

防癌抗癌

食物与食疗方

黄衍强 谢英彪◎主编



普及癌症基本知识
介绍防癌抗癌食物
掌握食疗验方制作



金盾出版社



防癌抗癌食物与食疗方

主 编

黄衍强 谢英彪

副主编

黄 飞 王永瑞 宋 健

编著者

袁 栋 黄 帅 孙崇林

卞玉凡 陈静泓 虞丽相

谢 春 陈素琴

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

癌是当今世界上严重威胁人类生命的恶魔,饮食防癌抗癌是一种有效方法。本书简要介绍癌的基本知识及常见癌症的早期发现,着重介绍有防癌抗癌功效的常用天然食物及其组成的食疗方。每种食物均介绍主要营养成分、防癌抗癌原理、科学配方与烹饪技巧。人们若能经常食用这些食物,会收到很好的防癌抗癌效果。本书内容丰富,科学实用,适合广大群众,尤其是癌症高危人群、癌症患者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

防癌抗癌食物与食疗方/黄衍强,谢英彪主编. —北京:金盾出版社,2014.2

ISBN 978-7-5082-8635-8

I. ①防… II. ①黄…②谢… III. ①癌—食物疗法—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 187669 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:11 字数:202 千字

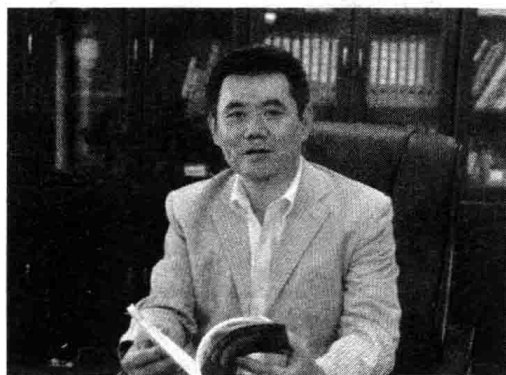
2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7000 册 定价:27.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

主编简介

黄衍强 毕业于北京中医药大学,本科学历。山东省淄博市延强医院院长,副主任中医师。兼任世界健康促进会常务理事,中国抗癌协会会员,山东理工大学兼职教授。自幼酷爱中医,从事中医诊疗工作 30 余年,临床经验丰富。多年来潜心于血液病、肿瘤等疑难病症的中医药研究与治疗,取得较好疗效,患者遍及中国各地及东南亚地区。发表医学论文 30 余篇,出版专著 10 余部。



谢英彪 南京中医药大学第三附属医院名医馆教授、主任医师,从医 50 年。兼任南京中医药大学国家级重点学科“中医养生学”学术带头人、南京中医药大学丰盛健康学院高级顾问、世界健康促进联合会第一常务副会长、国际药膳食疗学会副会长及江苏分会会长、江苏科普作家协会常务理事、南京科普作家协会第一副理事长等职。荣获“全国百名中医药科普专家、全国突出贡献科普作家”等称号。



前言

癌症是当今世界上严重威胁人类生命的恶魔，为“三大死神”之一。在科学技术高度发达的今天，癌症仍肆无忌惮地横行于世。全球每年新发生的癌症患者达 1 000 万人次，我国每年发病人数约 160 万。

据科学家分析，人类癌症的 80%~90% 是由外界环境中的致癌因素造成的，其中 40%~50% 的癌症是直接或间接地由食物中的致癌物质引起的。美国科学院饮食营养与癌委员会指出：“大多数癌症是生活和饮食引起的，而不是由于遗传上的差异。”我国的调查资料也显示，消化道癌症占恶性肿瘤发病数的 70% 以上。可见，饮食与癌症的发生关系十分密切，“癌从口入”并非危言耸听。大量的近代科研资料也表明，如果饮食营养合理，选用食物得当，注意科学的烹调方法，重视饮食保健，是完全可以预防、减少和对抗癌症的，其中饮食防癌抗癌是一种有效的方法。许多食物均具有防癌灭癌奇效，他们对抑制癌症的发生起了举足轻重的作用。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。

利用天然食物进行防癌抗癌,取材方便,价格低廉,简便易行,无不良反应,疗效确切,为广大群众及癌症患者所乐于接受,是一种值得重视、有推广和普及价值的方法。

本书介绍了癌症的基本知识,其中包括各种癌症的早期发现及科普知识,着重介绍了 60 种确有较高防癌抗癌价值的天然食物,着重阐述其防癌抗癌的科学知识,以及运用这些食物配制的家庭防癌抗癌食疗验方。其中包括防癌抗癌汁饮验方、防癌抗癌茶剂验方、防癌抗癌豆奶验方、防癌抗癌粥饭验方、防癌抗癌小吃验方、防癌抗癌冷菜验方、防癌抗癌热菜验方、防癌抗癌汤菜验方共计 300 多款。每款食疗验方分为原料、制作、用法、功效四项,逐一进行了详细介绍,可以照谱掌勺,既能满足口福又能防癌抗癌。

《防癌抗癌食物与食疗方》一书,突出了知识性、实用性、趣味性,普及了癌症的基本知识、饮食防癌抗癌方法,详细介绍了防癌抗癌常吃食物及经过作者反复验证的食疗经验方。可以帮助健康的人防止减少癌症的发生,帮助癌症患者进行食物抗癌,控制病情,促进康复。

愿《防癌抗癌食物与食疗方》成为您与家人的良师益友。

作 者



目 录

一、癌症的基本知识

(一)人类癌症是怎么回事	(1)
(二)为什么人到中年要防癌	(2)
(三)肿瘤的命名	(3)
(四)良性肿瘤与恶性肿瘤的区别	(4)
(五)恶性肿瘤不是都叫癌	(5)
(六)早期癌症与晚期癌症的区别	(6)
(七)肿瘤对身体的影响	(7)
(八)癌症的高危人群	(8)
(九)妇女易患的癌症	(9)
(十)早期癌症的表现与信号	(10)
(十一)脑部肿瘤的早期发现	(12)
(十二)口腔癌的早期发现	(14)
(十三)鼻咽癌的早期发现	(14)
(十四)肺癌的早期发现	(15)
(十五)食管癌的早期发现	(16)
(十六)胃癌的早期发现	(17)



防癌抗癌食物与食疗方

(十七)肝癌的早期发现	(18)
(十八)胰腺癌的早期发现	(19)
(十九)大肠癌的早期发现	(19)
(二十)膀胱癌的早期发现	(20)
(二十一)睾丸癌的早期发现	(21)
(二十二)乳腺癌的早期发现	(22)
(二十三)宫颈癌的早期发现	(24)
(二十四)甲状腺癌的早期发现	(25)
(二十五)恶性黑色素瘤的早期发现	(25)
(二十六)恶性淋巴瘤的早期发现	(26)
(二十七)白血病的早期发现	(27)
(二十八)皮肤癌的早期发现	(28)
(二十九)发现癌前病变的对策	(29)
(三十)恶性肿瘤转移的原因	(30)
(三十一)癌症的三级预防	(31)

二、饮食防癌抗癌细则

(一)饮食防癌的要诀	(33)
(二)消除食物中的致癌物质亚硝酸胺	(34)
(三)消除食物中的致癌物质黄曲霉毒素	(35)
(四)消除食物中的致癌物质 3,4 苯并芘	(36)
(五)防癌要养成良好的饮食卫生习惯	(36)
(六)食物储存与烹饪中的防癌措施	(37)
(七)癌症患者的饮食原则	(39)
(八)维生素 A 的防癌抗癌作用	(40)



(九)B 族维生素的抗癌作用	(41)
(十)维生素 E 的抗癌作用	(42)
(十一)硒可以抗癌	(43)
(十二)钙与癌症的关系	(44)
(十三)纤维素的防癌抗癌作用	(45)
(十四)防癌应常吃富含纤维素的食物	(46)
(十五)癌症患者的饮食调养途径	(46)
(十六)饮食调养在抗肿瘤中的作用	(47)
(十七)抗肿瘤治疗对患者营养状况的影响	(48)

三、防癌抗癌食物

(一)芦笋	(50)	(十五)刀豆	(84)
✕(二)包心菜	(53)	(十六)豆芽菜	(87)
(三)莼菜	(56)	(十七)南瓜	(90)
(四)西红柿	(58)	(十八)扁豆	(92)
(五)茄子	(61)	(十九)洋葱	(94)
(六)胡萝卜	(64)	(二十)高良姜、生姜 ...	(95)
(七)花菜	(68)	(二十一)大蒜	(98)
(八)萝卜	(71)	(二十二)小茴香	(104)
(九)菠菜	(73)	(二十三)辣椒	(105)
(十)韭菜	(75)	(二十四)猴头菇	(107)
(十一)大白菜	(77)	(二十五)蘑菇	(109)
(十二)苦瓜	(79)	(二十六)香菇	(112)
(十三)魔芋	(81)	(二十七)黑木耳	(115)
(十四)芥菜	(83)	(二十八)银耳	(116)



防癌抗癌食物与食疗方

(二十九)灵芝	(117)	(四十五)罗汉果	(151)
(三十)海带	(119)	(四十六)无花果	(152)
(三十一)海藻	(122)	(四十七)山楂	(155)
(三十二)海龟	(125)	(四十八)草莓	(158)
(三十三)鲨鱼	(126)	(四十九)乌梅	(160)
(三十四)牡蛎	(128)	(五十)橄榄	(162)
(三十五)海参	(130)	(五十一)木瓜	(163)
(三十六)螃蟹	(132)	(五十二)番木瓜	(165)
(三十七)田螺	(134)	(五十三)杏仁	(167)
(三十八)泥鳅	(136)	(五十四)菱角	(170)
(三十九)乌龟	(137)	(五十五)向日葵	(172)
(四十)蛇肉	(139)	(五十六)薏苡仁	(175)
(四十一)茶叶	(140)	(五十七)米皮糠	(178)
(四十二)牛奶	(143)	(五十八)小麦麸	(181)
(四十三)酸奶	(146)	(五十九)玉米	(184)
(四十四)猕猴桃	(147)	(六十)红薯	(187)

四、防癌抗癌食疗验方

(一)防癌抗癌汁饮验方	(191)
包心菜汁	(191)
包心菜苹果汁	(191)
西红柿汁	(192)
胡萝卜山楂汁	(192)
萝卜蜂蜜汁	(193)
大白菜汁	(193)
大蒜萝卜汁	(193)
牛奶蜂蜜生姜汁	(194)
草莓鲜汁	(194)
橄榄蜜汁	(194)
番木瓜蜜汁	(195)
鲜菱荸荠藕汁	(195)



西红柿蜂蜜饮 (195)	黑木耳红枣红糖饮 (199)
莼菜饮 (196)	
刀豆蜜饮 (196)	猕猴桃奶饮 (200)
南瓜蒂蜜饮 (197)	复方山楂饮 (200)
洋葱蜂蜜饮 (197)	木瓜蜜饮 (200)
生姜饴糖饮 (197)	菱角红枣饮 (201)
姜汁半夏金橘饮 ... (198)	菱粉二豆糊 (201)
萝卜生姜饮 (198)	葵花子冰糖饮 (202)
二香饮 (198)	葵花籽芯绿茶 (202)
香菇红枣奶饮 (199)	薏苡仁菱诃饮 (202)
(二)防癌抗癌茶剂验方 (203)	
西红柿酸奶茶 (203)	猕猴桃蜜茶 (206)
白萝卜豆奶茶 (203)	罗汉果茶 (206)
苦瓜茶 (204)	山楂荷叶茶 (207)
姜汁茶 (204)	草莓蜜茶 (207)
银耳红枣茶 (204)	橄榄桂圆茶 (208)
海藻茶 (205)	木瓜茶 (208)
乌梅山楂茶 (205)	菱角茶 (208)
无花果茶 (205)	米皮糠人参茶 (209)
青果乌龙茶 (206)	麦麸红枣茶 (209)
(三)防癌抗癌豆奶验方 (210)	
韭菜牛奶 (210)	苹果酸奶 (211)
胡萝卜豆浆 (210)	魔芋酸奶 (212)
魔芋豆奶 (210)	苦瓜蜂蜜牛奶 (212)
魔芋毛豆甜浆 (211)	银耳豆浆 (212)



防癌抗癌食物与食疗方

玉米牛奶	(213)	橘汁酸牛奶	(214)
香菇牛奶	(213)	番木瓜牛奶	(214)
无花果酸牛奶	(213)	杏仁蜜奶	(215)
大蒜酸牛奶	(214)	玉米奶	(215)
(四)防癌抗癌粥饭验方		(216)	
包心菜蜜汁粥	(216)	海藻红枣粥	(224)
芦笋粥	(216)	海藻双仁粥	(225)
韭菜粥	(217)	海龟粥	(225)
苦瓜粥	(217)	鲨鱼粥	(226)
魔芋甜粥	(217)	鲜牡蛎粟米粥	(226)
荠菜粥	(218)	海参鸡肉粥	(227)
刀豆粥	(218)	蟹肉莲藕粥	(227)
南瓜粥	(218)	田螺粥	(228)
扁豆粥	(219)	鳅鱼粥	(228)
扁豆苡仁莲枣粥 ..	(219)	龟肉糯米粥	(229)
紫皮大蒜粥	(220)	乌梢蛇粥	(229)
茴香二仁粥	(220)	酸奶粥	(230)
猴头菇粥	(221)	猕猴桃粥	(230)
蘑菇粥	(221)	罗汉果粥	(230)
香菇牛肉粥	(222)	无花果粥	(231)
木耳粥	(222)	复方山楂粥	(231)
银耳红枣粥	(223)	草莓粥	(231)
灵芝花生粥	(223)	乌梅粥	(232)
海带粥	(223)	橄榄萝卜粥	(232)
海藻苡仁乌梅粥 ..	(224)	木瓜粥	(233)



番木瓜粥	(233)	米糠粥	(235)
杏仁粥	(233)	麦麸粥	(236)
菱角粥	(234)	玉米红枣粥	(236)
葵花盘凤尾草粥 ...	(234)	红薯粥	(236)
薏苡仁米皮糠粥 ...	(235)	糙米饭	(237)
(五)防癌抗癌小吃验方		(237)	
海带粉	(237)	蜜饯山楂	(245)
蟹肉三七粉	(238)	蜜饯木瓜	(245)
罗汉果干糖粉	(238)	蜜饯番木瓜片	(245)
菱角藕粉	(238)	蜜饯双仁	(246)
薏苡仁菱角粉	(239)	玉米南瓜饼	(246)
苦瓜泥	(239)	南瓜葱油虾皮饼 ...	(247)
芦笋泥	(239)	黑木耳豆面饼	(247)
牛奶草莓泥	(240)	海参猪肉饼	(248)
炒扁豆泥	(240)	绿豆芽全麦饼	(248)
莼菜米油糊	(241)	全麦发糕	(249)
无花果蜂蜜糊	(241)	乌梅甜糕	(250)
葵子芝麻苡仁糊 ...	(241)	洋葱牛肉蒸饺	(250)
麦麸蜂蜜糊	(242)	米糠肉馅汤圆	(251)
洋葱葡萄酒	(242)	玉米粉发糕	(251)
海藻酒	(243)	蟹肉馄饨	(252)
蟹壳酒	(243)	牡蛎水饺	(252)
蝮蛇酒	(243)	田螺粉胶囊	(253)
蜜饯刀豆	(244)	蝮蛇干粉胶囊	(253)
蜜饯无花果	(244)	橄榄嚼食方	(254)



防癌抗癌食物与食疗方

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 煮食玉蜀黍 (254) | 黄豆芽猪血苡仁羹 (263) |
| 昆布海藻煮黄豆 ... (254) | 香菇肉丁羹 (264) |
| 苹果牛乳卷 (255) | 黑木耳豆枣羹 (264) |
| 牛奶莲子露 (256) | 西红柿银耳羹 (265) |
| 无花果膏 (256) | 银耳桂圆羹 (265) |
| 山楂红糖煎 (256) | 海参笋菇羹 (266) |
| 草莓酱 (257) | 猕猴桃羹 (266) |
| 木瓜露 (257) | 猕猴桃银耳羹 (266) |
| 醋渍番木瓜片 (258) | 番木瓜薏仁红枣羹 (267) |
| 杏仁银耳 (259) | 苡仁莲枣羹 (267) |
| 海带芡实粉糊 (259) | 米糠芝麻藕粉羹 ... (268) |
| 笼蒸红薯片 (260) | 麦麸苡仁莲枣羹 ... (268) |
| 红薯藕粉糊 (260) | 玉米甜羹 (269) |
| 红薯薄饼 (260) | 红薯山药大枣羹 ... (269) |
| 蚤休乌梅煎 (261) | 薯粉羹 (270) |
| 莼菜苡仁赤豆羹 ... (261) | 白萝卜饼 (270) |
| 鲫鱼花菜羹 (262) | |
| 芥菜豆腐羹 (262) | |
| 南瓜红枣藕粉羹 ... (263) | |
| (六)防癌抗癌冷菜类验方 (270) | |
| 包心菜沙拉 (270) | 红乳花菜 (273) |
| 凉拌芦笋 (271) | 芝麻拌菠菜 (273) |
| 香油拌茄泥 (271) | 胡萝卜拌白菜心 ... (274) |
| 凉拌胡萝卜丝 (272) | 海带拌白菜 (274) |
| 山楂拌花菜 (272) | 五味苦瓜 (275) |



蒜泥拌荠菜	(275)	炆辣油苦瓜	(277)
蜂蜜蒜头	(275)	海带肉丝冻	(277)
蒜头拌海带	(276)	糖醋杏仁蒜	(278)
苦瓜拌蒜头	(276)	玉米什锦色拉	(278)
糖醋大蒜头	(277)		
(七)防癌抗癌热菜验方	(279)		
糖醋卷心菜	(279)	海米烧荠菜	(290)
包心菜炒牛肉丝 ...	(280)	莼菜鲤鱼	(290)
芦笋炒肉片	(280)	刀豆煲猪腰	(291)
西红柿鱼片	(281)	海参豆腐	(291)
香菇蒸茄子	(281)	蟹肉炒鸡蛋	(292)
蒜蓉烧茄子	(282)	蟹黄扒鲜蘑	(292)
胡萝卜烧羊肉	(282)	韭菜炒螺肉	(293)
胡萝卜炖肉片	(283)	串烧田螺肉	(293)
烩五圆	(283)	小白菜炒田螺肉 ...	(294)
虾仁烩花菜	(284)	红枣蒸田螺肉	(295)
鲜蘑炒菠菜	(285)	莼菜炖泥鳅	(295)
菠菜炒鸡蛋	(285)	豆豉泥鳅	(296)
菠菜虾仁	(286)	炆锅鳅排	(296)
韭黄香干	(286)	泥鳅炖豆腐	(297)
韭菜炒绿豆芽	(287)	龟肉猪肚煲	(298)
鲜奶白菜	(287)	女贞子煨乌龟	(298)
冬菇烧白菜	(288)	核桃黄芪煲乌龟 ...	(299)
烩白菜三丁	(288)	田七芡实炖乌龟 ...	(299)
荠菜炒鸡片	(289)	人参煨蛇肉	(300)



防癌抗癌食物与食疗方

- | | | | |
|-------------------|-------|--------------|-------|
| 红烧蛇肉 | (300) | 猴头煨兔肉 | (309) |
| 芙蓉蛇肉丝 | (301) | 清炖猴头菇 | (310) |
| 龙井肉丁 | (302) | 菜心猴头菇 | (310) |
| 罗汉果炖肉 | (302) | 蘑菇炖红白豆腐 .. | (311) |
| 山楂炒绿豆芽 | (302) | 鸡皮鲜蘑 | (312) |
| 乌梅肉排 | (303) | 鲜汤蘑菇 | (312) |
| 橄榄炖肉 | (303) | 蘑菇烩腐竹 | (313) |
| 醋熘黄豆芽 | (304) | 灵芝炖鸡 | (313) |
| 芦笋炒豆芽 | (304) | 灵芝猪肝 | (314) |
| 扁豆红烧肉 | (305) | 蒜头炖海龟 | (314) |
| 扁豆炒豆腐 | (305) | 红枣煨鲨鱼 | (315) |
| 炸干葱 | (306) | 清炖鲨鱼肉 | (315) |
| 洋葱炒牛肉丝 | (306) | 香菇蒸鲨鱼肉 | (316) |
| 小茴香鹌鹑 | (307) | 酥炸鲜牡蛎卷 | (316) |
| 茴香牛肉 | (307) | 豉汁炒鲜牡蛎 | (317) |
| 青椒鱿鱼丝 | (308) | 牛奶菜心 | (317) |
| 猴头菇炖海参 | (309) | 牛奶萝卜球 | (318) |
| (八)防癌抗癌汤类验方 | | (318) | |
| 韭菜蛋花汤 | (318) | 刀豆猪皮汤 | (322) |
| 紫菜白萝卜汤 | (319) | 刀豆鸽肉汤 | (322) |
| 海带白萝卜汤 | (319) | 紫菜豆芽汤 | (323) |
| 西红柿海带汤 | (320) | 茴香猪肝汤 | (323) |
| 西湖莼菜汤 | (320) | 芪归猴头鸡汤 | (324) |
| 芦笋鲍鱼汤 | (321) | 蘑菇苡仁菱角汤 .. | (324) |
| 莼菜汤 | (321) | 什锦黑木耳鸡汤 .. | (325) |