

抗癌饮食谱



[抗癌饮食谱_下载链接1](#)

著者:潘晓明

出版者:农村读物出版社

出版时间:1998-08

装帧:平装

isbn:9787504827395

内 容 提 要

癌症是当前危害人类健康的主要疾病之一。饮食防治癌症是预防和治疗癌症的重要研究课题。本书从饮食与癌症的发生、抗癌饮食两个方面，系统地论述了饮食致癌的各种因素，癌症病人的饮食原则和癌症病人的食物禁忌，以及茶叶的防癌抗癌作用。本书较全面地介绍了防癌果品、防癌蔬菜、水产类抗癌食品、蕈类抗癌食品、肉类抗癌食品、药粥、药茶抗癌等多方面的内容，对临床医师指导癌症病人在接受手术、放化疗等治疗过程中的饮食配合，使病人身体能得到较快的恢复，保持足够的营养来源，增强人体抗病能力，有一定的参考价值。同时，也是肿瘤病人和普通家庭经常阅读的保健参考书。

作者介绍:

目录: 目录

一 饮食抗癌的由来

（一）肿瘤的基本概念

1 肿瘤与癌症的定义

2 良性肿瘤与恶性肿瘤的区别

3 恶性肿瘤的分类

4 当今恶性肿瘤的发病情况

（二）饮食与癌症的发生

1 癌从口入

2 吸烟与癌症的发生

3 饮酒、咖啡与癌症

4 易诱发癌症的物质

5 饮食习惯不良 饮水污染与癌症的发生

6 营养素缺乏

（三）合理饮食能防癌

1 保持充足的维生素摄入

2 注意植物纤维的用处

3 合理饮食

4 避免进食粗糙食物

5 少吃或不吃盐腌食品

6 少吃烟熏 油炸和烘烤食物

7 防霉

8 防止饮水污染

9 注意食物配比

10控制脂肪摄入

(四) 癌症病人的饮食

1癌症病人的营养

2“发物”忌口

3癌症病人的饮食原则

二 抗癌食品食谱介绍

(一) 防癌果品

1无花果

2荸荠

3甘蔗

4菱角

5猕猴桃

6番木瓜

7橄榄

8胡萝卜

9刺梨

10草莓

(二) 防癌蔬菜

1刀豆

1) 刀豆炒肉片

2) 鲜蘑菇炒刀豆

3) 刀豆炒荸荠片

2四季豆

1) 四季豆炒番茄

2) 四季豆炒荸荠片

3) 炒四季豆

4) 鲜菇四季豆

5) 四季豆炒芦笋

6) 山药炒四季豆

3大蒜

1) 蒜泥凉拌萝卜丝

2) 糖醋大蒜头

3) 章鱼蒸大蒜

4) 醋煮大蒜

5) 大蒜炖甲鱼

6) 瘦肉木耳炒大蒜

4芦笋

1) 凉拌芦笋

2) 芦笋炒香菇肉丝

3) 芦笋炖排骨

4) 枸杞炖芦笋

5) 西洋参芦笋汤

6) 海参煮芦笋

7) 清煮芦笋

5洋白菜

1) 冬菇洋白菜

2) 醋熘洋白菜莴笋

3) 酱烧洋白菜

6苦瓜

1) 瘦肉丝炒苦瓜

2) 苦瓜黑鱼汤

3) 苦瓜猪肉汤

4) 凉拌苦瓜片

5) 苦瓜鱼肚排骨汤

7茄子

- 1) 甜酱拌茄子
- 2) 鱼香茄子

8芥菜

- 1) 芥菜炒冬笋
- 2) 芥菜鱼圆豆腐汤

9冬瓜

- 1) 苡仁冬瓜汤
- 2) 海带冬瓜苡仁汤
- 3) 冬瓜排骨汤
- 4) 火腿冬瓜汤
- 5) 什锦冬瓜汤
- 6) 黄芪杞子冬瓜汤
- 7) 扁豆冬瓜汤

10藕

- 1) 鲜藕排骨汤
- 2) 藕汁蛋汤
- 3) 鸡蛋炒莲藕
- 4) 灵芝冰糖蒸藕片
- 5) 麦冬蘑菇藕片汤

11笋

- 1) 枸杞烧菇笋
- 2) 油炒春笋
- 3) 火腿春笋

12黄瓜

- 1) 黄瓜炒荸荠
- 2) 花粉冬菇炒黄瓜
- 3) 肉丝拌黄瓜海蜇
- 4) 蒜泥黄瓜

13番茄

- 1) 奶渍番茄
- 2) 牛肉蒸番茄
- 3) 番茄炒鱼片
- 4) 番茄肉片
- 5) 番茄烧牛肉
- 6) 炸番茄
- 7) 番茄鱼丸
- 8) 番茄鸽蛋
- 9) 番茄鲫鱼汤
- 10) 番茄萝卜丝汆鲫鱼
- 11) 砂锅番茄豆腐汤
- 12) 番茄鱼圆汤

(三) 抗癌水产类食品

1牡蛎

- 1) 牡蛎香菇汤
- 2) 刀豆炒牡蛎肉
- 3) 山药杞子炖牡蛎肉

2蟹壳

- 1) 蟹肉丸子汤
- 2) 蟹黄香菇汤
- 3) 蟹黄鱼翅

3海带

- 1) 海带苡仁蛋汤
- 2) 海带蟹壳汤

- 3) 海带煲猪排骨
- 4) 海带拌银芽
- 5) 海带丝
- 6) 海带扣鸭条
- 7) 海带丝汤

4 海参

- 1) 冬瓜盅
- 2) 扒瓢海参
- 3) 什锦烩海参丝
- 4) 三鲜海参
- 5) 海参汤
- 6) 海参饼
- 7) 烧海参
- 8) 甲鱼烧海参

(四) 抗癌葷类食品

1 灵芝草

- 1) 灵芝腐丝汤
- 2) 灵芝烧菇笋
- 3) 灵芝丝瓜汤
- 4) 灵芝芦笋汤
- 5) 灵芝甲鱼汤
- 6) 灵芝杞子党参瘦肉汤
- 7) 灵芝猪排骨汤
- 8) 灵芝香菇瘦肉汤
- 9) 灵芝银耳汤
- 10) 砂锅灵芝鱼翅
- 11) 灵芝鲫鱼
- 12) 鲫鱼冬瓜灵芝汤
- 13) 灵芝枸杞煮牛肉

2 香菇

- 1) 香菇瘦猪肉汤
- 2) 双菇竹荪汤
- 3) 香菇荸荠豆腐汤
- 4) 香菇煮冬笋
- 5) 香菇香菜煮鲫鱼
- 6) 香菇炒鲨鱼片
- 7) 香菇蒸鲨鱼
- 8) 香菇木耳煨海参
- 9) 香菇菜心
- 10) 砂锅丸子
- 11) 香菇排骨汤
- 12) 烧素斩肉
- 13) 素鸽蛋
- 14) 杞子烧三冬
- 15) 香菇火腿豆腐汤
- 16) 香菇蒸鲫鱼
- 17) 枸杞党参冬菇蒸桂鱼
- 18) 香菇党参鱼丸汤

3 蘑菇

- 1) 蟹黄荸荠鲜菇
- 2) 鲫鱼鲜菇汤
- 3) 鲜蘑菜节荸荠
- 4) 鲜蘑荸荠四季豆
- 5) 油焖蘑菇荸荠杞子

- 6) 酿蘑菇
- 7) 蘑菇炒刀豆荸荠
- 8) 竹笋蘑菇菜心
- 9) 平菇鸡蛋汤
- 10) 蘑菇豆腐汤
- 11) 蘑菇猪肉汤
- 12) 草菇煮猴头菇
- 13) 蘑菇荸荠炒鸡蛋
- 14) 蘑菇焖豆腐

4猴头菇

- 1) 杞子烧猴头
- 2) 海带猴菇汤
- 3) 猴头菇瘦肉蛋汤
- 4) 党参黄芪杞子煮猴头菇
- 5) 猴头菇烧椰菜花
- 6) 猴菇煨兔肉
- 7) 蚝油猴菇
- 8) 猴菇鱼翅
- 9) 猴菇煨猪排骨
- 10) 猴菇豆腐汤
- 11) 清汤猴菇鱼肚
- 12) 猴菇鱼丸汤
- 13) 猴菇清炖甲鱼
- 14) 清汤五丝豆腐

5木耳

- 1) 香菇木耳煨海参
- 2) 凉拌黑白木耳
- 3) 海带烧木耳
- 4) 海带焖木耳

6银耳

- 1) 银耳鸽蛋汤
- 2) 银耳排骨汤
- 3) 银耳羹
- 4) 百合银耳羹
- 5) 莲子银耳羹
- 6) 枸杞银耳羹
- 7) 竹荪银耳羹
- 8) 山药银耳羹
- 9) 苡仁赤豆银耳羹
- 10) 扁豆银耳羹
- 11) 荸荠银耳羹
- 12) 绣球银耳羹
- 13) 胡萝卜银耳羹
- 14) 麦冬沙参银耳羹

(五) 抗癌肉类食品

1蛇肉

- 1) 枸杞党参山药蛇肉汤
- 2) 石上柏蛇肉汤
- 3) 香菇山药蛇肉汤

(六) 药粥

- 1) 人参粥
- 2) 大枣粥
- 3) 无花果苡仁粥
- 4) 百合粥

- 5刀豆粥
- 6莲子粥
- 7菱角粥
- 8黑米粥
- 9枸杞粥
- 10胡萝卜粥
- 11薏苡仁粥
- 12银耳粥
- 13荸荠粥
- 14绿豆蔗水粥
- 15山药扁豆粥
- 16小麦粥
- 17玉米粥
- 18麦冬沙参玉竹粥
- 19赤豆洋参粥
- 20枸杞莲藕粥
- 21丝瓜粳米粥
- 22冬瓜黄芪火腿粥
- 23龙眼枸杞粥
- 24菊花银花粥
- 25燕窝粥
- 26莲心麦冬小麦粥
- 27竹叶西瓜翠衣粥
- 28垂盆草土茯苓粥
- 29地骨皮竹叶枸杞粥
- 30参苓苡仁通草粥
- 31天麻豆衣粥
- 32荠菜花藕粥
- 33山楂陈皮香橼粥
- 34竹茹竹黄麦冬陈皮粥
- 35沙参麦冬枸杞粥

三 药茶介绍

（一）茶叶的防癌抗癌作用

- 1预防癌变
- 2预防放射线辐射

（二）主要茶类

- 1绿茶
- 2红茶
- 3白茶
- 4黄茶
- 5花茶
- 6黑茶
- 7青茶（乌龙茶）

8紧压茶

9速溶茶

（三）抗癌药茶（代用茶品）

- 1白花蛇舌草茶
- 2玉米须茶
- 3金银花茶
- 4月季花茶
- 5洋金花茶
- 6芦根茶
- 7半边莲茶
- 8甘蔗茶

- 9竹沥茶
- 10梅花茶
- 11天门冬茶
- 12半枝莲茶
- 13蒲公英茶
- 14山慈菇茶
- 15猴菇菌茶
- 16核桃皮茶
- 17薏苡仁茶

(四) 茶汤配方

- 1绿茶圆肉汤
- 2绿茶甘草汤
- 3绿茶杏仁汤
- 4绿茶天冬汤
- 5绿茶蒲公英汤
- 6绿茶黄芩汤
- 7绿茶猪苓汤
- 8绿茶瓜蒌汤
- 9绿茶乌梅汤
- 10绿茶郁金汤
- 11绿茶赤芍汤
- 12绿茶菱角汤
- 13绿茶大蒜汤
- 14绿茶苡仁汤
- 15绿茶白术汤
- 16绿茶茯苓汤
- 17绿茶白花蛇舌草汤
- 18绿茶石苇汤
- 19红茶猕猴桃汤
- 20绿茶银花汤
- 21绿茶升麻汤
- 22玄参麦冬茶
- 23夏枯草黄糖茶
- 24夏枯草公英银花茶
- 25舌草白茅黑糖茶
- 26半枝莲蛇舌草茶
- 27二菱茶
- 28海带茶
- 29蜂房五倍鼠屎茶
- 30棉花壳茶
- 31健宝茶
- 32南瓜蔓糖茶
- 33白英韩信银紫茶
- 34刺龙牙根皮茶
- 35蘑菇茶
- 36天南星茶
- 37石见穿半枝莲茶
- 38凤尾杨梅根茶
- 39芦桃茶
- 40麦冬地黄茶
- 41蛇舌枝莲乌龙茶
- 42沙参枝莲冬竹茶
- 43葵髓茶
- 44鱼腥草茶

- 45冬贝茶
- 46莲蒲茶
- 47海带绿豆饮
- 48猕猴桃汁饮
- 49沙棘汁饮
- 50蔗汁牛奶饮
- 51芦笋汁
- 52五汁饮
- 53治臃六汁饮
- 54玄麦桔甘花粉茶
- 55清咽茶
- 56音哑茶
- 57灵芝香菇茶
- 58三白草大蓟根茶
- 59半枝莲白英茶
- 60半枝莲龙葵紫草茶
- 61石上柏茶
- 62石见穿六月雪茶
- 63龙葵茶
- 64蛇草苡葵田七茶
- 65胃癌茶
- 66声带癌茶
- 67肺癌茶
- 68白茅根藕节茶
- 69狗舌草茶
- 70猕猴桃水杨梅根茶
- 71猕猴桃葡萄根茶
- 72猪殃殃茶
- • • • • (收起)

[抗癌饮食谱_下载链接1](#)

标签

评论

[抗癌饮食谱_下载链接1](#)

[抗癌饮食谱_下载链接1](#)