



荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹编著●健康爱家系列



国医大师 周仲瑛、朱良春、陆广莘 亲笔题词



会治病的 家常便饭



防癌抗癌吃什么

轻松提升免疫力, 癌症其实不可怕



世界健康促进联合会常务副会长 国际药膳食疗学会副会长
全国突出贡献科普作家 南京市中医院主任医师 谢英彪 主编

sina 新浪中医

倾力推荐

江苏科学技术出版社 凤凰汉竹

汉竹编著 ● 健康爱家系列



谢英彪 主编

读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目(CIP)数据

防癌抗癌吃什么 / 谢英彪主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2013.10
(汉竹·健康爱家系列·会治病的家常便饭)
ISBN 978-7-5537-1521-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 149679 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

防癌抗癌吃什么

主 编	谢英彪
编 著	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑	李 静
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
字 数	100千字	
版 次	2013年10月第1版	
印 次	2013年10月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-1521-6
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



“癌症患者是被吓死的”，有些癌症患者并不一定缺少方法，但是缺少战胜疾病的信心。拥有50年经验的老中医，总结出67种抗癌药食，细说每一味药食的抗癌有效成分，并引用大量临床抗癌实证。翻开书，你不会看到“癌症”两个字就瑟瑟发抖，每个抗癌成功的例子，让你吃出信心和勇气。

书中的食材平常得你都想不到：红枣、萝卜、银耳、泥鳅……菜市场里都可以买到。用它们泡杯茶、煮点粥、熬点汤、做几道健康家常菜，防癌抗癌，在家动动手就可以实现。

选对了，更要吃对：芦荟抗癌，以煎汁或研末服用为主；鲜枣每天吃100克，就能防癌；西洋参抗癌可切片泡茶饮用……对17种常见癌症患者的饮食、不同癌症阶段患者的饮食、癌症患者四季饮食，作者都做了细致的规划，给出了全方位的食疗方案，就是要将癌症阻隔在健康的围墙之外。

深谙中医“养治结合”精髓的作者给你最简单的吃法，让你在家就能做，喝水吃饭都是在抗癌。图文并茂的食谱，更增加了阅读的趣味，让读书也变成防癌抗癌的一部分。

- 笑对癌症，身心愉悦更长寿 / 22
- 从心开始，用信念击垮癌症 / 26
- 改变生活方式赶走癌症 / 30
- 亲人的关爱是最好的抗癌良药 / 33
- 从“口”开始，远离30种不良饮食习惯 / 36



芦笋中的叶酸很容易被破坏，应避免高温烹煮。



1. 芦笋 / 42

芦笋炒南瓜 / 43

芦笋炒鸡蛋 / 43

2. 包心菜 / 44

包心菜炒牛肉丝 / 45

包心菜苹果汁 / 45

3. 花菜 / 46

西红柿汁花菜 / 47

鲫鱼花菜羹 / 47

4. 芥菜 / 48

芥菜粥 / 49

海米烧芥菜 / 49

5. 莼菜 / 50

莼菜粥 / 51

莼菜薏苡仁赤豆羹 / 51

6. 西红柿 / 52

西红柿酸奶汁 / 53

西红柿汁炒香菇 / 53

7. 茄子 / 54

香油拌茄子 / 55

鱼香茄子 / 55

8. 胡萝卜 / 56

胡萝卜炖肉片 / 57

胡萝卜豆浆 / 57

9. 萝卜 / 58

萝卜蜂蜜汁 / 59

海带萝卜汤 / 59

10. 菠菜 / 60

菠菜虾仁 / 61

香油拌菠菜 / 61

11. 韭菜 / 62

韭菜粥 / 63

韭菜炒绿豆芽 / 63

12. 白菜 / 64

海带拌白菜 / 65

鲜奶白菜 / 65

13. 苦瓜 / 66

苦瓜粥 / 67

苦瓜泥 / 67

14. 刀豆 / 68

刀豆蜜饮 / 69

刀豆粥 / 69

15. 扁豆 / 70

炒扁豆泥 / 71

豆腐炒扁豆 / 71

16. 豆芽 / 72

醋熘豆芽 / 73

紫菜豆芽汤 / 73

17. 南瓜 / 74

南瓜粥 / 75

南瓜蒂蜜饮 / 75

18. 姜 / 76

姜汁茶 / 77

干姜粥 / 77

19. 洋葱 / 78

洋葱炒牛肉丝 / 79

洋葱蜂蜜饮 / 79

20. 大蒜 / 80

大蒜萝卜汁 / 81

糖醋大蒜 / 81

21. 茴香 / 82

茴香水饺 / 83

茴香猪肝汤 / 83

22. 蘑菇 / 84

鸡皮鲜蘑 / 85

蘑菇炒豌豆 / 85

23. 香菇 / 86

香菇牛肉粥 / 87

香菇红枣奶饮 / 87

24. 猴头菇 / 88

猴头菇粥 / 89

清炖猴头菇 / 89

25. 黑木耳 / 90

黑木耳豆面饼 / 91

红枣黑木耳粥 / 91

26. 银耳 / 92

银耳红枣粥 / 93

西红柿银耳羹 / 93

27. 玉米 / 94

玉米奶茶 / 95

玉米粉糕 / 95

28. 红薯 / 96

红薯粥 / 97

红薯薄饼 / 97

29. 泥鳅 / 98

豆豉泥鳅 / 99

泥鳅炖豆腐 / 99

30. 田螺 / 100

白菜炒田螺肉 / 101

韭菜炒田螺肉 / 101

31. 乌龟 / 102

龟肉糯米粥 / 103

灵芝龟枣汤 / 103

32. 螃蟹 / 104

蟹肉炒鸡蛋 / 105

蟹壳酒 / 105

33. 牡蛎 / 106

牡蛎粟米粥 / 107

牡蛎豆腐汤 / 107

34. 海带 / 108

海带萝卜汤 / 109

海带蟹壳汤 / 109

35. 海藻 / 110

海藻双仁粥 / 111

海藻红枣粥 / 111

36. 菱角 / 112

菱角藕粉 / 113

菱角茶 / 113

37. 草莓 / 114

草莓粥 / 115

草莓酱 / 115

38. 猕猴桃 / 116

猕猴桃羹 / 117

猕猴桃粥 / 117

39. 山楂 / 118

山楂饮 / 119

蜜饯山楂 / 119

40. 乌梅 / 120

乌梅汤 / 121

乌梅粥 / 121

41. 罗汉果 / 122

罗汉果炖肉 / 123

罗汉果柿饼汤 / 123

42. 无花果 / 124

无花果蜂蜜糊 / 125

蜜饯无花果 / 125

43. 番木瓜 / 126

番木瓜蜜汁 / 127

番木瓜薏苡仁红枣羹 / 127

44. 木瓜 / 128

木瓜茶 / 129

木瓜蜜饮 / 129

45. 橄榄 / 130

白果橄榄冰糖水 / 131

橄榄蜜汁 / 131

46. 杏仁 / 132

杏仁蜜奶茶 / 133

蜜饯双仁 / 133

47. 薏苡仁 / 134

薏苡仁莲枣羹 / 135

薏苡仁米皮糠粥 / 135

48. 向日葵 / 136

葵花籽芯绿茶饮 / 137

葵花子芝麻薏苡仁糊 / 137

49. 牛奶 / 138

香菇牛奶 / 139

牛奶菜心 / 139

50. 酸奶 / 140

酸奶粥 / 141

橘汁酸奶 / 141





1. 红枣 / 144

玉米红枣粥 / 144

菱蜜红枣饮 / 145

麦麸薏苡仁莲枣羹 / 145

2. 灵芝 / 146

灵芝猪肝 / 146

灵芝粉蒸肉饼 / 147

灵芝炖鸡 / 147

3. 鱼腥草 / 148

鱼腥草茶 / 148

鱼腥草山楂饮 / 149

鱼腥草梨饮 / 149

4. 龙葵 / 150

龙葵蜜饮 / 150

5. 白花蛇舌草 / 151

薏苡仁白花蛇舌草汤 / 151

6. 金银花 / 152

复合金银花茶 / 152

7. 西洋参 / 153

西洋参茶 / 153

8. 人参 / 154

白参茶 / 154

白参菱角壳饮 / 155

米皮糠人参茶 / 155

9. 芦荟 / 156

芦荟萝卜泥 / 156

10. 茯苓 / 157

茯苓菱角薏苡仁饮 / 157

11. 半枝莲 / 158

半枝莲茶 / 158

半枝莲蜜饮 / 159

半枝莲独角莲饮 / 159

12. 当归 / 160

当归金银花黄芪饮 / 160

当归桃仁粥 / 161

当归猪肾 / 161

13. 黄芪 / 162

芪归猴头菇鸡汤 / 162

核桃黄芪煲乌龟 / 163

黄芪灵芝牛蹄筋汤 / 163

14. 七叶一枝花 / 164

七叶一枝花金银花饮 / 164

15. 冬虫夏草 / 165

冬虫夏草饮 / 165

16. 藤梨根 / 166

藤梨根饮 / 166

17. 地黄 / 167

地黄木香敷 / 167



菠菜的草酸含量较高，
一次食用不宜过多，以
免引起中毒。



化疗前，补益气血强体质 / 170

牛奶莲子露 / 170

蘑菇炖红白豆腐 / 171

牛奶草莓泥 / 171

化疗期间，健脾开胃促食欲 / 172

猕猴桃银耳羹 / 172

人参薏苡仁枸杞子粥 / 173

扁豆木瓜饮 / 173

化疗后，加强营养助元气 / 174

鹅血山药汤 / 174

银耳桂圆羹 / 175

三七香菇炖鸡 / 175

放疗期间，促食开胃有方法 / 176

姜汁半夏金橘饮 / 176

扁豆薏苡仁莲枣粥 / 177

蟹肉馄饨 / 177

手术前，储备营养做准备 / 178

芦笋炒肉片 / 178

银耳百合鸡汤 / 179

虾仁烩花菜 / 179

手术后，营养合理利恢复 / 180

灵芝猪排骨汤 / 180

泥鳅香菇豆腐汤 / 181

刀豆煲猪肾 / 181

1. 胃癌 / 184

主食：香菇肉丁羹 / 184

菜肴：包心菜沙拉 / 185

汤羹：芦笋红枣羹 / 185

茶饮：莼菜饮 / 186

药膳：薏苡仁粥 / 186

2. 肝癌 / 187

主食：杏仁粥 / 187

菜肴：莼菜炖泥鳅 / 188

汤羹：猴头菇冬瓜猪肉汤 / 188

茶饮：酸奶蜂蜜姜汁 / 189

药膳：田七芡实炖乌龟 / 189

3. 肺癌 / 190

主食：紫皮大蒜粥 / 190

菜肴：胡萝卜烧羊肉 / 191

汤羹：百合薏苡仁莲子羹 / 191

茶饮：姜饴糖饮 / 192

药膳：杏仁莲子贝母糊 / 192

4. 食管癌 / 193

主食：包心菜蜜汁粥 / 193

菜肴：韭黄鸡丝 / 194

汤羹：米糠芝麻藕粉羹 / 194

茶饮：猕猴桃蜜茶 / 195

药膳：白参蜂蜜粥 / 195

5. 结肠癌 / 196

主食：田螺粥 / 196

菜肴：玉米什锦沙拉 / 197

汤羹：薯粉羹 / 197

茶饮：西红柿蜂蜜饮 / 198

药膳：薏苡仁菱河煎剂 / 198

6. 宫颈癌 / 199

主食：菱粉二豆糊 / 199

菜肴：糖醋包心菜 / 200

汤羹：薏苡仁芡实冬瓜汤 / 200

茶饮：黑木耳红枣红糖饮 / 201

药膳：灵芝饮 / 201

7. 乳腺癌 / 202

主食：笼蒸红薯片 / 202

菜肴：胡萝卜拌白菜心 / 203

汤羹：红薯山药红枣羹 / 203

茶饮：木瓜蜜饮 / 204

药膳：山慈姑海藻牡蛎汤 / 204

8. 卵巢癌 / 205

主食：香菇黄瓜面 / 205

菜肴：蒜泥苦瓜 / 206

汤羹：玉米牛奶 / 206

茶饮：萝卜豆奶茶 / 207

药膳：灵芝红枣茶 / 207

9. 鼻咽癌 / 208

主食：罗汉果粥 / 208

菜肴：凉拌芦笋 / 209

茶饮：猕猴桃奶饮 / 210

药膳：归芪灵芝煲乌龟 / 210

10. 白血病 / 211

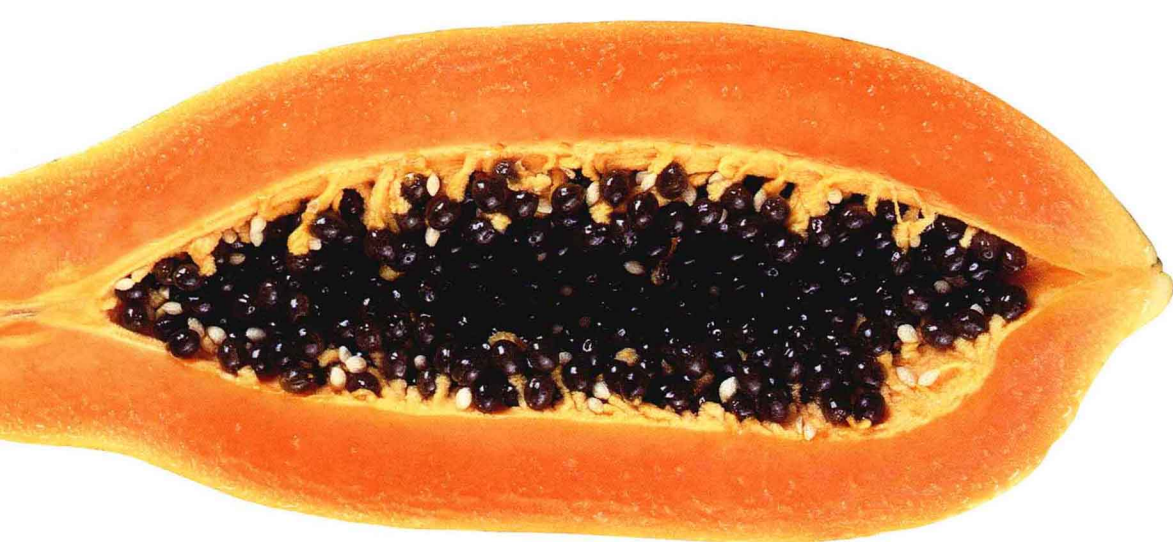
主食：南瓜葱油虾皮饼 / 211

菜肴：五味苦瓜 / 212

汤羹：刀豆猪皮汤 / 212

茶饮：银耳豆浆 / 213

药膳：白参麦冬五味子饮 / 213



切开木瓜后食用其中的黑子，可以调节生理代谢平衡，预防癌症。

11. 膀胱癌 / 214

主食：无花果粥 / 214

菜肴：芦笋炒豆芽 / 215

汤羹：莼菜米油糊 / 215

茶饮：无花果木通茶 / 216

药膳：女贞子煨乌龟 / 216

12. 喉癌 / 217

主食：橄榄萝卜粥 / 217

菜肴：清炒绿豆芽 / 218

汤羹：银耳炖鸡汤 / 218

茶饮：草莓蜜茶 / 219

药膳：橄榄桂圆茶 / 219

13. 肾癌 / 220

主食：茴香二仁粥 / 220

菜肴：猴头菇炖海参 / 221

汤羹：黑木耳豆枣羹 / 221

茶饮：茴香八角饮 / 222

药膳：半边莲茶 / 222

14. 直肠癌 / 223

主食：菱粥 / 223

菜肴：橄榄炖肉 / 224

汤羹：刀豆鸽肉汤 / 224

茶饮：鲜菱荸荠藕汁 / 225

药膳：复方山楂粥 / 225

15. 前列腺癌 / 226

主食：海米花菜汤面 / 226

菜肴：糖醋杏仁蒜 / 227

汤羹：西红柿海带汤 / 227

茶饮：西红柿汁 / 228

药膳：灵芝花生粥 / 228

16. 胰腺癌 / 229

主食：南瓜饭 / 229

菜肴：蒜末拌芹菜 / 230

汤羹：南瓜红枣藕粉羹 / 230

茶饮：葵花籽苡冬瓜仁饮 / 231

药膳：薏苡仁菱角粉 / 231

17. 甲状腺癌 / 232

主食：海带粥 / 232

菜肴：海带丝肉冻 / 233

汤羹：牡蛎冬瓜汤 / 233

第六章 顺应四时变化的 抗癌食谱

春季食谱 / 236

- 芦笋茶 / 236
- 韭菜蛋花汤 / 237
- 豆芽粥 / 237
- 荠菜炒鸡片 / 238
- 荠菜虾皮饺 / 238
- 荠菜豆腐羹 / 239
- 芦笋泥 / 239

夏季食谱 / 240

- 西湖莼菜汤 / 240
- 青椒茄子 / 241
- 苦瓜茶 / 241
- 西红柿鱼片 / 242
- 山楂荷叶茶 / 242
- 乌梅肉排 / 243
- 扁豆红烧肉 / 243

秋季食谱 / 244

- 蟹肉藕粥 / 244
- 木瓜粥 / 245
- 玉米南瓜饼 / 245
- 紫菜萝卜汤 / 246
- 蘑菇荸荠菱角汤 / 246
- 百合枣龟汤 / 247
- 香菇素包 / 247

冬季食谱 / 248

- 香菇烧白菜 / 248
- 扁豆粥 / 249
- 萝卜饼 / 249
- 胡萝卜炖肉片 / 250
- 茴香牛肉 / 250
- 萝卜橄榄瘦肉汤 / 251
- 大蒜炖乌龟 / 251



附录： 抗癌关键 营养素



吐故纳新 继承发展

謹察陰陽而調
人以平為期
英魁主位一推心
丁巳年八月廿九日
丁巳年八月廿九日

道生之氣具教
循生生之助用謀
陸廣莘
己丑冬月



世界健康促进联合会常务副会长
国际药膳食疗学会副会长
全国突出贡献科普作家
南京市中医院主任医师
重点学科「中医养生学」学术带头人
南京中医药大学教授
谢英彪

汉竹编著 ● 健康爱家系列



谢英彪 主编



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

防癌抗癌碱性食物

人体的内环境天生就是弱碱性，酸碱食物摄入平衡是保持身体健康的重要因素。由于现在人们生活水平不断提高，过多食用鸡鸭鱼肉等酸性食物，为癌细胞提供了舒适的生长环境，因此饮食中多点“碱”，平衡体内酸碱度，可以有效防癌抗癌。



橄榄

冬春季节是橄榄大量上市的时候，此时的橄榄营养价值高，抗癌效果好。



杨梅

杨梅对胃黏膜有一定的刺激作用，溃疡患者要慎食。



梨

脾胃虚弱的人不宜吃生梨，可把梨切块煮水食用。



山楂

山楂作水果用以云南、广西的粗叶山楂为优，入药则以山东、河南等地的山楂为好。

乌梅

每天吃1个乌梅，可刺激腮腺激素的分泌，预防老化。



柚子

柚子性寒，易腹痛、贫血或多痰者不宜多食。





菠萝

菠萝能够溶解阻塞在组织中的纤维蛋白和血凝块，改善局部的血液循环，消除炎症和水肿。



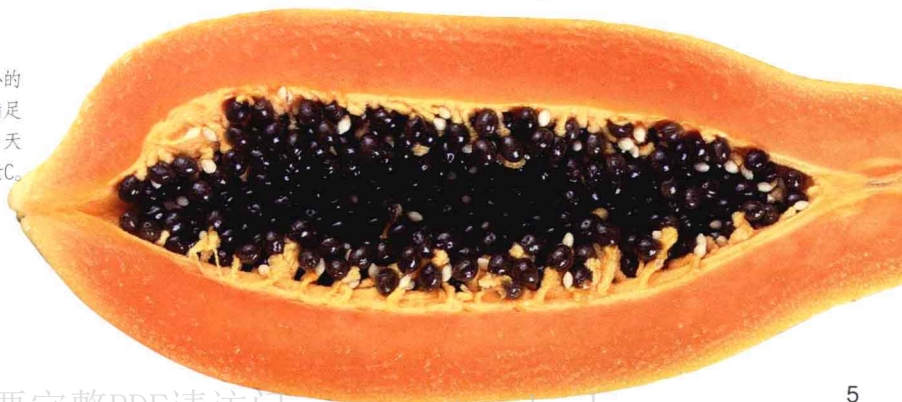
无花果

无花果果汁中可提取一种芳香物质苯甲醛，有防癌抗癌、增强机体抗病能力的作用。



木瓜

半个中等大小的木瓜，即可满足一个成人全天所需的维生素C。

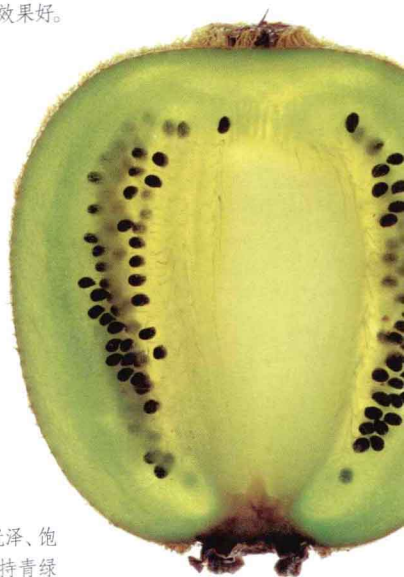


苹果

吃苹果时要连皮同吃，因为苹果皮含有大量生物活性物质，抗癌效果好。

猕猴桃

购买的猕猴桃一般很硬，可以与苹果放在一起，苹果挥发的气体乙烯能催熟猕猴桃，两三天就能变甜变软。



樱桃

樱桃以大颗、颜色深、有光泽、饱满、外表干燥、樱桃梗保持青绿的为抗癌上品。

