

FANGAIKANGAI SHIPU

家庭食疗师食谱

主编 于晓华

防癌



抗癌食谱



食疗保健防癌不留
药膳调理抗癌不捱

朝華出版社

家庭营养师食谱

防癌抗癌食谱

FANG AI KANG AI SHI PU

主编 于晓华



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

防癌抗癌食谱/于晓华主编. —北京:朝华出版社,
2005. 10

(家庭理疗师食谱)

ISBN 7-5054-1385-6

I. 防… II. 于… III. 癌—食物疗法—食谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115016 号

防癌抗癌食谱

主 编:于晓华

责任编辑:马 艳

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4. 25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1385-6/G·0754

定 价:60.00 元(全 10 册)

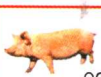
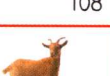
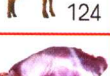
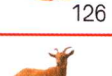
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和鼓汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶(鲜)	 15	海藻皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡(青蛙)	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉(瘦)	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉(肥)	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋(鸭)	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼(干)	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

素衣红影



原料

嫩豆腐2块，番茄2个，鲜香菇1朵，葱花、蒜蓉各适量，食盐5克，上汤500克，花雕酒、花生油各10克。

做法

1. 将嫩豆腐切块，用开水略烫；番茄去蒂，切块；鲜香菇去蒂，切细丝。
2. 起锅爆香蒜蓉，放入香菇丝，淋入花雕酒略炒，注入上汤，待烧沸放入豆腐块、番茄块煮2分钟，加食盐调味。
3. 盛入汤碗撒入葱花即可。

鲜人参煲鹧鸪



鹧鸪 1 只，龙骨 150 克，红枣 10 克，生姜 10 克，鲜人参 50 克，盐 10 克，味精 5 克，胡椒粉少许，绍酒 10 克。

原 料

做 法

1. 杀好的鹧鸪洗净内脏；龙骨砍成大块；红枣洗净；生姜去皮切厚片。
2. 锅内加水，待水开时下入鹧鸪、龙骨，用中火煮去其中血水，捞起待用。
3. 将瓦煲置火上，加入鹧鸪、龙骨、红枣、鲜人参、生姜、绍酒，注入清水，用中火煲约 2 小时后，调入盐、味精、胡椒粉，稍煲片刻即可食用。

冬菇红枣煲鸭



原料

干冬菇 15 克，红枣 10 克，老鸭 350 克，生姜 10 克，绍酒 20 克，盐 10 克，味精 12 克，白糖 2 克，胡椒粉少许。

做法

1. 老鸭杀洗干净，去内脏，不砍、留整只，把腿骨砍断；红枣泡洗干净；干冬菇去蒂清洗干净；生姜去皮切片。
2. 烧锅加清水，待水开时放入老鸭煮去鸭内血水，捞起用清水冲洗干净。
3. 将瓦煲置火上，注入清水、绍酒，把鸭、姜片、冬菇、红枣放入，用小火煲约 40 分钟至鸭肉烂时，调入盐、味精、白糖、胡椒粉，再煲 5 分钟，盛入汤碗即成。

清补凉煲鸡爪



鸡爪 400 克，猪排骨 200 克，红枣 10 克，枸杞 10 克，淮山 10 克，党参 10 克，生姜 15 克，盐 8 克，味精 10 克，绍酒 10 克，胡椒粉少许。

原料

做法

1. 鸡爪砍去爪尖；排骨砍成块；红枣、枸杞、淮山、党参泡洗干净；生姜切片。
2. 将瓦煲置火上，加入鸡爪、排骨、绍酒、姜片、淮山、党参，注入清水用大火烧开后，再改小火煲 3 小时。
3. 然后加入红枣、枸杞、盐、味精、胡椒粉，煲 30 分钟即可食用。

西梅蒸乳鸽



原料 乳鸽 2 只，雪耳 2 朵，西梅、姜片、葱白、食盐、白糖、生粉、葡萄酒、麻油各适量。

- 做法**
1. 将乳鸽洗净，斩件，用姜片、食盐、生粉、葡萄酒腌渍 20 分钟；西梅拍碎；雪耳用温水浸发，撕碎。
 2. 用葱白垫底，放入乳鸽件按原形摆好，撒入西梅碎、雪耳碎上笼猛火蒸 10 分钟至熟，取出淋入麻油。

蘑菇煮鱼鲂



鱼鲂 200 克，蘑菇 150 克，平菇 100 克，红萝卜半根，小油菜 3 片，食盐 2 克，白糖 3 克，高汤 300 克，植物油 15 克。

原 料

做 法

1. 将蘑菇和平菇洗净，去蒂；红萝卜洗净，切件；小油菜洗净，飞水，过凉。
2. 起锅爆香姜片，放入红萝卜件快炒，注入高汤、清水煮沸，放入鱼鲂、蘑菇、平菇猛火煮 5 分钟；用食盐、白糖调味，放入小油菜煮沸即可。

前 言

古今中外的医学研究表明,饮食科学与否跟寿命的健康长短密切相关。我国最早的医学著作《黄帝内经》载道:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”说明科学的饮食既能补充人体所需的营养物质,又可以改善增强患者的体质,提高抗病免疫能力。美国当代著名医学教授霍华德·希尔在他所著的《九个长寿秘诀》一书中,便把科学饮食置于九大长寿秘诀之首。他指出,只有懂得“吃什么”以及“怎么吃”,才能真正找到长寿之门。

如果你在林林总总的各种滋补保健品面前茫然失措,如果你对昂贵的药费叹为观止,如果你因工作繁忙而无暇驾临各大医院,那么,请回到科学方便、简单经济的家庭食疗上来吧。正有感于此,我们精心组织编撰了这套《家庭理疗师食谱》,以便帮助那些想从科学的饮食中找到美味、健康以及活力的朋友。

该丛书共分 10 册,《防癌抗癌食谱》是其中一册。

癌症是长期困扰人类健康的头号杀手。在人类尚未真正攻克癌症之前,我们中医里的饮食疗法在该病防抗上的重要地位仍然是不可动摇的。本书根据癌症的病理症状,从千余种古今药方中筛选出大量辨证科学、可行性强的验方精华,融入到日常饮食中,让防癌抗癌更加方便易行,经济实用。

目 录

一、抗癌食疗常用中药

麦芽	(9)	百合	(13)
远志	(9)	薏苡仁	(14)
大黄	(9)	干姜	(14)
木香	(9)	西洋参	(14)
杜仲	(10)	知母	(14)
夏枯草	(10)	牡蛎	(14)
扁豆	(10)	三七	(15)
枸杞	(10)	党参	(15)
连翘	(11)	仙鹤草	(15)
何首乌	(11)	升麻	(15)
阿胶	(11)	乌梅	(16)
芦根	(11)	玉竹	(16)
芦荟	(11)	石膏	(16)
丁香	(12)	桑叶	(16)
黄芪	(12)	龙胆	(17)
大枣	(12)	肉豆蔻	(17)
淫羊藿	(12)	干茯苓	(17)
莱菔	(13)	栀子	(17)
丹参	(13)	竹茹	(17)
川芎	(13)	肉苁蓉	(18)
		火麻仁	(18)
		人参	(18)

~~FANGA KANGAISHIPU~~

二、抗癌食疗常用食物

海参	(32)
鸡肉	(32)
蚌肉	(32)
香蕈	(33)
石首鱼	(33)
香蕉	(33)
大豆	(33)
牛骨	(33)
酱油	(34)
莲子	(34)
苹果	(34)
西瓜	(34)
甘蔗	(34)
章鱼	(35)
蜗牛	(35)
蚯蚓	(35)
茶叶	(35)
海带	(36)
猕猴桃	(36)
胡桃仁	(36)
橘皮	(36)

三、癌症理疗食谱

1. 畜肉类

羊肉煨大蒜	(37)
桃树根煮瘦肉	(37)
肉丝拌黄瓜海蜇	(37)
芦笋炖猪肘	(38)

胡萝卜煮羊肉	(38)
芦笋香菇炒肉片	(39)
莲子百合煨瘦肉	(39)
枸杞子煮牛肉	(39)
百合田七炖兔肉	(40)
茄子蛋清猪瘦肉	(40)
猕猴桃根炖肉	(40)
笋菇肉丝	(41)
乌龙茶炖牛肉	(41)
猴菇煨兔肉	(41)
天麻猪脑盅	(42)
狗脊髓熬莲藕	(42)
川贝雪梨煲猪肺	(42)
人参炖盐蛇	(43)

2. 蔬菜类

大蒜茄子煲	(43)
凉拌丝瓜	(44)
蒜泥拌萝卜丝	(44)
甜辣藕丁	(44)
魔芋粗丝	(45)
凉拌马齿苋	(45)
香菇煮冬笋	(46)
糖醋杏仁蒜	(46)
红枣红糖煮南瓜	(46)
海参煮芦笋	(47)
凉拌芦笋	(47)
清煮芦笋	(47)
醋煮大蒜	(48)

菊花蒸茄子 (48)

糖醋萝卜洋葱 (48)

3. 水产海鲜类 (49)

海带肉冻 (49)

黄芪灵芝煲龟肉 (49)

萝卜炖带鱼 (50)

猴头菇炖章鱼 (50)

海带海藻煮黄豆 (50)

米醋煮海带 (51)

黄酒炖鳖血 (51)

生焖鲍鱼 (51)

龙眼猪骨炖乌龟 (52)

香菇炒鲨鱼片 (52)

木瓜煲带鱼 (52)

草蓼烧青鱼 (53)

清炖黄花鱼 (53)

枸杞炖甲鱼 (53)

金针菇炖鳗鱼 (54)

香菇木耳煨海参 (54)

昆布海藻煲黄豆 (55)

灵芝煲乌龟 (55)

茯苓清蒸鲑鱼 (55)

大蒜炖乌龟 (56)

秋石墨鱼 (56)

芝麻鱼排 (56)

参茸炖鱼 (57)

桃仁泽兰煲甲鱼 (57)

冬虫夏草炖乌龟 (58)

枸杞虾仁 (58)

4. 禽蛋类 (59)

艾叶蛋 (59)

阿胶鸡蛋 (59)

竹叶鸽蛋 (59)

壁虎蛋黄粉 (60)

首乌蛋 (60)

北芪炖乌骨鸡 (60)

鹅血烧豆腐 (61)

冬虫夏草炖雄鸭 (61)

银杏蒸鸭子 (61)

三七香菇炖鸡 (62)

鸡蓉豆腐 (62)

银花鹌鹑 (62)

枸杞西瓜鸡 (63)

薏仁炖鸭 (63)

皂角刺煨老母鸡 (64)

生地黄鸡 (64)

归参鳝丝 (64)

归参龙眼炖乌鸡 (65)

田七炖鸡 (65)

无花果煮鸡蛋 (66)

西红柿炒鸡蛋 (66)

桑寄生煲鸡蛋 (66)

藕汁炖鸡蛋 (67)

鸡血藤煲鸡蛋 (67)

虾仁豆腐鸡蛋丸 (67)

枸杞麦冬蛋丁 (68)

胡桃枝鸡蛋方	(68)	茶叶粥	(77)
马齿苋卤鸡蛋	(68)	香菇粥	(77)
5. 菌菇类	(69)	海带粥	(77)
草菇煮猴头菇	(69)	杏子粥	(78)
猴菇烧椰菜花	(69)	牛奶韭菜粥	(78)
蘑菇豆腐	(69)	糯米莲子粥	(78)
蘑菇野葡萄根方	(70)	黄芪粥	(79)
凉拌黑白木耳	(70)	芦笋粥	(79)
芦笋香菇	(70)	菱角粥	(79)
香附煮猴头茸	(71)	山楂三七粥	(80)
6. 粥羹汤类	(71)	玉米粉粥	(80)
补虚正气粥	(71)	羊奶粥	(80)
乌梅粥	(72)	谷白皮粥	(81)
双萝粥	(72)	莎木面粥	(81)
杏仁银叶小豆粥	(72)	菱粉粥	(81)
猪肝刀豆香菇粥	(73)	薏苡仁莲子粥	(82)
人参粥	(73)	荸荠粥	(82)
大蒜粥	(73)	木耳粥	(82)
大枣粥	(74)	百合粥	(83)
山楂粥	(74)	菱粉绿豆粥	(83)
无花果粥	(74)	黑米粥	(83)
牛奶粥	(75)	萝卜粥	(84)
红薯粥	(75)	紫茄粥	(84)
西红柿枣粥	(75)	葱头薏苡仁粥	(84)
枸杞粥	(76)	银耳粥	(85)
莲子粥	(76)	鲨鱼粥	(85)
胡萝卜粥	(76)	花生柿枣汤	(85)
		蘑菇粥	(86)
		魔芋粥	(86)