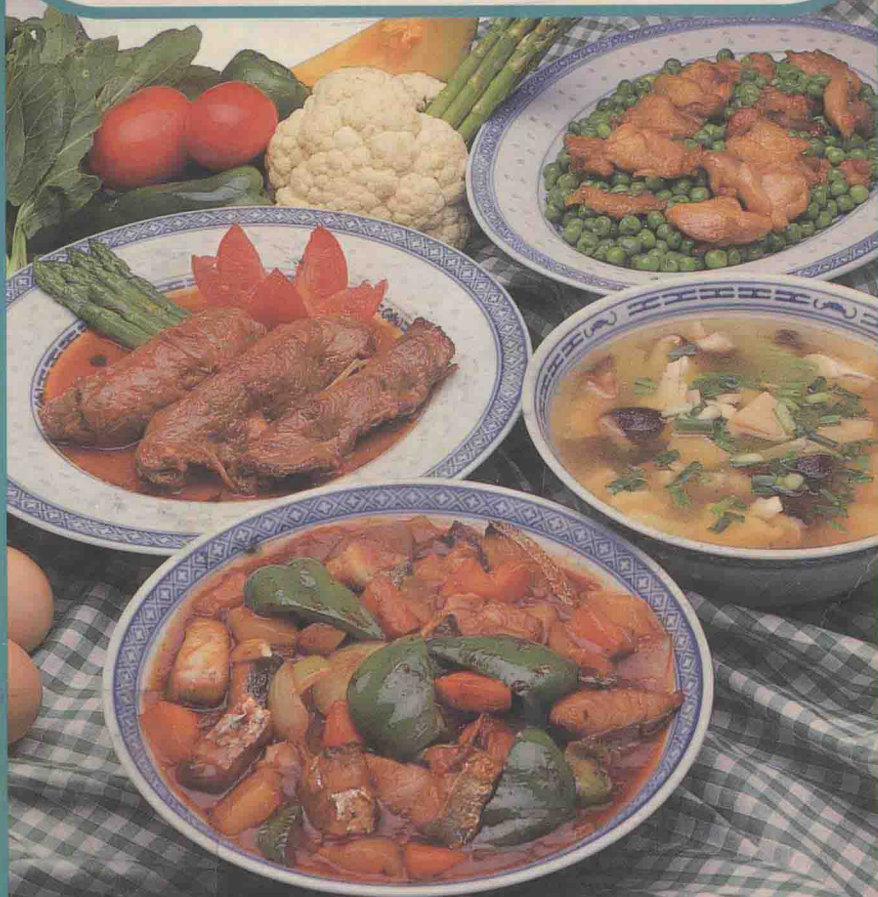


飲食養生叢書

防癌飲食



癌症的認識 ★ 預防診斷法 ★ 飲食可防癌 ★ 食譜100例

DIETARY OF PREVENTING CANCER

陳柏年編著 • 香港得利書局出版

• 飲食養生叢書 •

防 癌 飲 食

陳柏年編著 • 蔡康非繪圖

香港得利書局出版

飲食養生叢書

防 癌 飲 食

編著者：陳 柏 年

出版者：香 港 得 利 書 局
香港鰂魚涌芬尼街2號D

發行者：萬里書店有限公司
香港鰂魚涌芬尼街2號D

印刷者：濤文印刷有限公司
九龍觀塘偉業街160號四樓

全一冊 定價港幣三十元

一九八八年四月版

版權所有*不准翻印

目次

前 言	1
彩色插頁	9 ~ 16
對癌症的認識	17
1. 癌細胞的形成和發展	17
2. 癌細胞的特點	18
3. 致癌的內因與外因	19
4. 飲食中的致癌因素	19
5. 日常生活中的致癌因素	21
6. 胃癌、大腸癌、肝癌的致癌物質	22
7. 乳癌、子宮癌的致癌物質	23
8. 癌症與脂肪的關係	24
9. 癌症與鈣質的關係	25
10. 午餐後宜稍事休息	26
11. 癌症與食物纖維的關係	27
12. 便秘誘發大腸癌	30
13. 老化與癌症的關係	31
14. 癌症是否會遺傳?	33
15. 癌症是否會傳染?	33
癌症的預防與診斷法	35
16. 預防勝於治療	35

17. 預防癌症的注意事項	36
18. 常見癌症的預防法	37
19. 癌症的診斷與檢查	42
20. 血液檢查診斷法	49
21. 鐳與超音波新法查癌	50
22. 定期檢查防癌	50
23. 切片檢查確定癌症	51
24. 癌症與體重的關係	52
25. 鈇可治乳癌	53

飲食與癌症的關係..... 55

26. 飲食要注意防癌	55
27. 高脂肪飲食易致癌	55
28. 糧食蔬果的防癌作用	57
29. 鹽醃與燻製食物宜少吃	58
30. 致癌物質要避免攝取	58
31. 喝咖啡不宜太濃	59
32. 選擇食物的準則	60
33. 鹽和辛辣調味品要慎用	61
34. 在外進餐要有所選擇	62
35. 油膩食物不宜過量攝取	62
36. 吸煙飲酒不可過量	63
37. 醉酒後該採取的措施	65
38. 飲啤酒的利弊	66
39. 有效的食物防癌法	66
40. 長壽與防癌飲食	67
41. 防癌飲食的八大營養素	68

中國飲食對癌的療效..... 75

42. 飲食調理須考慮的因素	75
43. 用米酒烹調有益健康	76

44. 預防感冒的食療法	76
45. 保護眼睛的食療法	77
46. 中藥的作用	78
47. 中藥抗癌利多	78
48. 茶可防癌	80
49. 松球抗癌	82
50. 食用菇類的防癌作用	82
51. 值得推薦的「干擾素」	83
防癌食譜100	85
I. 預防癌症的營養食譜	85
☐ 維他命 A 含量豐富的食譜	86
香蔥燒鷄肝	86
涼拌肝片	86
青椒炒鷄肝	87
燒牛肝扒	87
西芹炒鱈背	88
☐ 維他命 B 含量豐富的食譜	89
白汁燴裏脊肉	89
日式煎豬扒	89
鵪鶉燴蝦球	90
炸芝麻魚	90
花生炒鷄丁	91
火腿蔬菜飯卷	92
蔬菜肉片燭飯	92
牛油蔬菜三文治	93
什錦炒麵	93
咖喱牛肉飯	94

□維他命C含量豐富的食譜.....	95
銀芽拌薯絲.....	95
三色薯茸.....	95
德式薯仔沙律.....	96
馬鈴薯腸仔炒韭菜.....	96
椰菜花沙律.....	97
西芹茭蛋花湯.....	97
□維他命E含量豐富的食譜.....	99
金槍魚合桃沙律.....	99
薑燒青花魚.....	99
金槍魚炒合菜帶帽.....	100
糖醋溜青花魚.....	100
雪菜煮青花魚.....	101
紅燒青花魚.....	102
□胡蘿蔔素含量豐富的食譜.....	103
南瓜炒青椒.....	103
南瓜白飯魚沙律.....	103
南瓜鷄茸.....	104
芥辣拌小松菜蛤肉.....	104
清煮南瓜.....	105
甘笋葡萄乾沙律.....	105
涼拌甘笋.....	105
炸韭菜餃子.....	106
青梗菜蝦米湯.....	106
紫蘇拌蛤蜊意大利粉.....	107
韭菜炒蛋.....	108
□食物纖維含量豐富的食譜.....	109

蘿蔔乾絲炒韭菜·····	109
青豆煮墨魚·····	109
四季豆拌毛豆·····	110
黃豆炆羊栖菜·····	110
螺肉炒裙帶菜·····	111
海藻沙律·····	112
□ 硒元素含量豐富的食譜·····	113
沙甸魚拌白菜·····	113
梅汁池魚·····	113
咖喱沙甸魚·····	114
沙甸魚麻油炆昆布·····	114
香燒池魚·····	115
□ 蛋白質含量豐富的食譜·····	116
芝士煎鰈魚·····	116
清蒸海上鮮·····	116
茄子黃瓜炒鷄片·····	117
炸鰈魚·····	117
蒸鰈魚·····	118
芝士牛肉卷·····	118
青豆炸鷄肉·····	119
串燒鷄肉·····	119
南瓜黃豆燴牛肉·····	120
鋁箔烤鷄柳·····	120
豆腐菜肉蛋角·····	121
網燒鷄肉·····	121
烤蘆筍拌磨菇·····	122
番茄炒牛肉·····	122

茄汁蔬菜牛肉卷	123
II. 每日不可缺少的食譜	123
□ 綠黃蔬菜食譜	124
芝麻拌茼蒿	124
蘆筍沙律	124
糖醋蓮藕	125
番茄湯	125
菠菜沙律	126
糖醋椰菜卷	126
□ 奶類食譜	128
磨菇濃湯	128
甘笋濃湯	128
菠菜濃湯	129
白汁蔬菜鷄煲	129
牛奶生蠔粥	130
牛奶鷄蛋羹	130
奶油鷄蛋焗菠菜	131
酸奶時果沙律	131
牛奶麥皮	132
牛奶番薯麵豉湯	132
□ 菇類食譜	133
冬菇豆腐湯	133
酒汁醃冬菇	133
西式肉茸釀冬菇	134
鮮冬菇炒蛋	134
香蔥炒滑蛋	135
磨菇肉片燴意粉	135

□ 豆類食譜.....	137
黃豆炆肉茸.....	137
黃豆昆布飯.....	137
麻婆豆腐.....	138
什錦燒豆腐.....	138
豆腐漢堡.....	139
□ 海產類食譜.....	140
生蠔豆腐海藻煲.....	140
奶油鮑片.....	140
海產沙律.....	141
牛油焗帶子.....	141
海鮮飯沙律.....	142
□ 蛋類食譜.....	143
芝士番茄奄列.....	143
清蒸鵝蛋糕.....	143
番茄薯仔炒蛋.....	144
炒芙蓉蟹.....	144
半熟蛋鵝湯.....	145
III. 防癌星期食譜.....	146

前 言

由於社會的文明、科技的發達、生活節奏的加快，現代人的生活起了急劇的變化。例如出門時以車代步，上班時身處空調環境，吃的是精加工的米、麵、麵包、沙糖以及含化學添加劑的方便食品……這些似乎成了現代生活的象徵。其實，以車代步減少了利用人們的雙腳，運動量少了；整天待在空調（冷氣或暖氣）環境，使人們減少了與大自然的陽光和空氣的接觸，抵抗能力因此而減弱；吃的食物過於精細，失掉了寶貴的天然維他命和其他人體必須的營養素。正是這些原因造成了現代人的健康欠佳，癌症的發生也因此而有逐年遞增的趨勢。

癌症絕大多數是由外界環境中的致癌物質所引起，其中主要是飲食中致癌物質的作用：如致癌性植物、亞硝酸胺、燒焦的食物和發霉的食物等即是；除此之外，吸煙、飲酒、放射綫和污染的空氣也是致癌的因素。可見，現代社會中每個人都有可能患癌。本書除了向讀者介紹有關癌症的知識如癌症形成的原因、演變的過程、診斷的方法和應採取的預防措施外，更提供了100種防癌食譜，內容相當實用。希望能引起讀者對自己和家人飲食生活的關注，從而減低癌症發生的機會，達到保健養生、益壽延年的目的。

目次

前 言	1
彩色插頁	9 ~ 16
對癌症的認識	17
1. 癌細胞的形成和發展	17
2. 癌細胞的特點	18
3. 致癌的內因與外因	19
4. 飲食中的致癌因素	19
5. 日常生活中的致癌因素	21
6. 胃癌、大腸癌、肝癌的致癌物質	22
7. 乳癌、子宮癌的致癌物質	23
8. 癌症與脂肪的關係	24
9. 癌症與鈣質的關係	25
10. 午餐後宜稍事休息	26
11. 癌症與食物纖維的關係	27
12. 便秘誘發大腸癌	30
13. 老化與癌症的關係	31
14. 癌症是否會遺傳?	33
15. 癌症是否會傳染?	33
癌症的預防與診斷法	35
16. 預防勝於治療	35

17. 預防癌症的注意事項	36
18. 常見癌症的預防法	37
19. 癌症的診斷與檢查	42
20. 血液檢查診斷法	49
21. 鐳與超音波新法查癌	50
22. 定期檢查防癌	50
23. 切片檢查確定癌症	51
24. 癌症與體重的關係	52
25. 鈇可治乳癌	53

飲食與癌症的關係..... 55

26. 飲食要注意防癌	55
27. 高脂肪飲食易致癌	55
28. 糧食蔬果的防癌作用	57
29. 鹽醃與燻製食物宜少吃	58
30. 致癌物質要避免攝取	58
31. 喝咖啡不宜太濃	59
32. 選擇食物的準則	60
33. 鹽和辛辣調味品要慎用	61
34. 在外進餐要有所選擇	62
35. 油膩食物不宜過量攝取	62
36. 吸煙飲酒不可過量	63
37. 醉酒後該採取的措施	65
38. 飲啤酒的利弊	66
39. 有效的食物防癌法	66
40. 長壽與防癌飲食	67
41. 防癌飲食的八大營養素	68

中國飲食對癌的療效..... 75

42. 飲食調理須考慮的因素	75
43. 用米酒烹調有益健康	76

44. 預防感冒的食療法	76
45. 保護眼睛的食療法	77
46. 中藥的作用	78
47. 中藥抗癌利多	78
48. 茶可防癌	80
49. 松球抗癌	82
50. 食用菇類的防癌作用	82
51. 值得推薦的「干擾素」	83
防癌食譜100	85
I. 預防癌症的營養食譜	85
☐ 維他命 A 含量豐富的食譜	86
香蔥燒鷄肝	86
涼拌肝片	86
青椒炒鷄肝	87
燒牛肝扒	87
西芹炒鱈背	88
☐ 維他命 B 含量豐富的食譜	89
白汁燴裏脊肉	89
日式煎豬扒	89
鵪鶉燴蝦球	90
炸芝麻魚	90
花生炒鷄丁	91
火腿蔬菜飯卷	92
蔬菜肉片燭飯	92
牛油蔬菜三文治	93
什錦炒麵	93
咖喱牛肉飯	94

□維他命C含量豐富的食譜.....	95
銀芽拌薯絲.....	95
三色薯茸.....	95
德式薯仔沙律.....	96
馬鈴薯腸仔炒韭菜.....	96
椰菜花沙律.....	97
西芹茭蛋花湯.....	97
□維他命E含量豐富的食譜.....	99
金槍魚合桃沙律.....	99
薑燒青花魚.....	99
金槍魚炒合菜帶帽.....	100
糖醋溜青花魚.....	100
雪菜煮青花魚.....	101
紅燒青花魚.....	102
□胡蘿蔔素含量豐富的食譜.....	103
南瓜炒青椒.....	103
南瓜白飯魚沙律.....	103
南瓜鷄茸.....	104
芥辣拌小松菜蛤肉.....	104
清煮南瓜.....	105
甘笋葡萄乾沙律.....	105
涼拌甘笋.....	105
炸韭菜餃子.....	106
青梗菜蝦米湯.....	106
紫蘇拌蛤蜊意大利粉.....	107
韭菜炒蛋.....	108
□食物纖維含量豐富的食譜.....	109

蘿蔔乾絲炒韭菜·····	109
青豆煮墨魚·····	109
四季豆拌毛豆·····	110
黃豆炆羊栖菜·····	110
螺肉炒裙帶菜·····	111
海藻沙律·····	112
□ 硒元素含量豐富的食譜·····	113
沙甸魚拌白菜·····	113
梅汁池魚·····	113
咖喱沙甸魚·····	114
沙甸魚麻油炆昆布·····	114
香燒池魚·····	115
□ 蛋白質含量豐富的食譜·····	116
芝士煎鰈魚·····	116
清蒸海上鮮·····	116
茄子黃瓜炒鷄片·····	117
炸鰈魚·····	117
蒸鰈魚·····	118
芝士牛肉卷·····	118
青豆炸鷄肉·····	119
串燒鷄肉·····	119
南瓜黃豆燴牛肉·····	120
鋁箔烤鷄柳·····	120
豆腐菜肉蛋角·····	121
網燒鷄肉·····	121
烤蘆筍拌磨菇·····	122
番茄炒牛肉·····	122

茄汁蔬菜牛肉卷·····	123
II. 每日不可缺少的食譜·····	123
□綠黃蔬菜食譜·····	124
芝麻拌茼蒿·····	124
蘆筍沙律·····	124
糖醋蓮藕·····	125
番茄湯·····	125
菠菜沙律·····	126
糖醋椰菜卷·····	126
□奶類食譜·····	128
磨菇濃湯·····	128
甘笋濃湯·····	128
菠菜濃湯·····	129
白汁蔬菜鷄煲·····	129
牛奶生蠔粥·····	130
牛奶鷄蛋羹·····	130
奶油鷄蛋焗菠菜·····	131
酸奶時果沙律·····	131
牛奶麥皮·····	132
牛奶番薯麵豉湯·····	132
□菇類食譜·····	133
冬菇豆腐湯·····	133
酒汁醃冬菇·····	133
西式肉茸釀冬菇·····	134
鮮冬菇炒蛋·····	134
香蔥炒滑蛋·····	135
磨菇肉片燴意粉·····	135