

图说常见病食疗菜谱丛书

图说 癌症

食
療

食療 菜谱

食

吴杰主编

金盾出版社



内 容 提 要

本书为“图说常见病食疗菜谱丛书”之一,全书为癌症患者精选食疗菜肴 34 种,选料讲究,搭配科学,营养丰富,图文对照,易学易做,既可供癌症患者日常食疗使用,也可作为健康人的饮食参考,更是家庭科学饮食的理想指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

图说癌症食疗菜谱/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2005. 6
(图说常见病食疗菜谱丛书)
ISBN 7-5082-3549-5

I. 图… II. 吴… III. 癌-食物疗法-菜谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 025248 号

金盾出版社出版、总发行

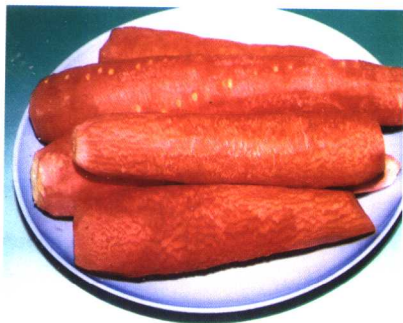
北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 66882412
传真:68276683 电挂:0234
封面印刷:北京 2207 工厂
正文印刷:北京精美彩印有限公司
各地新华书店经销

开本:889×1194 1/24 印张:3 彩页:72

2005 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:15.00 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)



胡萝卜

功效：味甘，性平。入脾、肝、肺经。有健脾消食、补肝明目、下气止咳、清热解毒的功能。胡萝卜所含 β -胡萝卜素、维生素C、维生素E等对恶性肿瘤、心血管疾病均有防治作用。

食用方法：炒食、炖食、烧食、凉拌。



带鱼

功效：味甘，性温。入脾、胃经。有益脾补虚、养肝止血、催乳的功能。现代医学研究发现，带鱼表层银白色物质中含有6-硫代鸟嘌呤抗癌成分，对治疗急性白血病和其他癌症有作用。

食用方法：炖食、烧食、焖食、蒸食、煎食、炸食。



黄鱼

功效：味甘，性平。入脾、胃经。有补脾益气、开胃、填精、安神、明目、止痢的功能。现代药理研究表明，鱼肉中含有类似DHA聚不饱和脂肪酸，对乳腺癌有预防作用。

食用方法：蒸食、炖食、烧食、炸食。



海參

功效：味甘、咸，性温。有益精血、补肾气、润肠燥的功能。海參含粘多糖能提高机体免疫功能，抑制癌细胞生长。所含另一种物质——海參素，是一种细胞毒素，可抑制某些癌细胞的生长。

食用方法：扒食、烧食、焖食、蒸食、炒食、煨食、汆汤。



大蒜

功效：味辛、甘，性温。入脾、胃、肺经。有温中健胃、解毒杀菌的功能。大蒜含有挥发油，可激活巨噬细胞的吞噬能力，增强免疫力，还含有微量元素硒，能加速体内过氧化物的分解，发挥抑癌作用。

食用方法：炒食、烧食、凉拌。



海带

功效：味咸，性寒。入肝、胃、肾经。有化痰软坚、利水泄热的功能。海带含碘丰富。人体缺碘会引起甲状腺肿大，低碘饮食还能诱发乳腺癌、子宫内膜癌和卵巢癌。常吃海带对预防甲状腺肿大及防癌有利。

食用方法：凉拌、炒食、烧食、煮食、焖食、汆汤。



西兰花

功效：味甘，性平。含维生素C，能增强肝脏的解毒功能，提高人体免疫力。西兰花还含有多种吲哚衍生物，能够增强机体对致癌物质苯并芘和甲基苯葱的抵抗能力，具有抗癌作用。

食用方法：凉拌、炒食、炖食、烧食。



木耳

功效：味甘，性平。入肺、胃、肝、大肠经。有润肺养阴、凉血止血、补气益胃的功能。木耳含多糖物质，能分解肿瘤细胞达到抗癌目的。

食用方法：炒食、炖食、凉拌。



番茄

功效：味甘、酸，性微寒。入肝、脾、胃经。有生津止渴、健胃消食、凉血平肝的功能。现代药理研究认为，番茄含有大量的番茄红素，具有预防胰腺癌的作用。

食用方法：凉拌、炒食、炆汤。



扁豆

功效：味甘，性平。入脾、胃经。有健脾、化湿、消暑的功能。扁豆粒含有血球凝集素，能激活肿瘤病人的淋巴细胞，有显著消退肿瘤的作用。

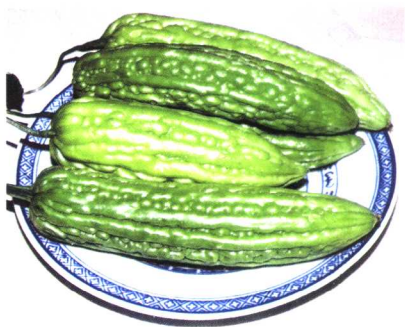
食用方法：炒食、炆拌、炖食、烧食。



洋葱

功效：味甘、辛，性平。有理气和胃、健脾消食、补虚疗损的功能。洋葱含硒较多，硒能刺激人体免疫反应，使环磷腺苷酸增加，有抑制癌细胞分裂和生长的作用。

食用方法：炒食、烧食、凉拌。



苦瓜

功效：味苦，性寒。入胃、心、肝经。有清热解暑、明目解毒的功能。日本医学专家从苦瓜中提取的苦瓜蛋白，被认为和天花粉蛋白一样，对防治癌症有效，并有对抗艾滋病的作用。

食用方法：炒食、炖食、烧食、凉拌。

图说 癌症 食疗菜谱

主 编 吴 杰
编 著 夏 玲 郭玉华 刘捷 李松 陆春江 宋美艳 宋宝柱 王彦武
摄 影 吴 杰 吴昊然 赵越
菜例制作 吴杰 郭玉华 刘捷 夏玲



金盾出版社

序

癌症已成为威胁人们生命的第二大杀手。任何人患癌症的危险性因不注意预防而增长，也可以因自觉注意、采取措施而降低。这种命运在很大程度上掌握在您自己手中。

实验研究证明，某些蔬菜确实可以防癌抗癌，因为其中含有天然多酚化合物，学者称它们为『癌抑制剂』。这些物质具有很强的抗癌能力。

世界癌症基金会（WCRF）总结了全世界在癌症领域的研究成果后作出了如下结论：『大多数癌症是有可能预防的。』还说，大多数癌症『看来更可能是由于生活习惯和饮食决定的，而不是由于遗传上的差异。』癌症专家认为，运用饮食抗癌，有可能使癌症发病率下降30%~60%。世界卫生组织还列出了有助于预防癌症的菜单：大蒜有抗胃癌的作用；洋葱有阻止癌细胞生长的功能；花椰菜、卷心菜可减少结肠癌与乳腺癌50%的发病率；胡萝卜、番茄对抑制乳腺癌、胃癌、消化道癌、前列腺癌有益……由此可以得出结论，采取抗癌饮食的措施愈早，结果必将愈好。1982年6月，DNC（美国科学院饮食、营养与癌委员会）发表的第一篇报告就建议从儿童时期开始吃预防癌症的饮食。

本书收入的癌症食疗菜肴选料讲究，搭配科学，味美可口，易学易做，不仅适合癌症患者食用，也可供健康人作为防癌菜肴经常享用，是广大家庭的理想饮食指导用书。

中国人民解放军总医院营养科主任、
北京营养学会常务理事

薛彤

目录

盘龙炖凤翅 / 4
胡萝卜炖鲤鱼 / 6
香菇炖黄鱼 / 8
萝卜烧黄鱼 / 10
蒜烧黄鱼 / 12
海带烧镜鱼 / 14
豆泡烧带鱼 / 16
香菇鱼丸汤 / 18
海参烧鸡片 / 20
菇枣炖仔鸡 / 22
猴蘑兰花鸡腿 / 24
海带烧鸡块 / 26
海带炒鸡丝 / 28
兰花鸡块 / 30
三色兰花 / 32
西红柿木耳炒兰花 / 34
肉片炒猴蘑 / 36

牛肉香菇炖番茄 / 38
香菇炖蘑芋 / 40
香菇洋葱烧肉片 / 42
洋葱炒猪心 / 44
海参兔肉炒苦瓜 / 46
枸杞双耳炖乳鸽 / 48
牛肉烧扁豆粒 / 50
葱菇炒扁豆 / 52
三色扁豆丝 / 54
泡椒炒南瓜 / 56
豆腐炖什锦 / 58
木耳炒甘蓝 / 60
蒜烧茄子 / 62
枸杞板筋炖海带 / 64
土豆烧牡蛎 / 66
金针菇炒豆皮丝 / 68
金针菇炒萝卜丝 / 70

盘龙炖凤翅

功效

白鳝富含维生素A，能增强细胞膜活性，提高机体免疫功能，有防癌作用。鸡肉富含硒元素，具有抗癌作用。猴头蘑能抑制艾氏腹水癌细胞中的遗传物质脱氧核糖核酸和核糖核酸的合成，对癌症具有防治作用。此菜对胃癌等消化道肿瘤及白血病等恶性肿瘤均有一定的防治作用。



【原料】



鲜活白鳝
1条,鸡翅8个,
水发猴头蘑
200克,水发香
菇75克,葱、
姜、料酒各20
克,酱油10克,
醋、精盐各3
克,味精2克,
汤700克,香油
10克。

【操作步骤】



① 鸡翅斩去翅尖不用,取翅中洗净。葱切成段。姜切成片。白鳝治净,在脊背剖上一字刀(刀距为1厘米)。



② 鸡翅下入沸水锅中氽去血污捞出。待锅内水再沸时,将白鳝头朝上盘成圆盘状,下入沸水锅中略烫捞出。另将锅内放入汤,加入料酒、酱油、醋、葱段、姜片,用大火烧开。



③ 下入猴头蘑、香菇、鸡翅烧开后,改用小火力略炖,下入白鳝,加入精盐,继续用小火力炖至鸡翅、鱼肉熟透,加入味精略炖,出锅装入汤碗内,淋上香油即成。

【操作提示】

白鳝剖刀
要深至鱼骨,
不要将鱼骨切
断。



胡萝卜炖鲤鱼

功效

鲤鱼含蛋白质、脂肪、磷及多种维生素，所含优质脂肪酸可对抗癌细胞的生长。胡萝卜富含木质素、 β -胡萝卜素能增强细胞膜活性，提高机体免疫功能，有防癌作用。此菜对肺癌、胃癌、宫颈癌具有辅助治疗作用，对手术后的癌症患者有预防癌细胞转移的作用。

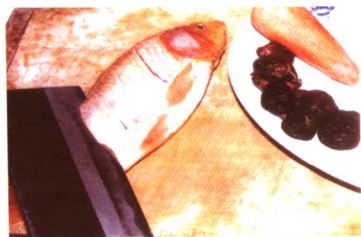


【原料】



胡萝卜 150克, 水发香菇 75克, 鲜活鲤鱼 1条, 葱段、姜片、料酒各 15克, 酱油、鸡精各 5克, 醋、味精各 2克, 精盐 3克, 胡椒粉 0.5克, 白糖 4克, 清汤 600克, 香油 10克。

【操作步骤】



① 鲤鱼治净, 在鱼身两面剞上一字刀。胡萝卜切成滚刀块。



② 鲤鱼下入沸水锅中氽烫一下, 立即捞出。另将锅内放入清汤, 加入料酒、酱油、醋、葱段、姜片。



③ 下入胡萝卜块、香菇, 用大火烧开。下入鲤鱼, 加入精盐、鸡精、白糖烧开后, 改用小火炖至鱼肉熟烂, 加入味精、胡椒粉, 出锅盛入汤碗内, 淋上香油即成。

【操作提示】

鲤鱼氽烫时要用旺火, 时间不要过长, 要保持鱼形完整。



香菇炖黄鱼

功效

黄花鱼含有蛋白质、脂肪、钙、磷及多种维生素,所含优质脂肪酸,可对抗癌细胞生长。香菇所含的 β -葡萄糖苷酶,能提高机体的抗癌能力,且无一般抗癌药的不良反应。此菜具有开胃益气,滋补填精,防癌抗癌功效,健康人若长期食用香菇,可预防癌症发生。各种癌症患者在手术后常食香菇,可抑制癌细胞的转移。



【原料】



黄花鱼 1 条，水发香菇、胡萝卜各 75 克，黄芪 20 克，蒜片 10 克，料酒、葱姜汁各 15 克，醋、味精各 2 克，精盐 3 克，鸡精 5 克，香油 10 克，清汤、植物油各 800 克。

【操作步骤】



① 胡萝卜切成块。香菇去蒂。黄花鱼治净，在鱼身两面斜剞一字刀。



② 锅内放植物油烧至七成热，下入黄花鱼炸至外皮脆硬捞出。另将锅内放入清汤，下入蒜片、黄芪，用大火烧开后，改用小火略煮至汤汁味浓。下入黄花鱼用大火烧开后。



③ 下入香菇、胡萝卜块，加入料酒、葱姜汁、精盐、鸡精、醋烧开后，改用小火炖至鱼肉熟透，加味精略炖，出锅装入汤碗内，淋上香油即成。

【操作提示】

炸黄花鱼时，要掌握好油温，切忌油温过低。



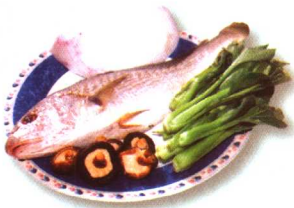
萝卜烧黄鱼

功效

黄花鱼含有蛋白质、脂肪、钙、磷和多种维生素,所含优质脂肪酸可对抗癌细胞的生长。现代医学研究认为,萝卜有较好的防癌功能。香菇能提高机体抑制癌细胞的能力,可抑制癌症患者手术后癌细胞的转移,对恶性肿瘤及白血病等均有一定的疗效。常食此菜,对胃癌、宫颈癌、白血病等有较好的防治作用。



【原料】



黄花鱼 1条，去皮大萝卜 200克，水发香菇、菜心各 50克，葱段、姜片各 10克，料酒 20克，精盐 3克，味精 2克，鸡精 5克，湿淀粉 10克，清汤 700克，熟豆油 800克。

【操作步骤】



① 香菇去蒂。菜心从中间顺长剖开。大萝卜切成块。黄花鱼洗净，在鱼身两面剞上十字花刀。



② 锅内放油烧至七成热，下入黄花鱼炸至表皮脆硬、呈微黄色时捞出。锅内留油 25克烧热，下入葱段、姜片炝香，烹入料酒，加清汤，下入黄花鱼，用大火烧开，改用小火略炖。



③ 下入大萝卜块、香菇，加入精盐、鸡精，继续用小火炖至鱼肉微熟，下入菜心，用中火收浓汤汁，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅将黄花鱼放入盘内，大萝卜块围在黄花鱼周围，菜心围摆在盘的边缘即成。

【操作提示】

炸黄花鱼时，要用旺火热油，并勤晃动炒锅，以免糊锅。



蒜烧黄鱼

功效

大蒜含有挥发油、大蒜素等有效成分，可激活巨噬细胞的吞噬能力，增强免疫力。大蒜还含有微量元素硒，硒是一种抗氧化剂，能加速体内过氧化物的分解而发挥抑癌作用。胡萝卜含有木质素、 β -胡萝卜素，能增强细胞膜活性，提高机体免疫功能，有防癌功效。此菜对胃癌、宫颈癌、肺癌等恶性肿瘤及白血病均有辅助治疗作用。



【原料】



大黄花鱼
1条，大蒜瓣、
水发香菇、海
带各100克，料
酒20克，葱姜
汁10克，酱油
8克，醋、味精
各2克，精盐3
克，胡椒粉0.5
克，汤300克，
香菜叶5克，植
物油800克。

【操作步骤】



① 大黄花鱼洗净，在鱼身两面斜剞一字刀。海带切成均匀的丝。



② 大黄花鱼下入烧至七成热的油锅中炸至外皮脆硬、呈金黄色时捞出。锅内留油50克烧热，下入大蒜瓣炸香，下入香菇煸炒，烹入料酒、葱姜汁、酱油、醋，加入汤。



③ 下入海带丝，加入精盐、胡椒粉，用大火烧沸，下入大黄花鱼，改用小火烧至鱼肉熟透，收浓汤汁，加入味精，出锅拖入盘内，撒上香菜叶即成。

【操作提示】

大蒜瓣入油锅时，火不要过大，以免炸糊。要用中火收浓汤汁。

