

饮食

新生活

系列

防癌

F A N G A I

食谱

申白浪 编著
广东旅游出版社



饮食  系列

防癌 食谱

饮食新天地

饮食之道，学问大矣。

中国的饮食文化，源远流长。

在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置、营养价值及保健作用；宫廷还专设“食医”、“膳夫”之职，专事王室的饮食。此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库一笔独步世界的丰厚财富。

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜、海鲜肉品、山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求是越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事，实乃大事矣。

饮食新天地系列——举凡保健、美容、滋补、食疗等领域，尽皆涉及。款式则涵盖各类名菜、美点、香粥、靓汤。古今精品荟萃，南北风味俱全，用料多属易得之物，做法也甚简便易行。照此料理，则以往那些眼可望而口难尝的美食，都可以从高级宾馆、富贵大户乃至皇宫膳堂的餐桌上直接进入寻常百姓家，满足众生的口腹之需。

饮食新天地

前 言

癌症是严重威胁人类健康和生命的恶魔。在科学技术高度发展的今天，仍肆无忌惮地横行于世。由于现代工业的发展，导致人类生存环境恶化，使致癌因素、促癌因素不断增加。全世界每年患癌症的病人近 1000 万人，中国达 160 万人。全世界每年死于癌症的病人达 700 万人，中国达 130 万人。世界各大城市中，因癌症而死亡的约占总死亡人数的五分之一至四分之一，仅次于心脑血管病而居第 2 位。我国最新癌症死因调查显示：由 70 年代的 11.2% 上升到 90 年代的 18.14%。其发病顺序依次为：肺癌、胃癌、肝癌、乳腺癌。

现代科学证实：大约 40% 人类癌症的发生与饮食直接相关，60% 以上癌症发生在消化道，如胃癌、食管癌、肝癌、肠癌、胰腺癌等。这些癌症的发生都与饮食因素关系密切。饮食因素主要指食物的烹饪方式、组成结构、保管方法、饮食习惯等。

诚然，尽管在我们的生活环境中有不少致癌物质，并不时地影响着人们的机体。然而，在人群中，最终患癌症者毕竟还是少数，这是因为人类的生存环境中存在着天然防癌食物，它们对抑制癌症的发生起了举足轻重的作用。在生活环境中，一方是致癌和促癌因素，另一方是抑癌因素，两种力量在互相斗争，前者的作用大于后者，人体就容易患癌症，反之亦然。而致癌、促癌和

抑癌因素大都来自饮食。因此，人们在饮食中，设法增加抑癌因素，减少致癌因素，从而可以达到预防癌症的目的。这种日常生活中的防微杜渐才是预防癌症的根本。

健康长寿是人类的美好愿望。但其并不能依靠一朝一夕、一功一法的作用就能实现，而是要针对人类生活的各个方面，采取多种方法，从自然环境到衣食住行，从生活爱好到精神卫生，从药物治疗到保健强身，进行较全面的、持之以恒的综合调治才能达到。

本书以饮食防癌作为重点，向读者介绍癌症的成因、常见癌症的早期症状及特点，并从饮食与癌症的关系入手，阐述食物防癌的机理作用，提出饮食防癌的基本要则，对癌症预防及癌症治疗的饮食作了详细说明，并推荐一些天然的和特殊加工的防癌食品和治癌食品。读者可以从中了解到饮食与癌症的发生、演变、预后的关系，强调科学认知、预防为主、自我保健、综合调治，从而达到免除癌症之患、延年益寿的目的。

目录

前 言

第一部分 癌症的成因

- 一、癌细胞是如何产生的(2)
- 二、癌的几种说法(2)
- 三、哪些因素能导致癌症的发生(3)
 - 黄曲霉素(黄曲霉毒素)(3)
 - 3, 4—苯并芘(3)
 - 亚硝胺(3)
 - 高脂饮食(4)
 - 吸烟(4)
 - 酗酒(4)
 - 激素(5)
 - 放射线(5)
 - 精神因素(5)

第二部分 癌症的常见征兆

- 一、癌症早期发现的重要性(8)
- 二、炎性肿块与癌性肿块的区别(8)
- 三、良性肿瘤与恶性肿瘤的区别(9)
- 四、普通黑痣演变为黑色素瘤有哪些迹象(9)
- 五、癌症警报的有关征兆(9)
- 六、常见恶性肿瘤的症状与体征(10)
 - 胃癌(10)
 - 肺癌(10)
 - 肝癌(11)

食管癌(11)
肠癌(12)
乳腺癌(12)
宫颈癌(13)
鼻咽癌(13)
肾癌(14)
前列腺癌(14)

第三部分 防癌食物的种类及其作用

一、维生素及其相关食物(16)

维生素 A(16)
维生素 C(16)
维生素B₂ (17)
维生素B₆ (17)
维生素B₁₂ (18)
维生素 E(18)
维生素 D(18)

二、微量元素及其相关食物(19)

锗、硒、碘、镁、钼的防癌机理与作用(19)

三、食物纤维及相关食物(20)

四、具有防癌作用的食物(21)

香菇(21)	玉米(23)
芦笋(21)	猕猴桃(23)
茶叶(22)	大蒜(24)
蜂王浆(22)	西红柿(24)
银耳(22)	白菜(25)
酸牛奶(23)	胡萝卜(25)

海带(25)	魔芋(31)
百合(26)	沙参(31)
黑色食品(26)	鱼腥草(31)
甘薯(26)	荸荠(32)
核桃(27)	木瓜(32)
杏仁(27)	罗汉果(32)
大枣(27)	乌梅(32)
无花果(27)	海藻(33)
辣椒(28)	甲鱼(33)
薏苡仁(28)	蛇肉(33)
菱角(28)	鹅血(33)
山楂(28)	莼菜(34)
苦瓜(29)	南瓜(34)
黄芪(29)	刀豆(34)
冬虫夏草(29)	豆芽菜(34)
灵芝(29)	扁豆(35)
鲨鱼(30)	田螺(35)
芝麻(30)	草莓(35)
枸杞子(30)	青果(35)
三七(30)	龙眼(36)
人参(31)	

第四部分 饮食与癌症防治的要则

一、预防癌症的膳食准则(38)

二、癌症病人的饮食宜忌(39)

癌症病人手术前后的饮食(39)

癌症病人放疗时的饮食(40)

癌症病人化学治疗时的饮食(40)

癌症患者如何进补(40)

第五部分 防癌经典食谱

家常海参(44)

冬虫夏草炖雄鸭(45)

田七乌龟(46)

杏仁豆腐(47)

青蒜炒猪肺(48)

虫草红枣炖甲鱼(49)

酱香茄子(50)

清炒苦瓜(50)

黄芪炖蛇肉(51)

百合田七炖兔肉(52)

鲜冬菇炒笋(53)

蒜泥马齿苋(54)

北芪炖乌骨鸡(55)

糖醋大蒜头(55)

香菇木耳煨海参(56)

凉拌海带丝(57)

鹅血烧豆腐(58)

胡萝卜炒肉片(59)

猴头菇煨兔肉(60)

田七香菇蒸鸡(61)

杏仁蒸五花肉(62)

清炖黄花鱼(63)

天罗蜜醋(63)

生焖鲨鱼肉(64)

米醋煮海带(65)

红枣红糖煮南瓜(66)

雪梨鱼腥草(67)

蚌肉豆腐(68)

苣荬菜炒田螺(69)

牛蒡香菇(70)

猴头菇烧椰菜花(71)

慈姑肉片(72)

乌贼煮肉(72)

海带丝肉冻(73)

桑寄生煲鸡蛋(74)

清炖鱼翅(75)

清蒸茄泥(76)

猴头菇蒸胎盘(76)

蒸茄子馒头(77)

生焖鲍鱼(78)

莲甲肉(79)

三仙芋艿(79)

刀豆腰花(80)

蛇肉淡菜(81)

赤小豆煲鸡(82)

水苋菜煮核桃(82)

芝麻鸡卷(83)

豆腐泥鳅鱼煲(84)

大蒜田七鳝鱼煲(85)

蒜苗焖鳊鱼(86)

灵芝蒸肉饼(87)

羊肚牡蛎(87)

- | | |
|-------------|-----------------|
| 杜仲腰花(88) | 薏苡仁芥菜兔肉汤(114) |
| 白毛藤煮牛肉(89) | 番茄豆腐鱼丸汤(115) |
| 黄鱼炒竹笋(90) | 胡桃枝梢瓜蒂汤(116) |
| 凉拌芦笋(91) | 蚌肉辰砂汤(116) |
| 桃红柳绿菜花黄(92) | 魔芋豆腐汤(117) |
| 五香肉金牛肉(93) | 蛤肉川芎汤(118) |
| 野蒿菜煮肉(93) | 鸡肉海带汤(119) |
| 苦菜蛙腿(94) | 猪肉葵树子汤(119) |
| 三槐鱼片(95) | 胡萝卜荸荠汤(120) |
| 马兰头炒石耳(96) | 猪肝土茯苓汤(121) |
| 香椿鱼丝(97) | 旱莲芍药猪肉汤(122) |
| 笋菇肉丝炒蛋(98) | 黑豆归枣猪肝汤(123) |
| 豆芽炒猪肉松(99) | 丹皮生地甲鱼汤(124) |
| 银花鹌鹑(100) | 黄芪桂圆兔肉汤(125) |
| 生地黄鸡(101) | 花生红枣鸡血藤汤(126) |
| 乳香蛋丁(102) | 猪肉蜗牛汤(127) |
| 黄芪烩什锦(103) | 金钱龟虫草汤(128) |
| 参杞羊头(104) | 三七海带胡萝卜汤(129) |
| 章鱼煎(105) | 猪肉柚肉汤(130) |
| 臊子蛤蜊(106) | 鸡冠花乌鸡汤(131) |
| 核桃龙眼鸡丁(107) | 鱼腥草银花猪肺汤(131) |
| 银珠猴头菇(108) | 扁豆山楂薏苡仁猪肉汤(132) |
| 虫草蒸鹌鹑(109) | 猪肉虾米黄药子汤(133) |
| 枸杞炖羊脊骨(110) | 参须肉汤(134) |
| 虫草炖胎盘(111) | 蜗牛汤(135) |
| 胡萝卜猪肝汤(112) | 菠菜猪血汤(135) |
| 鲑肉海带汤(113) | 党参当归猪髓汤(136) |

- | | |
|-------------|---------------|
| 乌梢蛇黄瓜汤(137) | 黄芪薏米赤小豆粥(160) |
| 鹅血蘑菇汤(138) | 三核粥(161) |
| 海带萝卜汤(139) | 鲫鱼莼菜羹(162) |
| 绿豆海带汤(140) | 三七藕蛋羹(163) |
| 核桃鸡蛋汤(140) | 冬菇鸡蓉玉米羹(164) |
| 团鱼羊肉汤(142) | 龟肉羹(165) |
| 夏枯草枣泥汤(142) | 葡萄蜜膏(165) |
| 山楂酸梅汤(143) | 杏仁雪梨淮山米糊(166) |
| 薏苡仁冬瓜汤(144) | 南瓜饼(167) |
| 西瓜排骨汤(145) | 山楂煎(168) |
| 苦瓜烧汤(146) | 平菇什锦饭(169) |
| 玉蜀黍汤(147) | 抗癌茶(170) |
| 龙井茶郁金汤(148) | 杞子茶(171) |
| 百合鸡蛋汤(149) | 桑寄生茶(171) |
| 绿茶杏仁汤(150) | 金银花茶(172) |
| 柏叶绿豆汤(151) | 西洋参茶(173) |
| 莲子粥(151) | 天冬茶(172) |
| 雪羹汤(152) | 胖大海麦冬饮(174) |
| 银耳燕窝汤(153) | 猕猴桃汁饮(175) |
| 乌梅海带汤(154) | 牛乳饮(176) |
| 枸杞粥(155) | 酸牛奶(177) |
| 玉米粉粥(156) | 猕猴桃露(178) |
| 红薯粥(156) | 猪肝百合散(179) |
| 蘑菇粥(157) | 水蛭散(179) |
| 黑米粥(158) | 栝楼神曲散(180) |
| 天花粉粥(158) | 鹿角薛荔散(181) |
| 山楂三七粥(159) | 鹿角散(181) |

癌症的成因



一、癌细胞是如何产生的

人体是由细胞组成的。在正常情况下，细胞按照一定的方式和速度不断新生、成长、衰老和死亡，非常有规律地进行着新陈代谢，以维持机体的正常功能。如果正常细胞受到外界环境中致癌物质的影响，它就会突变成为癌细胞，失去正常功能，而癌细胞会不断地分裂、快速地增殖，大量消耗机体的营养物质，破坏人体器官或组织的结构，使生命受到严重威胁。

二、癌的几种说法

在人体的各个部位、所有器官、组织都有发生肿瘤的可能，而肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤两大类。恶性肿瘤也就是通常所说的“癌”与“肉瘤”。因此，恶性肿瘤按其发生部位被区分为不同说法：

第一，凡是从上皮组织生长出来的恶性肿瘤统称为“癌”，如胃癌、皮肤癌、食道癌、鼻咽癌等。

第二，来源于间叶组织，如脂肪、肌肉、骨骼、淋巴组织、造血组织等部位的恶性肿瘤统称为“肉瘤”，如纤维肉瘤、脂肪肉瘤、骨肉瘤、平滑肌肉瘤等。

第三，少数发生于胚胎细胞及神经组织的恶性肿瘤，称为神经母细胞瘤等。

第四，少数来源复杂的恶性肿瘤则在肿瘤前加“恶性”二

字，如恶性畸胎瘤等。

第五，还有极少数肿瘤沿用习惯名称，如白血病等。

三、哪些因素能导致癌症的发生

癌症产生的原因很复杂，除与遗传、免疫能力、放射线等因素有关外，与自然环境、饮食及生活习惯的关系十分密切：

黄曲霉素（黄曲霉毒素）

花生、谷物、豆类及其他食品发霉后都含有黄曲霉素，高温和潮湿是产生黄曲霉毒素最好的环境。食品中的黄曲霉毒素与人群中肝癌的发病率有密切关系。在肝癌高发地区，粮食被黄曲霉毒素污染比一般地区污染高 10 余倍。

3, 4—苯并芘

它污染食品的主要途径是某些食品在烟熏、烘烤过程中与燃料燃烧所产生的直接接触而受到污染。如用木材或锯末熏制香肠、熏鱼肉、烤羊肉，以及被石油或沥青污染的食品中都含有致癌的 3, 4—苯并芘。据调查，1 公斤烟熏羊肉中可含 3, 4—苯并芘 1~2 毫克，相当于 250 支香烟中的含量。动物实验表明：3, 4—苯并芘对实验动物的半数致癌剂量为 80 微克，最小致癌剂量为 0.4~2 微克。它主要可引起胃癌，也可引起其他脏器的癌。

亚硝胺

亚硝胺是一类化合物，目前已发现的有 100 多种，其中 80 多种有致癌作用。天然食物中存在的亚硝胺含量极少，不足以构成对人类的危害。但合成亚硝胺的前身物质——亚硝酸盐却广泛存在于食物中，如咸菜、泡菜、腌肉、腌鱼、油炸或熏烤肉制品

等中。亚硝酸盐食入人体后，在胃内含酸性条件下，在与二级胺的作用下生成亚硝胺，是一种毒性很强的致癌物。它主要可引起食管癌、肝癌、胃癌、肠癌等。调查发现，食管癌的高发地区，居民特别喜欢吃泡菜，这些泡菜里含有大量能变成亚硝胺的亚硝酸盐和硝酸盐。

高脂饮食

由于脂肪摄入量的增多，致使乳腺癌、结肠癌、前列腺癌的发病率增高。调查发现，亚洲、非洲和南美洲的居民肠癌死亡率很低，而北美、西欧等国家肠癌死亡率则很高，日本在美国的移民发病率也很高。这种差别与这些地区的脂肪摄入量密切相关。高脂肪使肝脏胆汁分泌增多，胆汁中初级胆汁酸在肠道厌氧细菌的作用下转变成致癌物质脱氧胆酸和石胆酸。高脂肪饮食使人肥胖，人体脂肪组织能将肾上腺皮质激素中的雄甾烯二酮芳香化为雌酮，促进绝经期后乳腺癌的发生。

吸烟

吸烟能诱发和加重癌症。卷烟在燃烧过程中产生多环芳类化合物 3, 4—苯并芘致癌物。吸烟后，致癌的 3, 4—苯并芘长期、反复地对支气管上皮细胞和肺组织细胞产生刺激作用，引起这些细胞内部发生质的变化，向癌细胞方向发展，最终导致肺癌。医学统计表明：吸烟者的肺癌发病率要比不吸烟者高 7~12 倍。吸烟的人不仅肺癌发病率增加，口腔癌、咽喉癌、鼻咽癌、食道癌、胃癌的发病率都有明显增加。

酗酒

关于酒精导致癌症的原因可能有以下五个方面：一是酒精或含酒精饮料中有致癌物或促癌物；二是酒精是致癌物的溶剂；三

是酒精增强了致癌物的活化；四是大量酒精导致免疫功能的抑制；五是大量酒精导致营养不良。另外，酒精可以刺激或伤害胃粘膜而致胃癌，故一般常喝酒的人发生胃癌的比例就高。

激素

临床表明：绝经期的妇女应用雌激素治疗六个月以上者，子宫内膜癌的发生率比未用雌激素者高 7—8 倍。一些雌激素含量高、孕激素作用较弱的避孕药也有一定的致癌的危险性；迄今已发现服用避孕药后可发生肝脏良性肿瘤和恶性肿瘤。有些妇女错误地认为，服用雌激素可保持青春，实际上滥用雌激素是十分危险的。长期使用雄激素和同化激素亦可以诱发肝癌。

放射线

放射线对人体的致癌作用已被大量的事实所证明。如在操作或接受 X 线检查、负责镭治疗、操作镭达管、电子显微镜、维修电子显像管等人员中，患癌的机会就会提高。在日本广岛遭原子弹浩劫的余生者，患白血病的人明显增多。

精神因素

工作过度紧张、压力较大的人易患癌症。临床发现，成年后反复受到失业、离婚等刺激，或者经受挫折、失望、自卑、感情压抑等精神创伤的人，易患癌症。

