

癌症调养菜谱

“癌症”不用慌 我有良方来调养

90道菜肴

调养疗方 科学营养
好学易做 吃出健康

张继华 丁应林 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



癌症调养菜谱



编 著 张继华 丁应林

文字总纂 张继华

编 委 仇宝生 陈志炎 陈 华 朱 健 张 剑

严迎春 陆元康 陆 进 秦淑君 顾志明

高 峰 谈学和 谈 松 樊春雷 马 斌

技术指导 嵇步峰 张继华

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

癌症调养菜谱/张继华等编著.—南京：江苏科学技术出版社,2010.1

ISBN 978-7-5345-6988-3

I. 癌… II. 张… III. 癌—食物疗法—菜谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第205426号

癌症调养菜谱

编 著 张继华 丁应林

责任编辑 龚 彬

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

制 版 南京紫藤制版印务中心

印 刷 苏州印刷总厂有限公司

开 本 880 mm × 1 240 mm 1/24

印 张 2.16

版 次 2010年1月第1版

印 次 2010年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6988-3

定 价 12.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前言

癌症,一个令人听之色变的疾病,多少人的生命被之夺去,多少家庭因之陷入悲痛之中。一个人类肆虐的恶魔,一个目前人类还挥之不去的阴影。人类痛恨它,但每时每刻又有多少善良的人被它追逐。人类一定要征服癌症,一定会征服癌症。在征服的过程中,我们需要更多地了解癌症。人们常常把癌与瘤混为一谈,认为癌就是瘤,瘤就是癌。严格地讲,癌与瘤是不同的,癌是一种恶性肿瘤,而瘤则是良性肿瘤与恶性肿瘤的总称。为此,我们要把普及防癌知识与癌症治疗摆在同等重要的位置,不仅要帮助癌症患者解脱痛苦,而且要帮助广大民众远离癌症。

癌症对人类健康和生命的威胁很大,它和心血管疾病已成为医学上的两大难关。在全世界构成死亡原因的头两位,全世界 52 亿人口中,每年约有 700 万人新患癌症,每年有 500 多万人死于癌症,几乎每 6 秒钟就有一名癌症患者死亡。国际抗癌联盟(UICC)组织把每年的 2 月 4 日定为“世界癌症日”,提醒大家预防癌症和其他慢性病要从儿童抓起,教育孩子从小养成健康生活习惯,可有效减少成年期癌症发生。其实,癌症是可以预防治疗的。良好的膳食营养不仅具有潜在的预防肿瘤作用,某些营养素还有抗氧化、抑制肿瘤细胞的增生、刺激人体产生干扰素等功能,如维生素 A、维生素 C、维生素 E、维生素 D,矿物质硒、钙、碘、锌、钼和食物纤维素都具有一定的防癌或抑癌作用。经过医学家的长期探索,发现了许多具有一定防癌、抗癌作用的食物,许多中草药也具有一定的抗癌作用,而且经药理实验已证实了它们的抗癌、防癌的性能。世界卫生组织列出有助于防癌的菜单:大蒜有抗胃癌的作用;洋葱有阻止癌细胞的功能;花椰菜、卷心菜可减少结肠癌与乳腺癌的发病率;胡萝卜、番茄对抑制乳腺癌、胃癌、消化道癌、前列腺癌有一定食疗效果等。虽然不能说单靠某种食物能保证人们不患癌或治疗后癌症不复发,但是经常有意识地选择食用,对抗癌、防癌还是有一定积极意义的。

为了帮助癌症患者通过饮食疗法减轻疾病痛苦,早日恢复健康,我们紧扣时代脉搏、融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体,以图文并茂的形式推出营养美味调养菜谱,让读者在品尝美味的同时,控制、治疗疾病,吃出健康来,我衷心地希望癌症患者能够合理配餐,更多地了解抗癌、防癌常识,摆脱癌魔的困扰,期待本书能成为您的良师益友。

张继华

2009 年 8 月于南通知味书斋

目 录

一、癌症的基础知识	1	蘑菇猪肝汤	12	香煎带鱼	20
二、癌症的饮食调养原则	1	竹笋炒肉丝	12	碧绿海蜇	20
三、预防癌症的食物	3	银耳肉丝	13	盐水河虾	21
四、癌症患者的调养菜谱	6	萝卜炖小排	13	金蒜炒鳝片	21
萝卜煮牛肉	6	枸杞煨猪肚	14	龙井虾仁	22
西兰花炒肉片	6	兔肉炖南瓜	14	菠萝蒸鲳鱼	22
花菜烩肉柳	7	蒲公英兔肉汤	15	灵芝草炖甲鱼	23
黄豆煲瘦肉	7	百合兔肉片	15	香菇炖鲫鱼	23
四季豆猪肉片	8	翡翠兔肉	16	天麻炖鱼块	24
洋葱烧牛肉	8	双菌兔肉丝	16	山珍草鱼汤	24
薤菜炒牛肉	9	枸杞肉丝	17	百合炖鳗鱼	25
灵芝粉蒸肉丸	9	海带煲猪骨	17	蒜烧带鱼	25
西葫芦炒肉片	10	明珠甲鱼	18	鲢鱼烧菜花	26
木耳炒猪肝	10	香菇蒸鲳鱼	18	双冬墨花	26
黑豆芽炒肚丝	11	虾烧墨鱼	19	五彩鱼丸	27
黄瓜炒肉片	11	首乌炖水鱼	19	泥鳅炖豆腐	27

目 录

百合烧海参	28	平菇豆腐汤	35	三丝白菜	42
双耳鱼圆	28	蒸海带卷	35	海带炒豆芽	42
人参炖鹌鹑	29	素鸡烧苦瓜	36	草菇拌菠菜	43
百合炖肉鸽	29	锦绣香干	36	虾皮菜心	43
蒜头烧鸭块	30	豆腐烩鱼丸	37	绿豆冬瓜汤	44
牛蒡炖鸡	30	肉末烧豆腐	37	海带烧花菜	44
鸡肉烧莴笋	31	香菇酿豆腐	38	双菇烧芸豆	45
鸡丝烩豌豆	31	蒸扣三丝	38	海带煮花生	45
西百炒鸽脯	32	凉爽木瓜	39	黄瓜拌绿豆芽	46
鸡茸花菜	32	麻香海带	39	金钩蒜薹	46
绞股蓝蒸鸡	33	白焯金针菜	40	吉司慈姑	47
韭菜炒鸡蛋	33	橄榄芥蓝	40	酒酿百合	47
天枸煲鸡翅	34	陈皮苦瓜	41	佛手灵菇	48
绞股蓝炖鸭块	34	松香芦笋	41	油焖香菇	48

一、癌症的基础知识

癌症也叫恶性肿瘤和肿瘤,是一组可影响身体任何部位的 100 多种疾病的通称。癌症的一个定义特征是快速产生异常细胞,这些细胞超越其通常边界生长并可侵袭身体的毗邻部位和扩散到其他器官,一个被称之为转移的过程。肿瘤是指机体在各种致癌因素作用下,局部组织的细胞异常增生而形成的局部肿块。良性肿瘤容易清除干净,一般不转移、不复发,对器官、组织只有挤压和阻塞作用。但恶性肿瘤可以破坏组织、器官的结构和功能,引起坏死出血合并感染,患者最终可能由于器官功能衰竭而死亡。

癌症病变的基本单位是癌细胞。人体细胞老化死亡后会有新生细胞取代它,以维持机体功能。可见,人体绝大部分细胞都可以增生,但这种增生是有限度的,而癌细胞的增生则是无止境的,这使患者体内的营养物质被大量消耗。同时,癌细胞还能释放出多种毒素,使人体产生一系列症状。如果发现和治疗不及时,它还可转移到全身各处生长繁殖,最后导致人体消瘦、无力、贫血、食欲不振、发热及脏器功能受损等。

癌症主要有四种:癌瘤,影响皮肤、黏膜、腺体及其他器官;血癌,即血液方面的癌;肉瘤,影响肌肉、结缔组织及骨头;淋巴瘤,影响淋巴系统。常见的癌症有血癌(白血病)、骨癌、淋巴癌(包括淋巴瘤)、肠癌、肝癌、胃癌、盆腔癌(包括子宫癌、宫颈癌)、肺癌(包括纵隔癌)、脑癌、神经癌、乳腺癌、食道癌、肾癌等。

有些人把癌症称为免疫系统疾病终结者,因为它真的会影响免疫系统的每一个部位。癌症能不能治好,与许多因素有关,包括癌症的类型、诊断出罹病的时间,以及患者的医疗史、生活形态、遗传和态度等。癌症症状依照感染的部位而有不同,不过一般来说都有倦怠、虚弱、忧郁、体重减轻、疼痛、没有食欲的症状。据有关资料报道,有 1/3 的癌症病例与饮食有关,因此吃得健康是绝佳的预防之道,而避免环境的污染更是让你躲避癌症的根本途径。

二、癌症的饮食调养原则

癌症是当前人类健康的最大敌人,每年全世界约有 600 万人被癌症夺去生命,其中中

国约 130 万人死于癌症。但是,大多数癌症是可以预防的。现介绍膳食和健康方面预防癌症的调养原则。

① 合理安排饮食。在每天的饮食中植物性食物,如蔬菜、水果、谷类和豆类应占 2/3 以上。

② 控制体重,坚持体育锻炼,避免过轻或过重。在成年后体重增幅不应超过 5 千克。用体质数(BMI)=体重(千克)/身高(米)²来衡量,BMI 小于 20,体重不足,BMI 为 20~25,理想体重,BMI 为 25~30,轻微超重,BMI 大于 30,严重超重;工作时很少活动或仅有轻度活动,每天应有约 1 小时的快走或类似的运动量。每星期至少还要进行 1 小时出汗的剧烈运动。

③ 多吃含维生素 A、维生素 C、维生素 E 的食品和绿色蔬菜和水果,保持大便通畅。每天吃 400~800 克果蔬,绿叶蔬菜、胡萝卜、土豆和柑橘类水果防癌作用最强。每天要吃 5 种以上果蔬,且常年坚持,才有持续防癌作用。便秘病人应吃富含纤维素的食物及每天喝一些蜂蜜。

④ 多吃粗粮杂粮,如糙米、玉米、全麦片,少吃精米、精面。每天吃 600~800 克各种谷物、豆类、植物类根茎,加工越少的食物越好。

⑤ 不提倡饮酒。即使要饮,男性一天也不应超过两杯,女性一天不应超过一杯。

⑥ 坚持低脂肪饮食,常吃些瘦肉、鸡蛋及酸奶。选择恰当的植物油并节制用量;每天吃红肉(即牛、羊、猪肉)不应超过 90 克。最好是吃鱼和家禽以替代红肉。

⑦ 少吃盐,少吃盐腌、烟熏、火烤和油炸的食物,特别是烤糊焦化了的食物。这些食物中含有一种可能导致胃癌和食道癌的化学物质。盐的每日消耗量应少于 6 克(约一茶匙);不吃烧焦的食物、直接在火上烧烤的鱼和肉或腌肉,熏肉只能偶尔食用。

⑧ 食物应保持新鲜,不吃发霉变质的饮食。不要食用在常温下存放时间过长、可能受真菌毒素污染的食物以及用冷藏或其他适宜的方法保存易腐烂的食物。黄曲霉素是一种强烈的致癌(特别是肝癌)物质。

⑨ 食品中的添加剂、污染物及残留物的水平低于规定的限量即是安全的,但乱用或使用不当可能影响健康。

⑩ 常吃含有能抑制致癌作用的食物,如苜蓝、包心菜、胡萝卜、油菜、蒜、植物油、鱼等。

⑪ 对于基本遵循以上饮食建议的人来说,一般不必食用营养补充剂,营养补充剂对减少癌症的危险可能没什么帮助。

三、预防癌症的食物

1. 牛奶和酸奶 牛奶含钙和维生素 D,在肠道内能与致癌物质相结合,清除其有害作用。酸奶能抑制肿瘤细胞的生长。

2. 蜂蜜和蜂乳 蜂蜜能促进新陈代谢,增强机体抵抗力,提高造血功能,帮助组织修复。近年来发现蜂乳含有特殊的蜂乳酸,对防治恶性肿瘤有效。

3. 茶 含儿茶素,能清除体内的放射性物质。放疗病人经常饮茶有益康复。茶还可以防龋齿。

4. 花粉食品 这类食品可提高智力,促进发育,补血,增加耐力,延缓衰老,具有激素样作用,增强抗病能力等。

5. 蔬菜 新鲜蔬菜如胡萝卜、萝卜、瓠瓜、茄子、甘蓝等,含有干扰素诱导物,能刺激细胞产生干扰素。这种物质可以增强病人对疾病和癌瘤的抵抗力。但它易受加热的影响而被破坏,因此以上食物以生吃为好。许多研究都证实,大蒜具有防癌抗癌能力,大蒜中的脂溶性挥发性油能激活巨噬细胞,提高机体的抗癌能力;还含有一种含硫化合物,也具有杀灭肿瘤细胞的作用。葱头也能抗癌,可能是含有谷胱甘肽以及多种维生素的缘故,对淋巴瘤、膀胱癌、肺癌和皮肤癌等均有防御作用。

6. 海产品 可用作恶性肿瘤病人的辅助治疗食品。海藻类有效成分主要是多糖物质和海藻酸钠。海藻酸钠能与放射性锶结合后并排出体外。常吃海带、紫菜等食品对身体有益。鲨鱼的软骨能抑制肿瘤生长。鱼翅有抑制肿瘤向周围浸润的能力。鱼类中含有丰富的硒、锌、钙、碘等无机盐类,对抗癌也是有益的。

7. 食用菌 菇类含有多糖物质和干扰素诱导剂,能抑制肿瘤。香菇对胃癌、食道癌、肺癌、宫颈癌有一定的疗效。金针菇也具有同样的功效,对肿瘤有抑制作用。猴头菇对胃癌有疗效,可延长病人的生存期,提高免疫力。银耳对癌瘤有抑制作用。近年发现,茯苓中 90% 的 β -茯苓聚糖可增强免疫功能,有抗癌瘤的作用。

8. 果品 杏仁可提高机体的免疫功能,抑制细胞癌变。它对口腔干燥等症状有缓解作

用,但口腔有炎症、溃疡以及鼻出血的病人不宜食用。乌梅也有抗癌作用。枣能抑制肿瘤细胞生长。无花果的提取物可治疗胃癌、咽喉癌、宫颈癌、膀胱癌等。苹果中果胶含量多,可与放射性元素结合,促使其排出。木瓜能阻止癌瘤扩散、发展。

9. 其他 山芋中提取的类固醇物质能抑制乳腺癌的发展。玉米粉能抑制肿瘤生长,减轻抗癌药物的副作用。薏苡仁中的多糖体和薏苡脂能增强机体免疫功能、抑制肿瘤细胞生长。

附:癌症病人的饮食宜忌

癌症病人更要加强营养,以增强抵抗癌细胞侵蚀的能力,促进康复,延年增寿。但是,癌症病人的饮食要做科学的选择,要注意相关禁忌。

癌症(病人)	宜食食物	忌食食物
肺癌	木耳、番茄、胡萝卜、香菇、花生、百合、海蜇、杏仁、莲子、梨、荸荠、香蕉、牛奶、黄豆、动物肝脏等。	牛肉、羊肉、带鱼、辣椒、韭菜、大蒜等。
胃癌	薏米、藕粉、豆类、芝麻、芦笋、海带、蘑菇、茄子、葱、木耳、牛奶、淡水鱼、动物肝、肾等。	熏烤、油炸、盐腌的食物。
肠癌	黑木耳、大蒜、茄子、丝瓜、胡萝卜、魔芋、红薯、无花果、草莓、苹果、梨、香蕉、蜂蜜、绿色蔬菜等。	辣椒、胡椒以及煎炸食品。
肝癌	白木耳、香菇、菠菜、胡萝卜、卷心菜、冬瓜、西瓜、绿豆、薏米、甲鱼、鸡蛋、牛奶等。	油腻、煎炸、辛辣类食物。
食道癌	新鲜蔬菜、水果,如刀豆、莴苣、菱角及鸡蛋、肉类、奶制品等。	少食或不食香肠、火腿以及盐腌制品。
乳腺癌	黄豆、胡萝卜、花椰菜、谷类食物、新鲜水果等。	少食提炼食油。
淋巴瘤	紫菜、海带、芦笋、牡蛎、甲鱼等。	牛肉、羊肉、带鱼、酒、葱。

四、癌症患者的调养菜谱

萝卜煮牛肉



原料:牛肉 500 克,萝卜 500 克,芹菜段 15 克,枸杞 5 克。绍酒,精盐,味精,大蒜末,葱,生姜,精炼油。

制法:

1. 将牛肉洗净,切成片,用清水浸泡;萝卜洗净,切成丝待用。
2. 锅上火,放油,烧热,下生姜、葱煸香,下牛肉煸炒,烹入绍酒,加入鲜汤,煮 20 分钟,转小火炖至牛肉酥烂。
3. 沙锅上火,倒入炖牛肉及汤,烧沸,加入萝卜丝、精盐、味精,调好味,小火炖至萝卜入味,放入芹菜段、枸杞稍煮,撒上蒜末,即可离火上桌。

功效:

牛肉的营养丰富,与猪、羊肉相比,是低脂肪、高蛋白食品。食用牛肉既无油腻之感,又无发胖之忧。现代医学研究表明,牛肉既是健身的佳肴,又是治病的良药。萝卜含有木质素,能提高巨噬细胞的活力,吞噬癌细胞。萝卜所含的多种酶,能分解致癌的亚硝酸胺,具有防癌作用。萝卜中的双链核糖核酸能诱导人体自身产生干扰素,增加机体免疫力,对预防癌症的发生有着重要的作用。

小小贴士集

雪梨甜润多汁,寒凉滋阴。

西兰花炒肉片



原料:西兰花 200 克,猪瘦肉 100 克,胡萝卜片 25 克,菌菇 50 克。生姜,蒜片,精盐,味精,绍酒,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 将西兰花改成小朵,洗净;猪瘦肉切片,放入碗中,加精盐、绍酒、味精、湿淀粉拌匀上浆;生姜去皮,切片。
2. 锅中放清水,上火烧沸,分别放入西兰花、菌菇煮至八成熟,倒出沥水。
3. 锅复上火,放油,烧热至 105℃,倒入肉片滑油,捞出;锅留油,下生姜片、蒜片煸香,倒入西兰花、菌菇、胡萝卜片、精盐、味精,炒至入味,用湿淀粉勾芡,倒入肉片翻炒均匀,起锅装盘,点缀即可。

功效:

西兰花所含热量低,单纯性肥胖之人食之尤宜,既可充饥饱肚,又无发胖之虑。胡萝卜含有极为丰富的胡萝卜素,而且在高温下也很少破坏,并容易被人体吸收,进而转变成 A 种维生素,所以能治疗因缺乏维生素 A 而引起的夜盲症;对于缺乏维生素 A 的眼干燥症和小儿软骨病,也有辅助治疗作用。本品荤素搭配,口味鲜美,色泽诱人,具有防癌、抗癌功效,适合治疗肥胖症合并癌症。

原料:花菜 200 克,水发腐竹段 150 克,猪瘦肉片 60 克,水发香菇 25 克,黑木耳 30 克,香菜 10 克。鲜汤,葱花,姜丝,精盐,绍酒,味精,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 将瘦肉片洗净,沥水,加入精盐、绍酒、味精、湿淀粉拌匀上浆;花菜洗净,切成块状,入沸水焯水。
2. 锅上火,放油,烧热,投入生姜、葱炸香,倒入猪肉片炒散,下鲜汤烧沸,加入花菜、腐竹、香菇、黑木耳、调味料稍煮,用湿淀粉勾芡,淋油,起锅装盘,香菜点缀即可。

功效:

花菜是防癌、抗癌的保健佳品,所含的多种维生素、纤维素、胡萝卜素、微量元素硒都对抗癌、防癌有益,其中绿花菜所含维生素 C 更多,加之所含蛋白质及胡萝卜素,可提高细胞免疫功能。花菜中提取物萝卜子素可激活分解致癌物的酶,从而减少恶性肿瘤的发生。国外研究还发现花菜中含有多种吲哚衍生物,能降低雌激素水平,可预防乳腺癌。脾虚胃弱的胃肠癌、乳腺癌患者应提倡多吃花菜。高脂血症病人多食用花菜有降脂功效。

花菜烩肉柳



原料:猪瘦肉 200 克,水发黄豆 50 克,水发黑木耳 20 克,黄精 15 克,枸杞 15 克。精盐,绍酒,味精,生姜,葱,鲜汤。

制法:

1. 将猪瘦肉洗净,切块,放入沸水中焯水,洗净。
2. 沙锅中加入肉块、鲜汤,上大火烧沸,撇去浮沫,再加入生姜、葱、绍酒、水发黄豆、黑木耳、黄精、枸杞,小火煲至瘦肉、黄豆酥烂,用调味料调好口味即可。

功效:

黄豆有“豆中之王”之称,被人们叫做“植物肉”“绿色的乳牛”,营养价值最丰富。大豆蛋白质中氨基酸的组成与肉类相似,为优质蛋白,尤以赖氨酸含量丰富,而蛋氨酸相对较少,如与肉类同食则可达到两种氨基酸互补的目的。常吃能降低患心血管疾病的概率,对前列腺癌、皮肤癌、肠癌、食道癌等几乎所有的癌症都有抑制作用。黑木耳具有清肺、润津、逐瘀生新的功效,黑木耳中还含有抗癌物质,是一种抗癌药用食品。黑木耳还可以促进人体血液循环,治疗冠心病等。本品具有防癌抗癌的食疗作用。

黄豆煲瘦肉



四季豆猪肉片



原料:四季豆 250 克,猪瘦肉 150 克。绍酒,精盐,味精,葱花,姜丝,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 将猪瘦肉洗净,切成柳叶片,放入碗内,加绍酒、精盐、味精、湿淀粉,拌匀上浆。四季豆摘去两头和老筋,洗净,切成段。
2. 锅上火,放油,烧热至 105℃ 时,倒入猪肉片滑油至八成熟时,捞出沥油。
3. 锅复上火,留油,烧热,放葱、姜丝煸香,下四季豆段煸炒,下绍酒、精盐、清水烧焖至四季豆刚熟时,倒入肉片继续炒至四季豆入味,加入味精,淋油,翻匀,起锅装盘即可。

功效:

四季豆又名菜豆、刀豆、梅豆等,是一种比较常见的蔬菜。除了可供食用之外,四季豆还有一定的药用价值。中医认为,四季豆有调和脏腑、安养精神、益气健脾、消暑化湿和利水消肿等功效,经常食用,能健脾胃,增进食欲。四季豆含有皂甙、尿毒酶和多种球蛋白等独特成分,具有提高人体自身的免疫力、增加抗病能力、激活淋巴 T 细胞、促进脱氧核糖核酸的合成等功能,对肿瘤细胞的发展有抑制作用。本品补中益气,补血抗癌,适合心脏病、动脉硬化、高血压、低血钾症等患者食用。

洋葱烧牛肉



原料:熟牛肉 200 克,洋葱 150 克,水发木耳 50 克。蒜末,绍酒,香醋,精盐,味精,胡椒粉,湿淀粉,鲜汤,植物油。

制法:

1. 将熟牛肉切成片;洋葱洗净,切成片;木耳洗净,撕成小片。
2. 锅内放植物油,烧热,放入蒜末炝香,入牛肉片煸炒,烹入绍酒、香醋,加汤,用小火烧至汤干,下洋葱片、木耳片,加入精盐、胡椒粉炒匀至熟,加味精,用湿淀粉勾芡,出锅装盘即可。

功效:

洋葱是一种集营养、医疗和保健于一身的特色蔬菜。在营养食疗上被

推崇为多功能的降脂降压抗癌的营养保健食品,享有“菜中皇后”的美称。洋葱除含一般营养素外,还含有杀菌、利尿、降脂、降压、抗癌等生物活性物质。洋葱中含有的甲磺丁脲有降低血糖的作用。洋葱中含硒量较高,具有抗癌作用。牛肉营养价值很高,是铁、磷、铜、锌等矿物质和维生素 A、维生素 B₁₂、维生素 B₆、生物素、尼克酸、泛酸、硫氨酸等营养物质的良好来源。木耳所含多糖,可提高机体免疫功能,具有抗癌作用。本品补肝强筋,补虚疗损,和胃健脾,防癌抗癌,经常食用,对肺癌、胃癌等消化道癌症有较好的食疗效果。

原料:腌牛肉丝 200 克,净薤菜(切段) 350 克。姜末,蒜片,绍酒,精盐,味精,酱油,白糖,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 锅上火,放油,烧热至 105℃,倒入腌牛肉丝划油至熟,捞出沥油;锅复上火,加水烧沸,放精盐,把薤菜焯水,刚熟捞出。
2. 锅上火,放油,烧热,下蒜片、姜末煸香,加入调味料,下薤菜及牛肉丝,煸炒均匀,用湿淀粉勾芡,淋油装盘即可。

小小贴士集

煮牛肉和其他韧、硬肉类以及野味禽类时,加点醋可使其软化。

功效:

牛肉含有丰富的蛋白质,氨基酸组成比猪肉更接近人体需要,能提高机体抗病能力,对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。薤菜,别称空心菜、竹叶菜、藤菜等,营养非常丰富,空心菜中的叶绿素有“绿色精灵”之称,可洁齿防龋除口臭,健美皮肤,堪称美容佳品。薤菜中的大量纤维素,可增进肠道蠕动,加速排便,对于防治便秘及减少肠道癌变有积极的作用。两者同炒,具有补虚清热、通利大便、预防肠道癌的作用。

薤菜炒牛肉



原料:猪瘦肉 200 克,西兰花 350 克,灵芝粉 6 克,鸡蛋 1 只。绍酒,精盐,味精,葱姜汁,麻油。

制法:

1. 将灵芝洗净后晒干,磨成粉;西兰花洗净,改刀焯水待用;猪瘦肉斩成肉末后放入碗内,加入灵芝粉、鸡蛋、精盐、绍酒、葱姜汁和味精拌匀上浆,再做成 4 个大肉丸子,放在蒸盘中。
2. 先将大肉丸子上笼蒸熟或投入沸水中炖熟亦可;然后在锅中加入清水,烧开,放入西兰花后再次烧沸时投入大肉丸子和汤汁,加入精盐,滚几滚后加入味精,出锅装碗,淋麻油,点缀即可。

功效:

灵芝,又名神草、万年草、赤芝、红芝、木灵芝等,被我国人民视为能治百病的“仙草”和“长生不老”“起死回生”的灵丹妙药。灵芝能治疗多种疾病,是滋补强身、抑制身体异常的药用保健食品。灵芝子实体最珍贵的成分之一是有机锗,其含量比人参高 3~6 倍。锗能使血液循环畅通、增强红血球运送氧气的 ability,促进新陈代谢,延缓衰老,并能与体内污染物、重金属相结合而成为锗的有机物排出体外。灵芝还含有高分子的多糖体,能增强人的免疫能力,在防癌治病中发挥良好的作用。

灵芝粉蒸肉丸



西葫芦炒肉片



原料:西葫芦 400 克,后腿肉 150 克,胡萝卜 60 克。绍酒,精盐,味精,白糖,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 将西葫芦洗净,去瓤,切菱形片,加精盐腌制片刻;后腿肉洗净,切成片,加入绍酒、精盐、味精、湿淀粉拌匀上浆;胡萝卜洗净,去皮,切小菱形片。
2. 锅上火,放油,烧热至 105°C ,倒入猪肉片划油至熟,捞出沥油;锅复上火,留油,烧热,下入西葫芦、胡萝卜片,烹入绍酒,加鲜汤、精盐、味精、白糖烧沸,用湿淀粉勾芡,倒入猪肉片翻匀,淋油,出锅装盘,点缀即可。

功效:

西葫芦含有较多维生素 C、葡萄糖等营养物质,尤其是钙的含量极高。中医认为,西葫芦具有清热利尿、除烦止渴、润肺止咳、消肿散结的功能,可用于辅助治疗水肿腹胀、烦渴、疮毒以及肾炎、肝硬化腹水等症。西葫芦调节人体代谢,具有减肥、抗癌防癌的功效。西葫芦还含有一种干扰素的诱生剂,可刺激机体产生干扰素,提高免疫力,发挥抗病毒和肿瘤的作用。

小小贴士集

菜太酸,将一只松花蛋捣烂放入。

木耳炒猪肝



原料:鲜猪肝 250 克,水发木耳 100 克,洋葱 40 克,香菜 5 克。绍酒,葱姜汁,精盐,味精,白糖,湿淀粉,鲜汤,玉米油。

制法:

1. 将猪肝洗净,切成片,放碗内,加绍酒、葱姜汁、精盐、味精、湿淀粉拌匀上浆;木耳洗净,撕成小片;洋葱洗净,切成块。
2. 锅上火,放油,烧热至 105°C ,下入猪肝片滑散至熟,倒入漏勺;锅复上火,留底油,烧热,下入洋葱块爆香,烹入绍酒,下木耳片、鲜汤、精盐、味精、白糖烧沸,用湿淀粉勾芡,倒入猪肝片翻匀,淋油,出锅装盘,放入香菜段点缀即可。

功效:

猪肝性温,具有补肝、明目、养血的功能。木耳性平味甘,具有润肺养阴、凉血止血、补气益胃的功能。现代药理研究认为,黑木耳中的多糖物质是抗癌成分,对肿瘤能起分解作用,并有免疫特征。癌症病人吃了木耳后,体内球蛋白的组织部分明显增加,从而增加了抗体。洋葱性温味辛,具有理气和胃、健脾消食、补虚疗损的功能。现代药理研究认为,洋葱中含硒量较多,能刺激人体免疫反应,使环磷腺苷酸增加,抑制癌细胞的分裂和生长。三者同烹,适宜肝癌、肺癌、胃癌等患者食用。

原料:黑豆芽 300 克,熟猪肚 100 克,胡萝卜 20 克。生姜,绍酒,精盐,味精,胡椒粉,湿淀粉,精炼油。

制法:

1. 将熟猪肚切成粗丝;黑豆芽摘去老根,洗净;胡萝卜洗净,切成粗丝;生姜洗净,切成细丝。
2. 锅内放油,烧热,下入姜丝炆锅,下入黑豆芽、猪肚丝、胡萝卜丝炒匀,烹入绍酒炒透,下精盐、味精炒匀至熟,加味精、胡椒粉,用湿淀粉勾薄芡,出锅装盘即可。

功效:

黑豆芽营养丰富,富含维生素 C,所含叶绿素成分能防止直肠癌和其他癌变的发生,其中含有一种干扰素诱生剂,能诱发干扰素,增强体内抗病毒、抗癌肿的能力。豆芽中富含纤维素,是便秘患者的健康蔬菜,具有预防消化道癌症(食管癌、胃癌、直肠癌)的作用。猪肚含有丰富的维生素 A、维生素 B₁₂ 及铁,可补虚损,健脾胃。两者同烹,具有健脾益气、清热解毒的功能,适宜于脾胃阴虚型肠癌患者食用。

黑豆芽炒肚丝



原料:猪肉 200 克,黄瓜 250 克。葱,绍酒,精盐,白糖,味精,湿淀粉,鲜汤,精炼油。

制法:

1. 将猪肉洗净,切成柳叶片,放入碗内,加绍酒、精盐、味精、湿淀粉拌匀上浆;黄瓜、葱、生姜洗干净,葱切葱花;生姜切末;黄瓜切菱形块。
2. 锅上火,放油,烧热至 105℃,下入猪肉片滑散至熟,倒入漏勺。锅复上火,留底油,烧热,放葱花、姜末煸香,烹入绍酒,下黄瓜、鲜汤、精盐、味精、白糖烧沸,用湿淀粉勾芡,倒入猪肉片翻匀,淋油,出锅装盘,点缀即可。

功效:

黄瓜中含有丰富的维生素 E,可起到延年益寿、抗衰老的作用。黄瓜中的黄瓜酶有很强的生物活性,能有效地促进机体的新陈代谢。黄瓜中含有的葫芦素 C 具有提高人体免疫功能的作用,达到抗肿瘤的目的。此外,该物质还可治疗慢性肝炎和迁延性肝炎,对原发性肝癌患者有延长生存期的作用。

小贴士集

出门带块姜,时时保健康。

黄瓜炒肉片

