

防癌抗癌营养护理全书



厨房里的防癌抗癌秘方，打造惊人抵抗力



扫一扫
跟着视频同步学



胡维勤◎主编



防癌抗癌 **三级预防**

防癌抗癌，从饮食开始

精选防癌抗癌的67种食材、11种中药材

有128道防癌抗癌食疗方

加20种食物的忌吃说明

守护你健康，从此远离癌症！

防癌抗癌的
日常饮食



癌症是严重威胁人类生命的恶魔

其实癌症离我们并不遥远

患癌人数正逐年上升

防癌抗癌势在必行！

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

防癌抗癌的

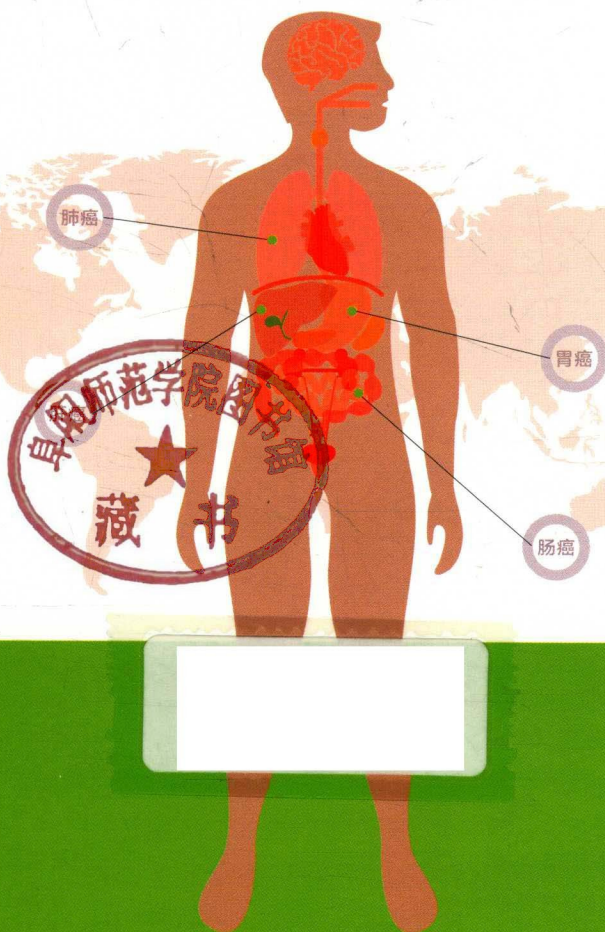


运动

防癌抗癌营养护理 全书



胡维勤◎主编



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

防癌抗癌营养护理全书/胡维勤主编. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5372-6337-5

I. ①防… II. ①胡… III. ①癌—防治
IV. ①R73

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第165472号

防癌抗癌营养护理全书

FANGAI KANGAI YINGYANG HULI QUANSHU

出版发行 新疆人民出版總社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 胡赛音

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 13

字 数 220千字

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

定 价 35.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】

目录 Contents



积极预防癌症这种慢性病

012 / 认识癌症

- 1. 癌症是什么.....012
- 2. 人体为什么会患癌.....012
- 3. 导致癌症高发的原因.....013
- 4. 最容易发生癌变的器官.....014

015 / 积极做好癌症的三级预防

- 1. 一级预防.....015
- 2. 二级预防.....016
- 3. 三级预防.....016

017 / 应积极抗癌预防癌症侵袭

- 1. 补充抗癌关键营养素.....017
- 2. 避免不良的饮食习惯.....018

020 / 癌症期间要注意规范饮食

- 1. 手术期的饮食要点.....020
- 2. 化疗期的饮食要点.....021
- 3. 放疗期的饮食要点.....022
- 4. 康复期的饮食要点.....023

024 / 积极运动能帮助抗癌

- 1. 慢跑.....024
- 2. 羽毛球.....024
- 3. 太极拳.....025
- 4. 瑜伽.....025

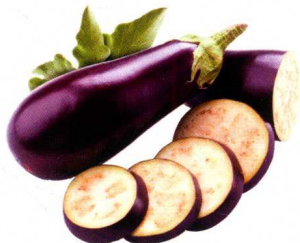




选对食物防癌抗癌更轻松

028 / 蔬菜类

包菜——酱爆包菜·····	029
猪肉包菜卷·····	030
油菜——玉米油菜汤·····	033
香菇蛋花油菜粥·····	033
芹菜——慈姑炒芹菜·····	035
菠菜——蒜香皮蛋菠菜·····	037
芥菜——草菇扒芥菜·····	039
花菜——凉拌花菜·····	041
西蓝花——酱香西蓝花豆角·····	043
胡萝卜——醋香胡萝卜丝·····	045
胡萝卜丝炒包菜·····	045
白萝卜——白萝卜紫菜汤·····	047
酱腌白萝卜·····	047
西红柿——红椒西红柿炒花菜·····	049
西红柿滑蛋牛肉饭·····	050
茄子——手撕茄子·····	053
东北酱茄子·····	053
莴笋——香辣莴笋丝·····	055
芦笋——扇贝肉炒芦笋·····	057
芦笋虾仁粥·····	057
竹笋——凉拌竹笋尖·····	059
红薯——红薯饼·····	061
洋葱——洋葱拌西红柿·····	063
土豆洋葱浓汤·····	063
黄瓜——木耳拍黄瓜·····	065
咸蛋黄炒黄瓜·····	065
苦瓜——黑蒜炒苦瓜·····	067
黄豆芽——素炒黄豆芽·····	069
黄豆芽炒莴笋·····	069
青椒——青椒炒土豆丝·····	071
茄子拌青椒·····	072



074 / 水产类

海参——海参炒时蔬·····	075
菌菇烩海参·····	076
海蜇——老虎菜拌海蜇·····	079
海蜇拌魔芋丝·····	079
带鱼——带鱼烧白萝卜丝·····	081
泥鳅——酱炖泥鳅鱼·····	083
田螺——香辣田螺鸡·····	085
虾——蒜香虾球·····	087
螃蟹——炒花蟹·····	089
蟹肉苦瓜羹·····	089
甲鱼——虫草红枣炖甲鱼·····	091
人参甲鱼汤·····	091
蛤蜊——双菇蛤蜊汤·····	093
蛤蜊豆腐炖海带·····	093
海带——海带丝拌菠菜·····	095
绿豆冬瓜海带汤·····	095
紫菜——紫菜生蚝汤·····	097



098 / 菌菇类

银耳——绿豆银耳羹·····	099
花生银耳牛奶·····	099
黑木耳——凉拌木耳·····	101
黄瓜炒木耳·····	101
香菇——香菇豌豆炒笋丁·····	103
草菇——草菇冬瓜球·····	105
平菇——黑蒜炒平菇·····	107
平菇蛋汤·····	107
猴头菇——红烧猴头菇·····	109
口蘑——蒜苗炒口蘑·····	111
口蘑焖土豆·····	112



114 / 杂粮、干果类

薏米——薏米红豆南瓜粥·····	115
山药薏米桂圆粥·····	115
玉米——彩椒山药炒玉米·····	117
花生——桔梗煮花生·····	119



花生牛奶豆浆·····	119
杏仁——绿豆杏仁百合甜汤·····	121
杏仁豆浆·····	121
核桃——马蹄玉米炒核桃·····	123
榛子——榛子小米粥·····	125

126 / 豆类、豆制品

黄豆——黄豆焖茄丁·····	127
黄豆豆浆·····	127
绿豆——冰糖绿豆沙·····	129
绿豆百合饮·····	129
黑豆——黑豆紫米露·····	131
黑豆浆·····	131
赤小豆——芸豆赤小豆鲜藕汤·····	133
豆腐——蔬菜浇汁豆腐·····	135
多彩豆腐·····	136
豆腐皮——鸡汤豆腐皮丝·····	139



140 / 水果类

葡萄——冻葡萄串·····	141
芹菜杨桃葡萄汁·····	141
苹果——煮苹果·····	143
鲜榨苹果汁·····	143
柠檬——柠檬银耳浸苦瓜·····	145
柠檬水·····	145
猕猴桃——猕猴桃雪梨西米露·····	147
猕猴桃汁·····	147
草莓——草莓牛奶羹·····	149
草莓桑葚果汁·····	149
蓝莓——蓝莓果蔬沙拉·····	151
蓝莓葡萄汁·····	151
香蕉——香蕉燕麦粥·····	153
香蕉榛果奶昔·····	153
木瓜——酸辣木瓜丝·····	155
哈密瓜——椰香哈密瓜球·····	157
哈密瓜奶昔·····	157



158 / 其他类

酸奶——酸奶草莓·····	159
酸奶水果杯·····	159
牛奶——牛奶杏仁露·····	161
牛奶豆浆·····	161
绿茶——百合绿茶·····	163
荞麦绿茶·····	163
蜂蜜——榛子蜂蜜粥·····	165
蜂蜜玉米汁·····	165
大蒜——蒜泥三丝·····	167
姜——姜汁撞奶·····	169
姜丝绿茶·····	169
茴香——茴香拌香菜·····	171
茴香鸡蛋饼·····	171
橄榄油——橄榄油芹菜拌白萝卜·····	173



中药材辅助防癌抗癌更有效

人参——人参炒虾仁·····	177
灵芝——灵芝炖蘑菇·····	179
灵芝茶·····	179
冬虫夏草——虫草香菇排骨汤·····	181
枸杞虫草粥·····	181
黄芪——黄芪猴头菇汤·····	183
黄芪茶·····	183
当归——当归首乌红枣汤·····	185
当归黄芪饮·····	185
山药——山药炖苦瓜·····	187
浇汁山药盒·····	188
鱼腥草——四季豆拌鱼腥草·····	191
白术——薏苡白术牛蛙汤·····	193
茯苓——荷叶茯苓茶·····	195

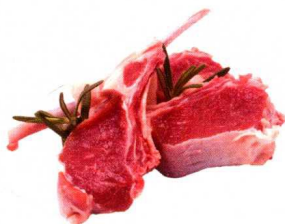




茯苓炒三丝·····	196
枸杞——上汤枸杞白菜·····	199
红枣枸杞茶·····	199
红枣——红枣蒸冬瓜·····	201
红枣豆浆·····	201



防癌抗癌这些食物要忌吃



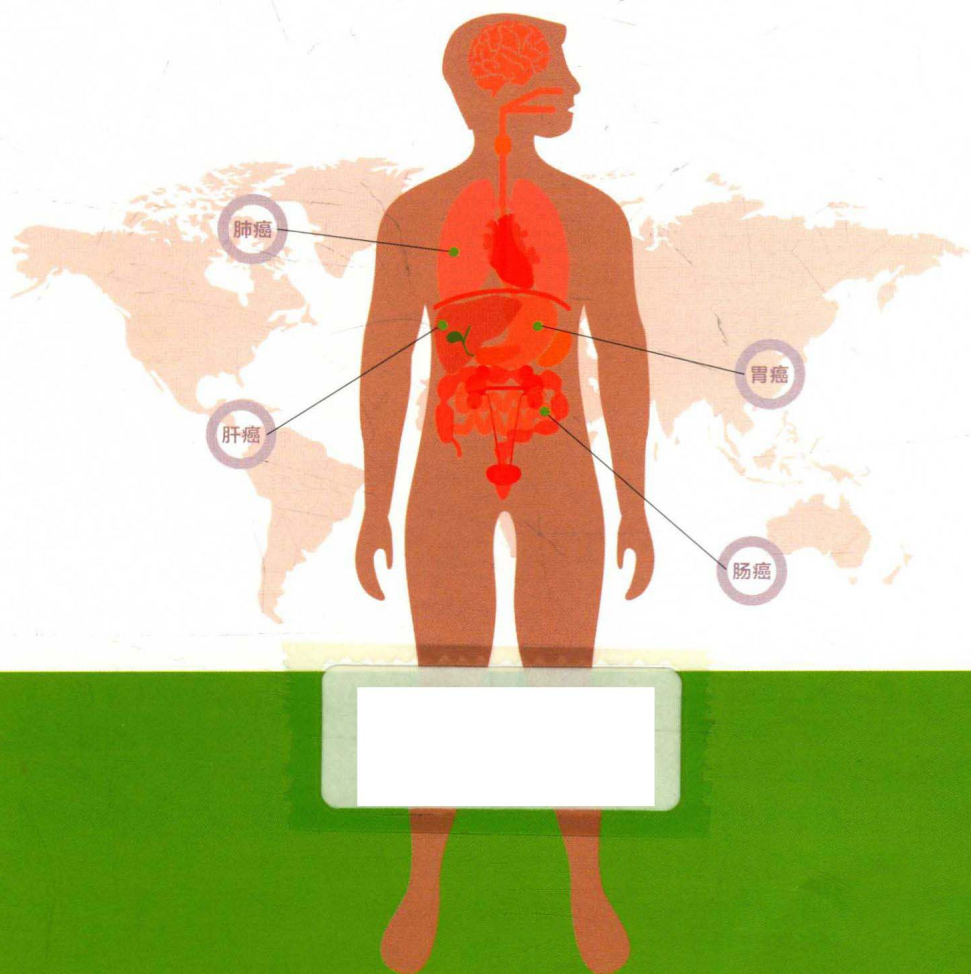
韭菜·····	204
泡菜·····	204
酸菜·····	204
咸菜·····	204
香椿·····	205
臭豆腐·····	205
猪油·····	205
腊肠·····	205
熏肉·····	206
羊肉·····	206
狗肉·····	206
烤鸭·····	206
生鱼片·····	207
咸鱼·····	207
油条·····	207
槟榔·····	207
冰激凌·····	208
啤酒·····	208
多次油炸的油·····	208
反复煮沸的水·····	208



防癌抗癌营养护理 全书



胡维勤◎主编



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

防癌抗癌营养护理全书/胡维勤主编. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5372-6337-5

I. ①防… II. ①胡… III. ①癌—防治
IV. ①R73

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第165472号

防癌抗癌营养护理全书

FANGAI KANGAI YINGYANG HULI QUANSHU

出版发行 新疆人民出版總社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 胡赛音

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 13

字 数 220千字

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

定 价 35.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】



序言

世卫组织最新数据显示，到2020年，全球癌症发病率将增加50%，即每年将新增1500万癌症患者。在我国，目前每死亡5人，其中即有1人死于癌症，而在0~64岁人口中，每死亡4人，即有1人死于癌症。

看到这些数据，你是否感到隐约的担心？

癌症是当今世界上严重威胁人类生命的恶魔，癌症是一个全球关注的话题，如何战胜癌症已成为人们密切关注的问题。

简而言之，癌症就是一种人与自然、人体内部五脏六腑之间失衡的状态。造成这种失衡状态的重要因素之一在于饮食。自古就有“饮食自倍，肠胃乃伤”的说法。因此，要改变这种失衡状态，不一定要完全依靠药物，更关键在于从日常饮食入手，改变我们不正确的饮食习惯和方式，在根源处防微杜渐，让食物成为我们预防癌症、调理癌症的武器。

由此，本书应运而生。

本书专门针对防癌抗癌，介绍了癌症以及为何患癌症的原因，告诉读者应如何做好癌症的预防工作，包括饮食和运动两方面的调理护理。除此之外，书中还介绍了多种天然食材和中药材，介绍他们的抗癌功效，并搭配了相应的防癌抗癌菜例，让读者一目了然。

书中的菜例介绍了材料、做法、小贴士、美食再一道等内容，食材简单，做法详细，在呈上防癌美味的同时，也帮助调理饮食习惯。与此同时，每道菜例还配上了二维码，用手机一扫就能马上看更详细的烹饪过程，再也不会手足无措，摸不着头脑。

希望通过本书的介绍，可以让读者对如何防癌抗癌有进一步的认识，在以后的生活中能远离癌症困扰，找到更健康的生活方式。

本书在编撰过程中难免存在纰漏，还请广大读者朋友提出宝贵的意见和建议。



目录 Contents

PART 1

积极预防癌症这种慢性病

012 / 认识癌症

- 1. 癌症是什么·····012
- 2. 人体为什么会患癌·····012
- 3. 导致癌症高发的原因·····013
- 4. 最容易发生癌变的器官·····014

015 / 积极做好癌症的三级预防

- 1. 一级预防·····015
- 2. 二级预防·····016
- 3. 三级预防·····016

017 / 应积极抗癌预防癌症侵袭

- 1. 补充抗癌关键营养素·····017
- 2. 避免不良的饮食习惯·····018

020 / 癌症期间要注意规范饮食

- 1. 手术期的饮食要点·····020
- 2. 化疗期的饮食要点·····021
- 3. 放疗期的饮食要点·····022
- 4. 康复期的饮食要点·····023

024 / 积极运动能帮助抗癌

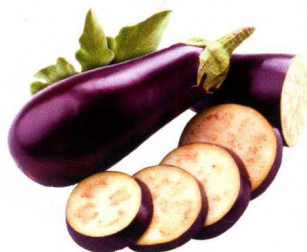
- 1. 慢跑·····024
- 2. 羽毛球·····024
- 3. 太极拳·····025
- 4. 瑜伽·····025



选对食物防癌抗癌更轻松

028 / 蔬菜类

包菜——酱爆包菜·····	029
猪肉包菜卷·····	030
油菜——玉米油菜汤·····	033
香菇蛋花油菜粥·····	033
芹菜——慈姑炒芹菜·····	035
菠菜——蒜香皮蛋菠菜·····	037
芥菜——草菇扒芥菜·····	039
花菜——凉拌花菜·····	041
西蓝花——酱香西蓝花豆角·····	043
胡萝卜——醋香胡萝卜丝·····	045
胡萝卜丝炒包菜·····	045
白萝卜——白萝卜紫菜汤·····	047
酱腌白萝卜·····	047
西红柿——红椒西红柿炒花菜·····	049
西红柿滑蛋牛肉饭·····	050
茄子——手撕茄子·····	053
东北酱茄子·····	053
莴笋——香辣莴笋丝·····	055
芦笋——扇贝肉炒芦笋·····	057
芦笋虾仁粥·····	057
竹笋——凉拌竹笋尖·····	059
红薯——红薯饼·····	061
洋葱——洋葱拌西红柿·····	063
土豆洋葱浓汤·····	063
黄瓜——木耳拍黄瓜·····	065
咸蛋黄炒黄瓜·····	065
苦瓜——黑蒜炒苦瓜·····	067
黄豆芽——素炒黄豆芽·····	069
黄豆芽炒莴笋·····	069
青椒——青椒炒土豆丝·····	071
茄子拌青椒·····	072



074 / 水产类

海参——海参炒时蔬·····	075
菌菇烩海参·····	076
海蜇——老虎菜拌海蜇·····	079
海蜇拌魔芋丝·····	079
带鱼——带鱼烧白萝卜丝·····	081
泥鳅——酱炖泥鳅鱼·····	083
田螺——香辣田螺鸡·····	085
虾——蒜香虾球·····	087
螃蟹——炒花蟹·····	089
蟹肉苦瓜羹·····	089
甲鱼——虫草红枣炖甲鱼·····	091
人参甲鱼汤·····	091
蛤蜊——双菇蛤蜊汤·····	093
蛤蜊豆腐炖海带·····	093
海带——海带丝拌菠菜·····	095
绿豆冬瓜海带汤·····	095
紫菜——紫菜生蚝汤·····	097



098 / 菌菇类

银耳——绿豆银耳羹·····	099
花生银耳牛奶·····	099
黑木耳——凉拌木耳·····	101
黄瓜炒木耳·····	101
香菇——香菇豌豆炒笋丁·····	103
草菇——草菇冬瓜球·····	105
平菇——黑蒜炒平菇·····	107
平菇蛋汤·····	107
猴头菇——红烧猴头菇·····	109
口蘑——蒜苗炒口蘑·····	111
口蘑焖土豆·····	112



114 / 杂粮、干果类

薏米——薏米红豆南瓜粥·····	115
山药薏米桂圆粥·····	115
玉米——彩椒山药炒玉米·····	117
花生——桔梗煮花生·····	119



花生牛奶豆浆·····	119
杏仁——绿豆杏仁百合甜汤·····	121
杏仁豆浆·····	121
核桃——马蹄玉米炒核桃·····	123
榛子——榛子小米粥·····	125

126 / 豆类、豆制品

黄豆——黄豆焖茄丁·····	127
黄豆豆浆·····	127
绿豆——冰糖绿豆沙·····	129
绿豆百合饮·····	129
黑豆——黑豆紫米露·····	131
黑豆浆·····	131
赤小豆——芸豆赤小豆鲜藕汤·····	133
豆腐——蔬菜浇汁豆腐·····	135
多彩豆腐·····	136
豆腐皮——鸡汤豆腐皮丝·····	139



140 / 水果类

葡萄——冻葡萄串·····	141
芹菜杨桃葡萄汁·····	141
苹果——煮苹果·····	143
鲜榨苹果汁·····	143
柠檬——柠檬银耳浸苦瓜·····	145
柠檬水·····	145
猕猴桃——猕猴桃雪梨西米露·····	147
猕猴桃汁·····	147
草莓——草莓牛奶羹·····	149
草莓桑葚果汁·····	149
蓝莓——蓝莓果蔬沙拉·····	151
蓝莓葡萄汁·····	151
香蕉——香蕉燕麦粥·····	153
香蕉榛果奶昔·····	153
木瓜——酸辣木瓜丝·····	155
哈密瓜——椰香哈密瓜球·····	157
哈密瓜奶昔·····	157



158 / 其他类

酸奶——酸奶草莓·····	159
酸奶水果杯·····	159
牛奶——牛奶杏仁露·····	161
牛奶豆浆·····	161
绿茶——百合绿茶·····	163
荞麦绿茶·····	163
蜂蜜——榛子蜂蜜粥·····	165
蜂蜜玉米汁·····	165
大蒜——蒜泥三丝·····	167
姜——姜汁撞奶·····	169
姜丝绿茶·····	169
茴香——茴香拌香菜·····	171
茴香鸡蛋饼·····	171
橄榄油——橄榄油芹菜拌白萝卜·····	173



中药材辅助防癌抗癌更有效

人参——人参炒虾仁·····	177
灵芝——灵芝炖蘑菇·····	179
灵芝茶·····	179
冬虫夏草——虫草香菇排骨汤·····	181
枸杞虫草粥·····	181
黄芪——黄芪猴头菇汤·····	183
黄芪茶·····	183
当归——当归首乌红枣汤·····	185
当归黄芪饮·····	185
山药——山药炖苦瓜·····	187
浇汁山药盒·····	188
鱼腥草——四季豆拌鱼腥草·····	191
白术——薏苡白术牛蛙汤·····	193
茯苓——荷叶茯苓茶·····	195

