱汤	062
味噌蚬仔汤	063
萝卜丝鲫鱼汤	064
鲫鱼山药丁海菜汤	065
黑豆杜仲鲶鱼汤·赤鯨姜丝汤	066
冬瓜蛤蜊汤·当归鸭	068
香菇鲜笋鸡汤	070



Part4 菜肴40道

凉拌翡翠香干	072
素咖喱	073
起司焗双椰	074
百合炒时蔬	075
白果焗白菜	076
烤芥菜心	077
煎茄盒	078



百菇烩	079
葱油南瓜	080
玉米炒甜椒	081
红烧苦瓜	082
醋溜马铃薯丝	083
番茄鲜菇锅·双色包心菜	084
嫩姜豆腐	085
菌尤	086
赛蟹黄	087
木须肉	088
蒜泥白肉毛豆双拼	089
梅子排骨	090
百页结烧肉	091
黑豆焖肉	092

contents 养生防癌抗癌食谱

猪肝炒菠菜	093
蒜味牛排	094
萝卜红烧牛腱牛筋·空心菜炒牛肉	095
泰式柠檬鱼	096
大蒜马头鱼	097
紫苏豆腐蒸鱼	098
味噌深海鳕鱼排	099
洋葱鲑鱼卷	100
红糟鱼片	101
鱼丁松子生菜松	102
小鱼苋菜	103
蒜泥虾	104
江南蛤蜊蒸蛋	105
虾子乌参	106

芦笋干贝	107
青蒜鲜蛤豆腐锅	108
大蒜鸡煲	109



Part5 面、饭15道

韩式拌饭	112
黄豆糙米饭	113
番茄蛋包饭	114
鲑鱼饭团	115
发芽米豆皮寿司	116
全麦饼卷·大蒜面包	117
番茄猪肉饺子	118
意式茄汁海鲜面	120
青酱面	121

墨鱼汁面	122
菠菜凉面·荞麦面	123
葱开煨面	124
臊子面	125



Part6 沙拉10道

梅汁小番茄	128
芦笋沙拉	129
山药枸杞沙拉	130
海带芽鱼卵沙拉	131
生菜沙拉	132
菠菜沙拉	133
鲑鱼沙拉	134
水果虾沙拉	135

青木瓜青花椰菜芽沙拉	137
纳豆和风沙拉	138



Part7 甜点10道

蓝藻酸奶	140
水果坚果蜂蜜松饼	141
绿茶冻·巧克力牛奶	142
银耳莲子红枣汤	143
紫米白玉桂花粥·绿豆薏仁汤	144
贝母雪梨汤	145
豆腐浆花	146
酒酿抹茶冰淇淋	147
附录：认识食材	148

养生·防癌·抗癌的饮食

采行预防医疗最聪明

癌症，自1981年起，已经连续21年在台湾成为十大死因榜首！

癌症的形成是由数种致癌基因的活化，或者数种抑癌基因的功能丧失，互为因果累积而成。正常细胞发生改变往往只要一两天的时间就成为癌的初始细胞，接着还需要十年以上的催化，才成为癌的前期细胞；之后，尚需数年才会演变为癌细胞。因此，我们可以大胆假设每个人，尤其是40岁以上的人，体内都已存在着不少癌的初始细胞、前期细胞，甚至癌细胞了。只是我们根本不知道它们存在，也没有发现而已。

癌细胞开始分裂后，10代时尚小，20代时则约为0.1公分，30代时也不过1公分，40代时则迅速长大至10公分左右。糟糕的是，通常癌肿瘤约要在1公分的时候才能被检测出来，而这时却已嫌太迟了。因为1公分的癌肿瘤大约有10亿个癌细胞了！

人们常常说的“早期发现，早期治疗”，虽然多少也可以延长癌症病人的存活期，甚至尚有微少的治愈机会，但是，在发展和注重预防医疗的今天，能够预防、延缓甚至杜绝癌症的发生，才能说是更为实际和重要的策略。

预防胜于治疗！在预防医疗的领域中，提升人体本身的免疫力以形成天生的防御系统，来预防癌细胞的增生及蔓延，这种防患于未然的免疫疗法，可以大大降低罹癌的机率。

饮食与癌症大有关系

尽管癌症发生的原因很多，饮食习惯却是其中至为重要的一环。食物与癌症的相关性实在太密切了，因为70%的癌症与饮食习惯有直接和间接关系。所谓的病从口入，饮食与营养对于健康至关紧要。维护健康，一定要从日常的饮食做起，不要等到疾病发生之后，再来亡羊补牢。

古希腊的医学大师希波克拉提斯早已揭示：你的食物就是你的医药。

然而现代人却背道而驰，努力发展和运用的是化学药品，轻易抛弃了透过自然饮食来预防疾病的营养免疫方法。何况，药补不如食补，重医药而轻食物是舍本逐末。

世界癌症基金会与美国科学院的癌症研究中心，曾经在《食物、营养及癌症的预防——全球性的发展》报告中指出，世界上有40%的癌症病例直接与饮食的选择有关。同时，癌症死者有三分之一是由于饮食不当。倘使病患能够采取正确饮食，并维持一定体重，癌症病亡可以降低至30%~40%。

饮食，对于健康的人预防癌症万分重要；然而，对于癌症病患而言，简直就是救命还魂丹了！

由于癌症病人身体的基础代谢率不降反增，再加上修补组织、抵抗感染，因此比一般正常人更需要一倍半到两倍的营养。何况营养状况不佳，不仅免疫力降低，癌症复发机率也会增大。然而，癌症病患的危机却在于手术、化疗、放疗、心理和情绪种种因素，造成了进食量大减。

庆幸的是，我在罹患末期癌症之初，便能警醒到饮食和增加体重的必要性，从鬼门关救回自己一命。可哀的是，却有不少癌症患者及其家属，误认癌症病人不能营养太好，以免将肿瘤养大了。其实，这是荒谬之至！

数字已然说明，有高比例的癌症患者，因为营养极度不良所引起的并发症致命。我们可以见到癌症末期病人多半饮食不当或因厌食而变得骨瘦如柴、形容枯槁、贫血憔悴……这便是因为癌症病人分泌的致瘦素（Cachectins）所造成的恶病质（Cachexia）使然。

如何才是均衡饮食之道

既然预防癌症和对抗癌症均首重饮食，那么我们就从基础免疫营养学的观念着手，来采取正确均衡的饮食之道。针对五大类食品的糖类、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质做适量的调配，并且尽量运用防癌和抗癌的食材。使用正确的烹调方式，以达到营养均衡健康饮食的目标。

就饮食习惯而言，**医界认为偏肉食、肥胖、胆固醇过高者，与大肠癌、前列腺癌相关；低纤饮食并有便秘宿疾者，与肠癌有关；缺乏维生素，则与呼吸道上皮细胞癌、食道癌、胃癌有关；经常饮酒或喝高热浓茶的人，罹癌机率比一般人高出许多。爱吃烧烤、烟熏、油炸、腌渍食物的人，与胃癌及肠癌相连。至于食品添加物亚硝酸盐，易引起食道癌和胃癌，食物污染的黄曲毒素则会导致肝癌。**

食物的摄取有一个重要的通则，便是均衡的营养，每天最好能摄取 35 种不同的食物。另外，便是选择天然新鲜的食物，多种蔬菜和水果一起吃最健康。而且要把握盛产期，避免低产期的农作物。加工食品尽量少吃，例如肉类制品、腌渍食物和酱菜，此类食品多含防腐剂及其他有毒物质，且含钠量过高。腊肉、火腿、香肠含有硝酸铵，不如采用新鲜肉类。腐乳、臭豆腐会产生黄曲毒素，应当避免。

糖类方面，由于碳水化合物是主食，应占每日总量 50~55%，宜采用营养价值较高的糙米、

胚芽米和五谷杂粮。全谷类不仅具有治疗能力，平衡体质，且富含高纤，可以清理肠道。

蛋白质的摄取十分重要，因为它不像糖类和脂肪可以转化和贮存，因此不可一日或缺，应占每日总量的15%~20%。蛋白质的来源多在鱼类、肉类、乳类、蛋类、豆类之中，并且植物性蛋白质较动物性蛋白质更易吸收。通常生物愈小，蛋白愈好，小鱼小虾是不错的选择。由于构成蛋白质的氨基酸有8种无法由人体合成，必须由食物中获得，所以特别要懂得搭配调理。再者，必须提醒的一点，由于蛋白质不能贮存，多吃有害无益。肠道内的氨基酸在肠道内被催化，会产生致癌物质，并帮助肿瘤成长。

说到脂肪，是现代人的饮食大忌，一般人常超出每日正常摄取量的15%~20%。这不仅会造成体重暴增及肥胖，也会增加内源性致癌物，以及类固醇荷尔蒙和肠道内的胆酸。超量的动情激素和雄性激素，与乳癌、子宫内膜癌、卵巢癌、摄护腺癌、胰脏癌、大肠癌都密切相关。至于胆酸，则会衍生和加速大肠直肠癌。

做为癌症患者，在体重大量流失的初期，我虽采用高蛋白质低脂肪的政策，但是，脂肪对于重建身体、器官、发肤仍属必需。

至于维生素中的A、B群、C、D、E、K等，大多蕴含在各种不同的新鲜蔬果之中。维生素A和C特别具有抗氧化作用，不但可以中和食物中的致癌物，还可消除健康大敌——自由基（Free Radicals），它也是发生癌症的主要元凶。维生素A甚至能够引导癌前细胞及癌细胞走向良性分化，具有防癌的作用。富含各种维生素的深绿色和红橙黄色蔬果，特别值得推荐。叶绿素能够补血且能抗癌，而且丰富的纤维素更是肠道的清道夫，减低致癌机率。同时富含硒的纤维素，尚能抑制癌细胞的成长。这对于口腔癌、鼻咽癌、直肠癌、肝癌尤其具有防护效果。

矿物质占人体重量的4%，骨骼中最多。人体内存在20多种矿物质，有14种为必需。病后，我才发现许多微量元素的缺少，都会导致身体失序失衡。手术后，郑安里医师曾要我加强补充铁质。孙安迪医师叮嘱我补充锌。此外，钙片也是许多人的保健品。最为重要的是细胞中的钾、钠比值，要努力维持钾高钠低，才能减缓老化、降血压、防癌症。健康人一般每日摄取5克的钠已足够，但是一般人都平均为13.5克。要注意多食蔬果，少吃鱼肉，口味不要太重太咸，维持身体的弱碱性，才是防癌之道。这对于口腔癌、鼻咽癌、直肠癌、肝癌尤其具有防护效果。

抗癌食物排行榜

在谈完5种营养素之后，在这儿提示一些特别具有抗癌效果的超级圣品。

首先，近年来最火红的番茄，曾被时代杂志（Times）评为十大最佳食品第一名。由于番茄中的茄红素（Lycopene）是超强的抗氧化剂，在临床上，也被证实具有抗癌和防癌作用。番茄对于防止乳癌、子宫颈癌、摄护腺癌、结肠癌特别有效。但是，有一点要注意是茄红素为脂溶性，与油脂一起烹调较易吸收。同时，茄红素属于胡萝卜素家族中的一员，只是多两个不饱和键，扫除自由基的能力比 β 胡萝卜素强两倍。它的近亲，西瓜、红葡萄柚、葡萄等属于红色果肉的也含有茄红素。

另外一项超级抗癌食物是青花椰菜芽。根据美国约翰·霍普金斯大学的研究指出，青花椰菜芽中有一种成分异硫氰酸盐（Isothiocyanates），高出青花椰菜30~50倍。神奇的是这种物质可以刺激催生大量的人体中的天然去毒酵素。而且，只要摄取一盎司，就等同于食用两磅青花椰菜，或是十字花科的蔬菜。

接下来要谈的是豆中之王——大豆，它富含优质蛋白，而且是食物中惟一具备完全氨基酸的食

物。不仅如此，大豆尚蕴藏 5 种以上的抗癌物质，其中只有大豆才有的钒黄素，以及女性荷尔蒙，可以防治乳腺癌、摄护腺癌、直肠癌和结肠癌。十分幸运的是，我酷爱大豆及各种大豆制品，如豆腐、冻豆腐、豆干、豆皮、味噌等。至于豆浆，实为中国人的牛奶，好处是豆浆中含有的是单糖，可以 100% 吸收，而牛奶中的乳糖，大多数的黄种人无法吸收。

说到绿茶，也许它要在所有的饮料中夺魁。首先，绿茶中的茶多酚类化合物具有抗癌作用，可以防止癌细胞分裂。此外，绿茶中的氟，可以健齿；绿茶中的丹宁，可以提高血管韧性，防止脑溢血。

接下来要谈的是葡萄籽油。食用油对于健康产生关键性的影响，却素为人们所忽略，在这儿我对葡萄籽油要做强力推荐。由于葡萄籽的主要成分是低聚原花色素 (Oligomeric Proanthocyanidin)，简称 OPC，同时含有多种有机酸，形成了就目前所知最具威力的天然抗氧化剂。其抗氧化力是维生素 C 的 20 倍，维生素 E 的 50 倍。由于人体无法制造，存在于蔬果皮与籽中，葡萄籽不宜直接食用，因此只能采用淬炼的葡萄籽油了。食用葡萄籽油的目的是通过不断补充抗氧化物，来抵抗大量产生的自由基。因为自由基会侵害细胞中控制遗传的 DNA，因而导致细胞发生突变而致癌。

顺便在此一提的是，饮水和食油一样重要。水质不佳，有损肾脏、膀胱和胃的健康与功



能。安装滤水器或购买洁净的饮用水实属必要。

紧接着要谈的是海藻，其中包含紫菜、海带、绿藻、螺旋藻、马尾藻等，分别呈现红、绿、褐、蓝的色泽。海藻富含 β 胡萝卜素、维生素B1、B2、钙、铁、钾、锌、铜、碘等等，尚有叶绿素、海藻酸、氨基乙磺酸等，这些对人体都具有各种保健作用，有些质素也具有抗癌作用。

在这些藻类之中，特别要推荐的是螺旋藻，也称为蓝藻，它是超级的抗氧化剂，而且蛋白质、维生素、矿物质、叶绿素、叶红素、核酸含量高于一切食物。不仅可以增强人体T细胞、自然杀手细胞、巨噬细胞，而且对癌细胞具有攻击力和抵抗力，能够提高人体对细菌和病毒的免疫力。同时，由于螺旋藻的细胞壁很薄，利于人体吸收，适合男女老幼各种年龄层的人食用，对于病人而言更是理想的营养品。因为它的蛋白质是大豆的两倍、牛肉的三倍半，并含有8种必要的氨基酸、大量的核酸等。日本是长寿王国，跟他们每年消耗500吨螺旋藻有关。据悉，当年抢救苏联核电厂爆炸，日本专家便带去螺旋藻，因为其抗辐射作用很强。甚至，航天员的食品也采用螺旋藻，不仅因为是碱性食品，而且8公克就可以维持生命40天。

再来要谈到核酸。它是生物细胞核的主要物质，主宰了人体新陈代谢和免疫力，可以降低基因变化的机率。核酸来源可由肝脏自行合成，及从饮食中摄取。鲑鱼的精巢



含有核酸量最高，萃取出核酸含量高达90%以上。一般而言，高蛋白质的食物，核酸含量也高。由于核酸可以促成正常细胞的代谢，并切断癌细胞的营养抑制成长，癌症患者在化疗时，可用作营养补助品。不过，目前市面上不容易找到鲑鱼的精巢，只有在盛产大量鲑鱼的地方，比如像日本，才有处理好的精巢贩卖，台湾可以买得到鲑鱼精巢抽取物的锭剂。

说到大蒜，可不是只用来防御西洋吸血鬼的，大蒜是抗癌之王！大蒜中富含的大蒜素（Allicin）和增精素（Scordinin）的生理活性成分，此外尚有蛋白质、脂肪、维生素A、B1、C及糖类，这使得大蒜具有超强的抗菌及杀菌效果。大蒜可以预防感冒，增强精力，成为许多抗疲劳剂的主要成分。再者大蒜可以降低血液中的胆固醇、三酸甘油酯、降血压，防止血栓及动脉硬化症。当然最主要的是，**大蒜可以抑制致癌物质的形成，及癌细胞的增生。并增加白血球与巨噬细胞的活性，具有防癌和抗癌的能力。**

其次谈到菇类。菇类含有多糖体，可以增加巨噬细胞的数量，自然免疫力也可以获得提升。为人人所称道的灵芝，也是由于含有高质量的多糖体，许多癌症患者，常会服用灵芝丸剂或口服液，甚至采用注射方式。不过，各式各样的菇类，以及黑木耳、白木耳，十分美味，又具有疗效，应多加食用。

这里还要向读者朋友介绍一种比较特殊的抗癌防癌植物，它的名字叫山防风。在罹病之初，尚未进行手术和化疗之前，我就已经开始烹煮食用。这是一种根茎，具有增强免疫系统的功能，是经过研发人张锦得博士与国外机构长期的科学研究所证实。如何料理山防风，如何服用，都会在食谱中详细解说。

小麦草的疗效，这些年来在台湾颇受肯定。方智出版社曾经出版过一本专门谈论这位女性发现