



养生保健菜谱丛书

丛书主编 施仁潮

抗癌菜谱

施仁潮 裘维焰 编著



浙江科学技术出版社



养生保健菜谱丛书

丛书主编 施仁潮

抗癌菜谱

施仁潮 裘维焰 编著



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

抗癌菜谱/施仁潮,裘维焰编著. —杭州:浙江科学技术出版社,2002.2

(养生保健菜谱丛书/施仁潮主编)

ISBN 7-5341-1637-6

I. 抗… II. (1)施…(2)裘… III. 癌—食物疗法—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 053871 号

养生保健菜谱丛书
丛书主编 施仁潮
抗 癌 菜 谱
施仁潮 裘维焰 编著

*

浙江科学技术出版社出版

绍兴新华印务公司印刷

浙江省新华书店发行

开本:787×1092 1/32 印张:5.875 字数:108 000

2002年2月第 1 版

2002年2月第 1 次印刷

ISBN 7-5341-1637-6/TS·278

定 价:9.00 元

责任编辑:孙秀丽

封面设计:金 晖

前 言

本书是“病人菜谱丛书”的姊妹篇。“病人菜谱丛书”侧重于介绍适宜于胃肠病、肝胆病、糖尿病、肾病及高血压、冠心病患者的菜肴制作、菜谱选用。由于编排新颖、内容实用，适应患者的需要，丛书出版后即得到了好评。受此鼓舞，在浙江科技出版社的支持下，我们特组织编写了这一套“养生保健菜谱丛书”。该丛书含《减肥菜谱》、《健脑菜谱》、《抗衰老菜谱》和《抗癌菜谱》4个分册，意在为减肥、健脑、抗衰老和抗癌者介绍相关菜肴的制作及一月(或一周)的菜谱安排，希望能适应减肥健身、益智健脑、延年益寿和防癌抗癌的需求，为广大群众的调养健身提供有益的帮助。

施仁潮

2001年6月

目 录

预备知识	(1)
一、癌症与饮食关系密切	(1)
二、几种常见的癌症	(1)
三、合理饮食,预防癌症	(4)
菜肴制作	(8)
一、蔬菜类	(8)
香菇炒白菜(8)	素火腿炒白菜(9)
滑炒菜心(9)	菜心炒千张(10)
红焖白菜(11)	卷心菜粉丝汤(11)
豆腐衣炒菜心(12)	炒花菜(13)
花菜粉丝煲(14)	肉末炒茄子(15)
酱爆南瓜(16)	清炖南瓜(16)
冬瓜火腿汤(17)	葫芦烧笋干(18)
丝瓜笋干(19)	凉拌蒿菜(19)
油焖笋(20)	油焖茭白(21)
清炖冬瓜球(21)	清蒸冬瓜夹(22)
冬瓜汤(22)	什烩豆腐(23)
荸荠炒肉片(24)	清炖木耳香菇(25)

- | | |
|------------|------------|
| 香菇烧豆腐(26) | 绿叶香菇煲(27) |
| 蘑菇银耳豆腐(28) | 平菇竹荪汤(29) |
| 炆木耳(30) | 黄花菜木耳汤(31) |
| 四珍拌马兰(32) | 凉拌荠菜(33) |
| 炒番茄(33) | 炒素丁(34) |
| 糖醋萝卜(35) | 杏贝烧萝卜(36) |
| 姜汁扁豆(36) | 熘豌豆(37) |
| 鲜菱肉汤(38) | 参杞菱肉(39) |
| 蒜泥马齿苋(40) | 清蒸香菇茄(41) |
| 烩什锦(42) | 炒玉米(43) |
| 山药羹(44) | 鲜茄汁豆腐(45) |
| 菱烧豆腐(46) | 洋葱豆腐干(47) |
| 豆腐火锅(47) | 砂锅七丁豆腐(49) |
| 荠菜豆腐羹(50) | 炒腐衣(51) |
| 香菇炒芦笋(51) | 芦笋烩苡仁(52) |
| 葱炒薯丝(53) | 藕丝炒韭菜(54) |
| 炒佛手瓜(55) | 炒四季豆(56) |
| 鲜蘑四季豆(57) | 炒芹菜(58) |
| 炒荠菜(59) | 糯米藕夹(60) |
| 干煸平菇(61) | 芝麻莴苣片(62) |
| 莼菜汤(63) | 苋菜蛋花汤(64) |
| 清炒绿豆芽(64) | 炒银芽(65) |
| 鲜蘑丝瓜汤(66) | 烩山药(67) |

三鲜素鸡(68)

黄芪猴头汤(69)

猴头养胃羹(70)

二、禽肉类 (72)

韭芽里脊肉(72)

莲子百合炒肉片(73)

芦笋炒肉丝(74)

苦瓜炒肉丝(75)

枸杞肉丝(75)

无花果煲肉(76)

黄精炖猪肉(77)

灵芝炖猪肉(78)

板栗焖肉(78)

马齿苋瘦肉汤(79)

萝卜炖骨头(80)

土豆排骨汤(81)

黄豆排骨汤(81)

参杞烧肚片(82)

烩肚片(83)

炒猪肝(84)

胡萝卜炒猪肝(85)

当归牛肉片(85)

三冬炒牛肉(86)

平菇牛肉卷(87)

枸杞牛肉煲(88)

兔肉补虚汤(89)

黄芪炖鸡(90)

鸡茸苡仁(91)

土豆炒鸡丝(92)

鸡粒烩冬茸(93)

鸡肉萝卜砂锅(93)

鸡茸玉米(94)

蒜香鸡块(95)

炒鸡片(96)

鸡肉炒百合(97)

鸡片猴头(98)

菱角鸡丁(99)

板栗烧鸡块(99)

鸡丝蔬菜汤(100)

火腿鸡丝羹(101)

鸡茸山药羹(102)

萝卜山药鸡肫汤(103)

当归乌骨鸡(104)

三七乌鸡汤(105)

枸杞炖乌鸡(105)

枸杞蒸蛋(107)

丝瓜蛋花汤(108)

参芪鸭条(109)

黑木耳焖鸭(111)

虫草炖鸭(113)

余鸭羹汤(115)

四物炖鸭(116)

八宝鸽子(118)

龙凤汤(120)

土茯苓熬龟汤(122)

蛇肉羹(124)

枸杞麦冬蛋丁(106)

番茄炒蛋(107)

鸡茸蛋花汤(109)

蘑菇鸭子(110)

神仙鸭(112)

核桃红枣炖鸭(114)

田螺鸭(116)

山药蒸野鸭(117)

鸽肉羹(119)

参芪炖龟肉(121)

大蒜炖乌龟(123)

乌蛇炖鸡(125)

三、水产类 (126)

瓜姜鱼片(126)

豆豉鱼块(127)

莼菜黑鱼汤(129)

鱼味火锅(131)

虾腰木耳羹(133)

莼菜鲈鱼煲(135)

香酥牡蛎(137)

荸荠炖海蜇(138)

赤豆焖鲤鱼(140)

砂仁蒸鱼(141)

鲫鱼黄芪汤(127)

芙蓉鱼片(128)

石斑浓汤(130)

龙井虾仁(132)

山楂余鲜贝(134)

黄鱼羹(136)

贝母蒸甲鱼(138)

茯苓炖鱼头(139)

雪笋黑鱼汤(140)

参芪烧鲤鱼(142)

首乌鲤鱼汤(143)	蒸黑鱼(144)
口蘑炒黑鱼片(144)	雪花鳎鱼羹(145)
烩海参(146)	海参炖鸭肉(147)
口蘑干贝鸡丁(148)	海米拌苦瓜(149)
紫菜鸡蛋汤(150)	紫菜肉丝汤(150)
紫菜番茄汤(151)	海带烧肉(152)
糖醋海带(153)	海带豆腐汤(154)

菜谱选用	(155)
一、饮食抗癌原则	(155)
(一)饮食原则	(155)
(二)健身抗癌一月菜谱	(156)
二、鼻咽癌患者菜谱选用	(159)
(一)饮食原则	(159)
(二)鼻咽癌患者一周菜谱	(159)
三、乳腺癌患者菜谱选用	(160)
(一)饮食原则	(160)
(二)乳腺癌患者一周菜谱	(161)
四、肺癌患者菜谱选用	(162)
(一)饮食原则	(162)
(二)肺癌患者一周菜谱	(163)
五、食管癌患者菜谱选用	(164)
(一)饮食原则	(164)
(二)食管癌患者一周菜谱	(164)

六、胃癌患者菜谱选用	(165)
(一)饮食原则	(165)
(二)胃癌患者一周菜谱	(166)
七、肝癌患者菜谱选用	(167)
(一)饮食原则	(167)
(二)肝癌患者一周菜谱	(168)
八、大肠癌患者菜谱选用	(169)
(一)饮食原则	(169)
(二)大肠癌患者一周菜谱	(170)
九、胰腺癌患者菜谱选用	(171)
(一)饮食原则	(171)
(二)胰腺癌患者一周菜谱	(171)
十、宫颈癌患者菜谱选用	(172)
(一)饮食原则	(172)
(二)宫颈癌患者一周菜谱	(173)
十一、白血病患者菜谱选用	(174)
(一)饮食原则	(174)
(二)白血病患者一周菜谱	(175)

预备知识

一、癌症与饮食关系密切

癌症是当前威胁人们健康和生命的最常见疾病之一。我国每年有 100 多万人死于癌症。在我国,死亡率较高的癌症为胃癌、食管癌、肝癌、肺癌、宫颈癌、大肠癌、乳腺癌、鼻咽癌和白血病。这些癌症患者多数都有严重的营养问题。据研究,环境因素是引起癌症的主要原因之一,而其中 1/3 以上的癌症与饮食有关。饮食中某些营养素长期的缺乏、过多或不平衡,以及饮食中致癌物质的污染都是引起癌症尤其是消化道癌症的重要因素。例如,吃得过多,使热量过剩,体重超标,会增加发生直肠癌、乳腺癌、胆管癌等的机会;高脂肪饮食会抑制细胞的免疫功能,也可能增加结肠癌和乳腺癌的机会;多食纤维素可降低大肠癌、食管癌和胃癌等的发生率。食物中维生素、微量元素与肿瘤的发生也有比较明确的关系。

二、几种常见的癌症

胃癌 胃癌的发病居消化道肿瘤的首位,多见于男性,在 40 岁以后,发病率迅速上升,多集中在 55 岁以上。其最常见的表现为上腹隐痛、餐后上腹饱胀不适、食欲减退、消瘦乏力,偶有

呕吐、呃逆、呕血或黑便等。胃癌发生部位以幽门区为最多，贲门区次之，胃体部较少。不同部位的胃癌，临床表现亦有所不同。

食管癌 食管癌的早期主要症状为胸骨后不适、有烧灼感或疼痛，食物通过时，局部有异物感或摩擦感，有时吞咽食物在某一部位有停滞或轻度梗阻感，常反复发作，时轻时重，持续1~2年甚至更长时间；中期症状为吞咽困难，逐渐由普通饮食、流食，最后连汤水也难以咽下，还有呕吐、疼痛、消瘦等表现；晚期已有广泛转移，出现其他脏器受侵犯而引起的相应症状。发病年龄以60~64岁为最高，其次为65~69岁。

肝癌 肝癌是恶性程度很高的癌症之一。其早期多无症状，中晚期表现为肝区疼痛，多位于剑突下或右季肋部，呈间歇性或持续性钝痛或刺痛；有消化道症状，如胃口不佳、恶心、腹胀，及乏力、消瘦、低热等全身症状。

肺癌 肺癌是当今对人类健康危害较大的恶性肿瘤之一。早期表现为阵发性刺激性干咳，间断性反复少量血痰，或痰中带血丝、胸痛、发热、气急，晚期则有肿瘤扩散部位的相应症状。肺癌的发病率随着年龄的增大而上升，40岁以后发病逐渐增多，一般在65岁或70岁达到高峰。

宫颈癌 宫颈癌是最常见的妇科恶性肿瘤。早期常表现为阴道出血及白带增多，年轻患者常表现为接触性出血，老年患者表现为绝经后阴道流血，量或多或少。白带呈白色、淡黄、血性或脓血性等，稀薄似水样或米泔水样，有腥臭，还会因侵犯脏器而出现如下腹痛、腰痛、尿频、尿急、肛门坠胀、里急后重等一系列

继发症状。

大肠癌 大肠癌主要表现为排便习惯与粪便性状改变,常有腹泻、糊状粪便或粘液便,或便秘、腹泻交替;有便血或脓血便,里急后重,粪便变细或大便次数增加,可伴有腹痛、腹部肿块及贫血、消瘦、发热等全身症状。

乳腺癌 乳腺癌是危害妇女健康的主要恶性肿瘤之一。肿块好发于乳房外上象限,大小不一,单个或多个,质地较硬,活动度差。肿块表面皮肤有时出现“酒窝征”,可伴有乳头凹陷、溢液、出血等。发病率随着年龄的增长而上升,45~50岁达到高峰,绝经后发病率继续上升。

鼻咽癌 鼻咽癌是常见的恶性肿瘤之一。其发病部位隐蔽,初起症状多不明显,常被疏忽。常见临床症状有回缩性涕血、鼻出血、鼻塞、单侧性耳鸣、听力减退、耳内闭塞感、头痛和颈部淋巴结肿大等。患者以男性多见,发病率随年龄的增长而增高,40~60岁为发病高峰。

白血病 白血病是一种造血系统的恶性肿瘤。急性白血病起病急,正常白细胞减少,导致贫血、出血、继发性感染和发热,有肝、脾、淋巴结肿大。慢性白血病起病缓慢,表现为肝、脾、淋巴结肿大并压迫局部器官或癌细胞浸润组织脏器引起的症状。如因脾大出现左上腹坠胀感,压迫胃以致食量减少;骨髓和关节受累可有胸骨痛、关节痛等;由进行性贫血引起的面色苍白、心悸、眩晕、乏力,因代谢亢进引起的发热、盗汗、体重减轻等。

胰腺癌 胰腺癌早期缺乏典型临床表现,腹痛、上腹部不适

或隐痛是最常见的首发症状。腹痛可为间歇性或呈持续性,可在饭后加重,可有黄疸、食欲不振、恶心、呕吐等。其病变发展较快,晚期在上腹部可出现固定肿块。

三、合理饮食,预防癌症

癌症是可以预防的。许多食物不但可果腹佐餐,还能增强机体的抵抗力,抑制癌细胞,起到一定的防癌、抗癌作用。合理的饮食可以减少癌症的发生。

癌症是可以治疗的,饮食调养是治疗癌症的辅助手段之一。采取合理、适当的营养支持治疗,改善癌症患者的营养状况,提高机体的免疫能力,使患者能更好地接受手术、化疗、放疗、免疫治疗和中医药等治疗措施,从而延长生命,康复病体。

所谓合理饮食,主要指以下内容:

要做到均衡饮食 均衡饮食是防治癌症的饮食基础。糖类、脂肪、蛋白质和纤维素是饮食的基本要素,这些基本要素来源于一日三餐。如果能将饭菜中的基本要素合理搭配,就能得到良好的营养供给。营养学家曾设计了一个既简单又合乎科学要求的“营养金字塔”膳食结构。“金字塔”的第一层,即底层,是糖类,占饮食比重最大,人体所需的65%的热量都由它供给。其中55%来自于复合糖类,如大米饭、面食等,10%来自于水果。“金字塔”的第二层是纤维素,能通便,清除肠道内“垃圾”和毒素,起到防癌作用。“金字塔”的第三层是脂肪,占每日膳食总热量的20%~30%,这对预防乳腺癌、大肠癌及前列腺癌均有益处。“金

“金字塔”的第四层是蛋白质,应占每日膳食总热量的 15%,来源于动、植物食品,值得推荐的是豆类和鱼类蛋白质。

要避免有害的饮食 应避免食用含有致癌物质的食物,如含有多量亚硝酸盐的腌制品、发霉的食物、烧焦的食物、烟熏的食物、腐败变质的食物,及一些食品附加剂、被农药污染的农作物。改变饮食习惯和烹调方法,提倡快炒和生食新鲜蔬菜,以减少维生素 C 等营养素的损失。

摄取营养要全面 摄取含有丰富蛋白质、氨基酸、维生素及高营养(高饱和脂肪饮食除外)的食物。蛋白质应包括一定数量的动物蛋白质和较为丰富的植物蛋白质。保证每天有一定量的新鲜蔬菜,尤其是富含胡萝卜素和维生素 C 的深绿色蔬菜和深黄色蔬菜。提倡摄入全谷食物,保证有足量的微量元素及膳食纤维。摄取有利于毒物排泄和解毒的食物,如绿豆、赤小豆、冬瓜、西瓜等利水食物。洋白菜、菜花、甘蓝的球茎含有分解苯并芘、破坏致癌物质活力的成分,可以多食用。

食疗与药疗相结合 根据中医学食疗的经验,结合近年研究成果,将食疗与药疗相结合。某些食物一方面有营养作用,能增强人体的抵抗力和免疫力,另一方面又具有抗癌的作用,这样的食物应多食用。

根据不同情况,因证、因期、因人、因时面采用不同的食疗方法 因证,即根据疾病发展过程,对病变的部位、病因、性质等进行综合分析,判断其证候,从而确定饮食。如胃癌术后脾胃虚弱,应选用易消化、吸收及健脾胃的食物,如薏苡仁、白扁豆、莲子、

山药、山楂等。鼻咽癌放疗后，可出现口干鼻燥、舌红少津、盗汗、大便干结等，应采用乌梅、芦笋、海蜇等清热生津之品。甲状腺癌的患者应食用海带、海藻；呼吸系统癌症患者应食用银杏、枇杷、荸荠；消化系统癌症患者应食用菱角、猕猴桃，等等。

因期，是指根据癌症不同治疗时期，如手术、化疗、放疗等治疗，应给予不同的饮食。癌症术后，多见气血亏虚、脾胃不振，表现为疲乏无力、纳差、大小便不调等，宜调理脾胃，补益气血，食用萝卜、胡萝卜、菠菜、番茄、扁豆、山药、红枣、桂圆、糯米、黑木耳、核桃、柠檬、柑橘等。还宜补充营养、热量，给予高蛋白、高维生素类食物，如牛奶、蛋类及各种新鲜果蔬。放射治疗期，阴津损伤，表现为口干舌燥、舌红光剥、脉细数，宜多食滋润清淡、甘寒生津的食物，如荸荠、菱角、莲藕、梨、银耳、莲子、冬瓜、西瓜、绿豆、甲鱼、香菇、哈密瓜、枇杷、蜂蜜等。化疗期常见消化道反应和白细胞减少、贫血等，要注意增加营养丰富的食物，宜健脾和胃、补骨生髓，如山药、薏苡仁、山楂、蜂王浆、柑橘、猴头菇、番茄、萝卜、鸡肉、鸡蛋、黑木耳等，同时添加补益气血的食物，如动物骨髓、鹅血、红茶、胎盘、甲鱼、核桃仁、赤豆、莲子、菠菜、鲮鱼等。

因人，是指根据各人的年龄、性别、体质、生活习惯等不同特点，采取适合个人特点的饮食疗法。出现倦怠乏力、语声低微、懒言少动、动则气急、面色苍白、头面四肢浮肿、饮食不香、肠鸣便溏、易患感冒的，为气虚，宜选食牛肉、鸡肉、鲢鱼、鳙鱼、鳊鱼、红枣、花生、山药等。如出现面色苍白、头晕眼花，耳鸣耳聋，心烦失眠，指甲、口唇色淡，妇女闭经或经少，或白细胞、红细胞、血小板

减少等,属于血虚,宜常食牛肝、羊肝、鸡蛋、乌贼、章鱼、红枣、桑葚、龙眼肉、葡萄、苋菜、菠菜、藕、黑芝麻等。如出现口干咽燥、口渴喜冷饮、大便干燥、小便短赤,或午后低热、盗汗等,为阴虚,宜选食鸭肉、猪肉、鸡蛋、牛奶、甲鱼、龟肉、干贝、海参、蛤蜊、蚌肉、乌贼、梨、桑葚、枸杞、燕窝、银耳、西洋参等。如表现为畏寒肢冷、体温偏低、手足发凉或腰背怕冷,大便经常稀薄不成形,小便清长、频数或溺后余沥,阳痿,为阳虚,宜选食狗肉、羊肉、雀肉、海马、干姜、胡椒、肉桂、荔枝、茴香、冬虫夏草、蛤蚧等。

因时,是指根据春夏秋冬四季气候的变化来调节饮食结构、选用菜肴。春主生发,可多食辛味食物促进生发,选食韭菜、香椿芽、豌豆苗、荠菜、大蒜等。夏季温热,人体新陈代谢旺盛,汗易外泄,耗气伤津,宜适度清养,可选食扁豆、绿豆、西瓜、乌梅、苦瓜、黄瓜、菱角、番茄、鲜藕等。秋季多燥,宜选食生津、养阴、滋润的食物,如鸡、鸭、牛奶、鱼、莲子、银耳、红枣、百合、莲子、栗子、燕窝、花生等。冬季主封藏,宜补气填精,滋养强壮,增强储备,可选食狗肉、牛肉、羊肉、雀肉、红枣、莲子等。

注意食性配伍 食物有寒、热、温、凉四气与辛、甘、酸、苦、咸五味,要注意食物性味与病证、脏腑之间的关系,使食物的性味与疾病性质、脏腑特性协调一致,以利于发挥食物的辅助治疗作用。一般说来,牛奶、鸡蛋偏于甘、温,阴虚火旺者不宜多服;梨、荸荠性凉,脾胃虚寒者应慎用。此外,不同食物有不同的脏腑归属,如同具有清热泻火作用的水果中,梨子清肺热,荸荠清胃热,香蕉则清大肠热。这些都要在选用食物时引起重视。