

张 华 著



食疗功效全公开，轻松提升免疫力
饮食防癌抗癌宝典

不生癌， 这样吃就对了

全彩
手绘版

——张华教授30年饮食防癌笔谈

一日三餐，餐餐健康，吃饭吃菜，都可防癌！！

临床一线肿瘤专家30年饮食防癌经验倾囊相授——

吃什么？集合77种防癌食物最新研究成果。

怎么做？87套价廉物美、简单易行的家庭防癌菜式与制作步骤。

怎么吃？详细的一日三餐防癌方案，健康又省心！



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



不生癌，

张华◎著

这样吃就对了

——张华教授30年饮食防癌笔谈

SPM

南方出版传媒
广东科技出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

不生癌, 这样吃就对了: 张华教授30年饮食防癌笔
谈 / 张华著. —广州: 广东科技出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-5359-6710-7

I. ①不… II. ①张… III. ①癌—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第077026号

不生癌, 这样吃就对了

Bu Shengai, Zheyang Chi Jiu Dui Le

责任编辑: 邓彦

责任校对: 谭曦 罗美玲

责任印制: 彭海波

封面设计: 林少娟

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (编务室)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广州一龙印刷有限公司

(广州市增城区荔新九路43号1幢自编101房 邮政编码: 511340)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张21 字数450千

版 次: 2017年5月第1版

2017年5月第1次印刷

定 价: 68.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



前言

2015年，笔者的新书《癌症是可以控制的慢性病》出版以来，受到广大读者的热烈欢迎。其中很多读者纷纷留言，希望我再出一本关于防癌饮食方面的书，于是就有了现在这本防癌饮食绘图本。

本书包括了以下三个方面的内容：

一、防癌食物大全——77种常见食物的性味功效和现代研究。

二、防癌家常菜式——提供87套价廉物美、简单易行的家常防癌菜式。

三、防癌一日三餐——DIY健康防癌的一日三餐。

防癌食物大全章节精选了77种常见的抗癌食物，分别阐述其性味功效、古籍记载来源及现代研究成果，简单食疗菜谱。知其然，还要知其所以然。饮食预防癌症追根溯源重点还是在于药食同源的食物抗癌属性，如同掌握了药物的“药理学”后，行医也就能“得心应手”。掌握了常见的抗癌食物的“食理学”，饮食防癌自然事半功倍。

防癌家常菜式不同于“高、大、上”的酒楼菜谱，但也绝不简单，防癌家常菜式重点不仅在于“健康、防癌”，也要价廉物美。正如金庸笔下扬名天下的丐帮“降龙十八掌”虽然简陋不花哨，却能让丐帮帮主代代相传还打遍天下。

本书收录的防癌家常菜式食谱87式，堪比丐帮的“降龙十八掌”，大多数是本人餐桌上的家常菜式，有些甚至是常吃常有的经年菜式。不信？“有图有真相”，书中发的菜式照片大多数是笔者本人

拍摄于家中三餐前，或厨房里，或餐桌上，真实得已经很不专业，真真切切是业余的摄影，然后再转画成为手绘插画。

防癌一日三餐则根据笔者日常生活如实记叙，一日三餐以身作则，现实生活中怎么做的，书中就怎么写。虽然有些内容是广为大众所熟悉，但从浩瀚的信息海洋中精挑细选出来，重新组合搭配，又经笔者亲身实践，加上体会点评，完全可以认为是专家全力推荐的防癌模式。只需从中选择搭配，日常生活、一日三餐的防癌抗癌“宙斯盾”呼之欲出，其实简直就是唾手可得。

怎么能用好本书呢？设计一日三餐之前，先查阅本书，选择配搭好菜式菜谱，做到心中有数，然后再上菜市场，按图索骥采购原料。没有本书以前是做饭一片茫然：菜市卖什么，就买什么，就吃什么，带有很大的偶然性。拥有本书以后是心中了然：要吃什么，就买什么，就做什么，健康三餐我做主。自然也就基本做到：一日三餐，餐餐健康，吃饭吃菜，都可防癌。

本书为《张华教授笔谈肿瘤防治》丛书之一，着眼于饮食预防一日三餐之实践，书中的绝大部分内容都经笔者本人研究并亲身验证过，有些是笔者的日常生活记录和总结。精华要点是文后附的金圣叹点评《水浒》式的点睛之笔——专家点评，基本上是笔者神农尝百草式的亲自经历、总结体会。

本书可以作为日常生活中饮食防癌保健的参考性读物，主要读者对象为普通健康人，但肿瘤病人也可以将本书作为肿瘤治疗中、肿瘤康复期以及临床治愈阶段预防肿瘤复发的饮食调理指引。

最后感谢90余岁高龄的老母亲的养育之恩和饮食保健启蒙；旅居法国的女儿张璐和插画师赵璇，百忙中拨冗插图作画，形成了本书饶有兴趣的手绘插画特色。研究生樊杜英医师在“防癌食物大全”一章的资料收集和整理方面，付出了大量的劳动。





目录



77

种家常食物
的性味功效和
现代研究

防癌食物大全

蔬菜类 2~41

大蒜 洋葱 胡萝卜 苦瓜 茄子 芦笋 西红柿 丝瓜 韭菜 南瓜
黄瓜 大白菜 芦荟 百合 姜 芋头 莴苣 紫苏 花菜 甘蓝(包菜)

食用真菌类 42~49

银耳 木耳 蘑菇 香菇

水产品类 50~61

海带 紫菜 海参 带鱼 青鱼 牡蛎(生蚝)

粮食类 62~85

玉米 小麦 黄豆 绿豆 薏苡仁 红薯 荞麦 扁豆 土豆(马铃薯)
米糠 芝麻 莲子

瓜果类 86~127

草莓 猕猴桃 苹果 木瓜 杏仁 无花果 乌梅 大枣 荸荠(马蹄)
菱角 香蕉 山楂 石榴 核桃 柑 葡萄 桑葚 香橙 枸杞 甘蔗
枇杷

肉蛋奶类 128~141

牛肉 动物肝脏 鸡蛋 牛奶 猪血 鹅血 羊奶

饮料调味类 142~155

茶叶 蜂蜜 蜂花粉 蜂乳(蜂王浆) 豆豉 豆浆 醋





防癌 家常菜式

价廉物美、简
单易行的家常
防癌菜式



素菜类 158~189

香菇西兰花 蒜蓉胡萝卜荷兰豆 清炒绿豆芽 百合淮山炒木耳 素炒苦瓜 香菇菜心 芹菜炒香菇 砂锅白菜豆腐 木耳炒西芹 手撕包菜 葱油薯块 炒双冬 清炒杂菇 清蒸茄子 上汤菠菜 葱烧木耳 白灼秋葵 葱香秋葵 素烧四季豆 番茄炒香菇 薏苡仁莲子冬瓜盅 冬菇炒菠菜 素酿苦瓜 香干炒芹菜 素三鲜 地三鲜(少油版) 爆素“鳝”片 素什锦 罗汉全斋 凉拌芦笋 豆芽拌韭菜 凉拌珍珠木耳

荤菜类 190~216

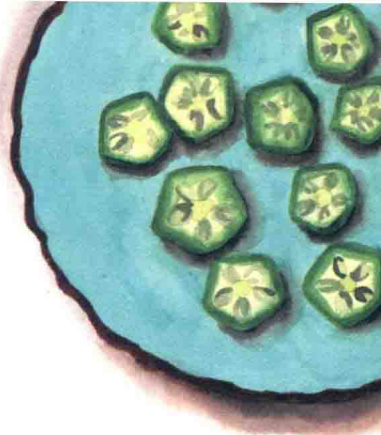
清蒸鱼 豆腐煮鱼 茯苓清蒸鳊鱼 苦瓜鱼头煲 葱烧海参 海参豆腐煲 干贝炖冬瓜 西兰花扇贝 家酿苦瓜 南瓜豉汁蒸排骨 肉片炒芹菜 肉丝(片)炒四季豆 肉片蘑菇 花菜肉片 里脊肉片炒平菇 黑木耳炒肉片 香菇炒肉片 百合贝母煲猪肉 凉瓜煲排骨 胡椒猪肚 芦笋炒肚丝 冬菇蒸鸡中翅 荸荠滑炒鸡丁 西芹鸡牛柳 西红柿炒蛋 韭黄炒蛋 竹荪扒鸭掌

汤汁类 217~237

紫菜鸡蛋汤 冬菇木耳瘦肉汤 豆苗蘑菇汤 花甲苦瓜汤 苦瓜排骨汤 番茄洋葱汤 口蘑竹荪汤 豆花蘑菇银耳汤 清火猪肺汤 虾米冬瓜海带汤 酸辣海参汤 罗宋汤 银耳百合莲子羹 杏仁玉米羹 综合蔬果汁 西兰花蔬果汁 蓝莓葡萄浆 芝麻糙米豆浆 黑豆五谷米浆 山楂乌梅饮

主食类 238~245

香芋荷叶饭 红薯粥 沙葛粥 薏苡仁莲子粥 仙枣赤豆粥 蛇草薏苡仁粥 韭菜香菇猪肉馅水饺 桂花马蹄糕



防癌一日三餐

DIY健康防癌的
一日三餐

一日三餐 吃出健康	248	日新韩加国民膳食指南	283
三餐原则 定时定量	251	《美国居民膳食指南》解读	285
“皇帝早餐”不可不吃	253	《中国居民膳食指南（2016）》	
吃好早餐有学问	256	点评	290
科学搭配“大臣午餐”	259	“营养金字塔”和“膳食餐盘”	294
上班族的午餐选择	262	“色彩食疗学”	297
自带午餐禁忌事项	264	美国癌症协会“彩虹食谱”	300
严格控制“乞丐晚餐”	266	健康防癌膳食结构	301
剩菜、隔夜菜到底能不能吃	268	DIY防癌食谱10项基本原则	303
厨房防癌图谱	271	美国国家癌症研究所新食谱	305
烹饪用油法则	273	日本的防癌一周食谱	308
味精、鸡精致癌是谣言	274	中餐的健康食谱	309
厨房防癌小技巧	276	笔者看好的专家推荐食谱	311
烹调方式与癌症	278	癌症康复协会一周食谱	312
减少致癌物的烹调技巧	280	我与癌魔擦身而过	314
健康防癌的地中海式饮食可以借鉴	281	我的防癌“秘方”	315
		笔者的一周食谱	319





防癌食物大全

77 种家常食
物的性味功效
和现代研究





蔬菜类



大蒜

性味 生辛热，熟甘温。

归经 归脾、肾经。

功效 杀虫除湿，温中消食，化肉消谷，解毒，破恶血，攻冷积，外灸散痈。

主治 痈肿疔毒，恶疮发背，水气肿满，泄泻痢疾，腹中冷痛，宿食不消，杀钩虫、蛔虫，解食蟹中毒及蜈蚣、蝎子咬伤。

中医典籍 《名医别录》：“散痈肿魔疮，除风邪，杀毒气。”

现代研究

- ① 大蒜有抗菌、杀虫作用，既可调味，又能防病健身，被誉为“天然抗生素”。大蒜含有的大蒜素能从多方面阻断致癌物质亚硝胺的合成。大蒜可以预防食道癌、胃癌等多种癌瘤。最具抗癌潜力的植物中，大蒜位居榜首，因此也称大蒜为“抗癌之王”。
- ② 大蒜中的锗和硒等元素可抑制肿瘤细胞和癌细胞的生长，实验发现，癌症发生率最低的人群就是血液中含硒量最高的人群。
- ③ 美国某研究中心认为，全世界最具抗癌潜力的植物中，位居榜首的是大蒜。美国国家癌症研究所推进一项改善国民饮食习惯、减少癌症发病率的“设计食品计划”，在“有可能预防癌症的重要食品”的金字塔食物结构图中，大蒜位列顶端。
- ④ 美国国家癌症研究所于1994年发表的以美国艾奥瓦州女性为对象所作的调查结果显示，每周食用1次以上大蒜的人罹患大肠癌的风险只有不食大蒜的人的一半。

食谱

糖醋大蒜

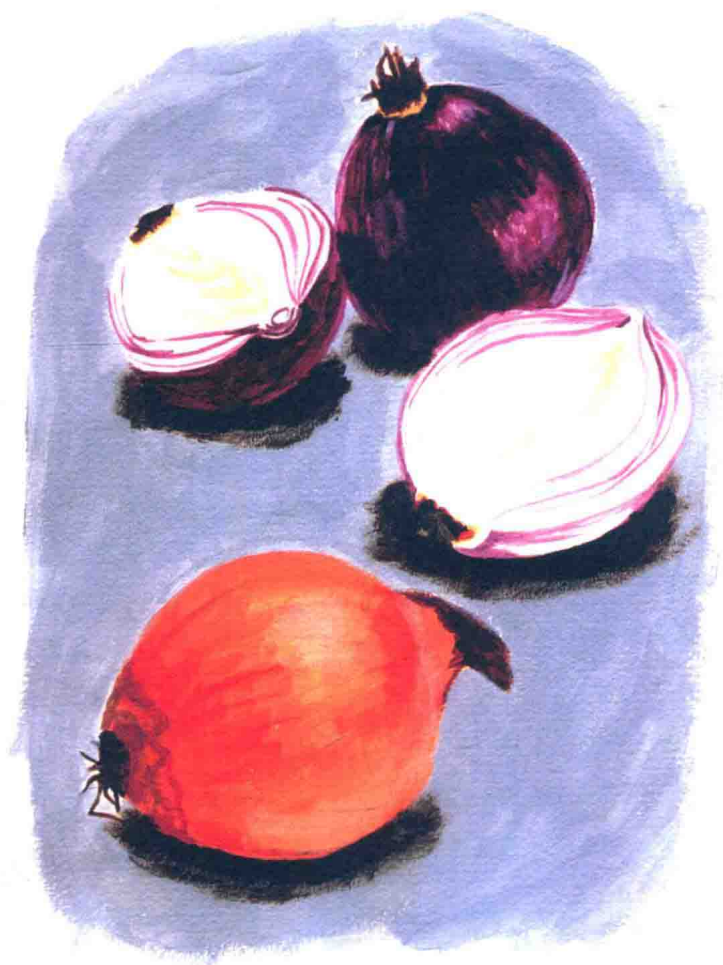
做法 大蒜500克，醋250克，糖50克，食盐30克，酱油100克。
将大蒜洗净，入瓷罐内，倒入佐料，10~15天即可食用。

养生提示 养胃，杀虫，消肿。
适用于各种癌症患者食用。

点评

高温下大蒜的有效成分蒜素会被分解，而失去杀菌抗癌作用，所以大蒜最好是生吃或各种拌菜最佳。

大蒜虽有杀虫解毒祛寒健胃之功，性属温热之品，同时亦有刺激性，绝不是吃得越多越好。若临床辨证为肝热或肝炎患者、脾胃火重者、眼睛痛或有炎症者宜戒之。大蒜多食则伤脾、损肺、坏肝、伤目、生痰、发嗽。大蒜偏热性，阴虚火旺者忌用。



洋葱

性味 甘，微辛，温。

归经 归肝、脾、胃、肺经。

功效 具有润肠，理气和胃，健脾，发散风寒，温中通阳，消食化肉，提神健体，散瘀解毒的功效。

主治 外感风寒无汗，鼻塞，食积纳呆，宿食不消，高血压病，高脂血症，痢疾等症。

中医典籍 《食疗本草》：“主消谷能食，利五脏不足气。”

《蜀本草》：“疗肿毒。”

现代研究

- ① 洋葱营养丰富，现代医学研究认为，洋葱具有抗菌消炎、防癌抗癌、预防心血管疾病、治疗糖尿病、改善肝脏机能障碍、延缓衰老等功效，是保健食品中的上品。
- ② 洋葱含有大蒜中的一些抗癌物质，同时还含有谷胱甘肽，后者能与致癌物质结合，有解毒作用。它含有的维生素A和维生素C，均有防癌抗癌作用。
- ③ 洋葱的防癌功效来自于它富含的硒元素和槲皮素。硒是一种抗氧化剂，能刺激人体免疫反应，从而抑制癌细胞的分裂和生长，同时还可降低致癌物的毒性。而槲皮素则能抑制致癌细胞活性，阻止癌细胞生长。一份调查显示，常吃洋葱的人比不吃洋葱的人患胃癌的几率少25%。

食谱

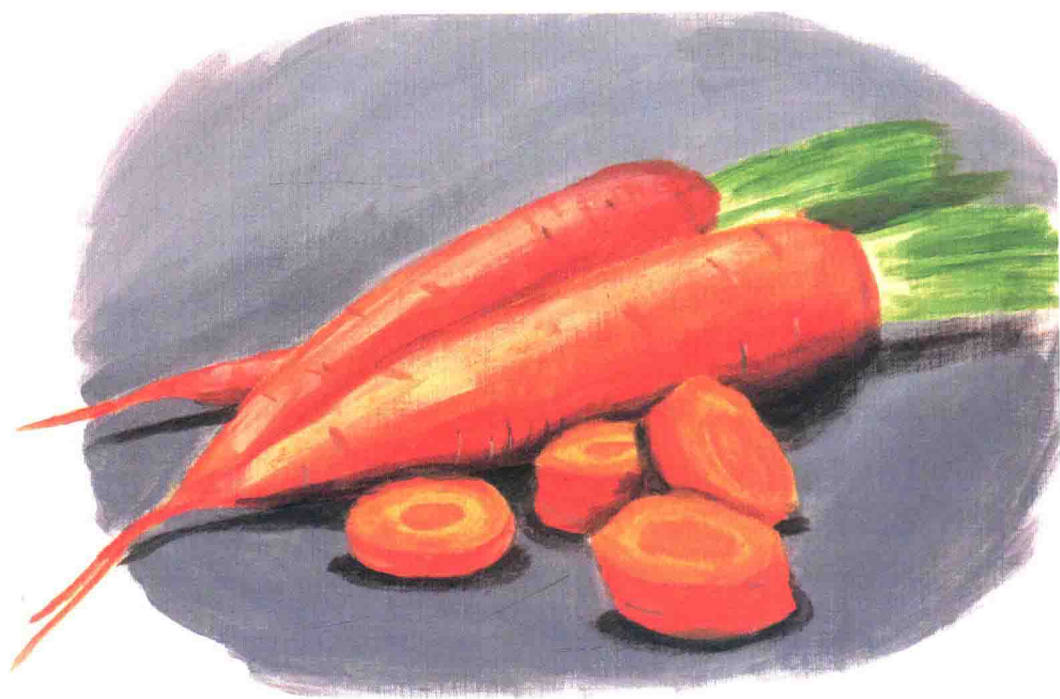
洋葱炒蛋

做法 把鸡蛋磕在一大碗里，加入盐和少许胡椒粉打匀；把洋葱去皮、洗净，切成粒；炒锅里放少量油，烧热后，下洋葱粒炒片刻，铲出；晾凉后倒入鸡蛋液中，拌匀，用油炒熟上盘，倒入适量酱油、香油即可。

养生提示 适宜高血压病、高脂血症、动脉硬化等心血管疾病，糖尿病，癌症，急慢性肠炎者。

点评

皮肤病、眼疾、肠胃疾病导致泄泻者不宜。



胡萝卜

性味 平，甘。

归经 归肺、脾经。

功效 补肝明目，清热解毒，健脾化滞。

主治 消化不良，久痢，咳嗽，夜盲症等。

中医典籍 《本草纲目》载胡萝卜“下气补中，利胸膈肠胃，安五脏，令人健食”。

现代研究

- ① 胡萝卜内含丰富的维生素A的前体物质胡萝卜素，维生素A具有抗癌作用。胡萝卜中的木质素能提高生物体免疫能力2~3倍，间接地抑制或消灭体内的癌细胞。胡萝卜中含钼较高，也含有吲哚，都具有抗癌作用。胡萝卜生吃可以最大限度地保持营养成分不被破坏。
- ② 有研究证实：每天吃两根胡萝卜，可使血中胆固醇降低10%~20%；每天吃三根胡萝卜，有助于预防心脏疾病和肿瘤。
- ③ 胡萝卜能增强人体免疫力，有抗癌作用，并可减轻癌症病人的化疗反应，对多种脏器有保护作用。女性朋友进食胡萝卜可以降低卵巢癌的发病率。

食谱

胡萝卜粥

做法 将胡萝卜洗净切碎，与粳米同入锅内，加清水适量，煮至米开粥稠即可。本粥味甜，易变质，需现煮现吃，不宜多煮久放。

养生提示 健脾和胃、下气化滞、明目、降压利尿，适用于高血压、夜盲症、癌症等。

点评

胡萝卜被誉为“东方小人参”。但冠心病、肾病患者当慎饮胡萝卜汁。



苦瓜

性味 甘苦，寒。老瓜赤色，味甘性平。

归经 归肠、胃经。

功效 清暑降热，明目解毒。

主治 胃热痛，湿热痢疾，呕吐腹泻，尿血。急性卡他性结膜炎（俗称红眼病）。

说明 苦瓜味甘苦、性寒凉，故有解热清肠胃之效，胃寒体虚者应慎食。

中医典籍 《滇南本草》：“泻六经实火，清暑，益气，止渴。”

《泉州本草》：“主治烦热消渴引饮，风热赤眼，中暑下痢。”

现代研究

- ① 日本医学家证明苦瓜中所含的苦瓜蛋白，对防治癌症很有效。苦瓜蛋白可提高机体的免疫功能，能促进免疫细胞去消灭癌细胞。有研究显示，某些苦味食物是维生素B₁₇的重要来源，对于正常的人体细胞不起破坏作用，但对于癌细胞却能产生较强的杀伤力。
- ② 美国某州立大学科学家在实验室观察苦瓜的蛋白质能把人体内的有毒害细胞和不正常细胞以及致癌物“吃掉”。观察结果表明：苦瓜蛋白质能有效地抑制癌细胞的增殖和对癌细胞的杀伤。

食谱

苦瓜茶

做法 用干燥的苦瓜片10~15克，研为粗末，纳入保温瓶中，用沸水适量冲泡20分钟。不拘时代茶频服。每日1剂。

养生提示 适用于消渴或热病中暑，烦渴引饮，赤白痢疾，赤眼疼痛，痈肿丹毒，恶疮等。

点评

苦瓜清热解毒，为防癌良品、夏日圣药。