

<<餐桌上的抗癌食品>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的抗癌食品>>

13位ISBN编号：9787547803943

10位ISBN编号：7547803946

出版时间：2010-8

出版时间：上海科学技术出版社

作者：于尔辛

页数：237

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<餐桌上的抗癌食品>>

### 前言

在这本书的第二版里，前面四部分内容没有什么改变。

在“经典食疗方举例”、“癌肿病人食品举例”、“癌肿忌口问题”中增加了一些内容。

“经典食疗方举例”中，根据癌肿病人的情况，笔者将我们常吃的食品作了一个十分简单的分类，便于病人选择，当然这个分类是很不全面的。

又对该部分内容作了一个说明，增加了一些内容，将“经典方”稍作归类，还加了“一月食谱举例”供参考。

“癌肿病人食品举例”中，原来只举9类癌肿，本想只作为例子，供大家参考。

为更好地满足读者朋友们的需要，在此次修订中，又多增加了9类癌肿。

这样，常见的癌肿大体上都有了，但在内容上可能略显繁复。

为便于读者选用，在这部分正文前面作了一些说明。

“癌肿忌口问题”中，增加了“治疗前后的食疗原则”和“再谈谈‘发’和‘发物’”两个标题的内容。

癌肿的“发”和是不是存在“发物”，一直是人们关注的焦点，争论了也有几十年。

这里只是谈论作者自己的看法，并不强加于人。

现在来看，食品及食品安全问题确实很大，这不仅和癌肿的发病有关，也和其他不少疾病相关，还涉及生命的健康问题。

这些问题，不是本书要讨论的。

这里只想重述第一版前言里的一句话，那就是：“这里所列举的食品，

## <<餐桌上的抗癌食品>>

### 内容概要

餐桌上的抗癌食品，餐桌上的抗癌学问！

本书在第一版的基础上作了修订和增补，作者依据最新科研资料及多年临床经验，精心挑选日常生活中的100余种抗癌食品，扼要介绍这些食品的抗癌功效和适宜人群，推荐各式各样的对症食疗方和药膳方，并给出详细加工方法。

书中还针对“忌口”和“发物”，分析澄清错误认识，提出独到的饮食抗癌新主张、新观念，为广大癌肿病人及其家属提供了一本非常实用的饮食参考读物。

2003年本书第一版出版后，一印再印，深受各地读者的欢迎。

国内多个省区的肿瘤医院将其列为癌肿病人的饮食指导读物，一再要货，造福广大癌肿病人及其家属，可谓是功德无量！

本书指导性强，也可供广大医务、临床工作者和食疗爱好者日常参考。

## <<餐桌上的抗癌食品>>

### 作者简介

于尔辛，1931年生，现为复旦大学附属肿瘤医院荣誉教授。  
曾任复旦大学附属肿瘤医院中医科和中西医结合研究室主任、教授、博士生导师。  
曾任中国中西医结合学会肿瘤专业委员会副主任委员，上海中西医结合学会肿瘤专业委员会主任。  
曾任《中国癌症杂志》、《肿瘤》多种杂志编委

## &lt;&lt;餐桌上的抗癌食品&gt;&gt;

## 书籍目录

荤菜类 1.猪肉 2.猪肺 3.猪肝 猪心 4.猪肾 猪大肠 5.猪肚 蹄筋 6.猪爪 7.乌龟 8.甲鱼 9.河鳗 海鲤 10.黄鱼 带鱼 鲳鱼 11.海参 12.淡菜 紫菜 13.蟹 14.黄鳝 鲞鱼 15.鳊鱼 刀鱼 鲥鱼 16.鲫鱼 海蜇 17.乌贼鱼 18.鳙鱼 鲤鱼 青鱼 19.鲈鱼 银鱼 20.鳊鱼 鲢鱼 21.鲍鱼 22.鱼翅 23.鲨鱼 比目鱼 24.蛭子 蛤蜊 黄蚬 25.河虾 海虾 26.田螺 螺蛳 27.蛎黄 蚌 28.鸡 29.鸭 30.野鸡 野鸭 鹅 31.牛肉 32.牛奶 奶油 33.羊肉 34.鸽 鹌鹑蔬菜类 35.蕈类 36.十字花科蔬菜 37.绿色蔬菜 38.番茄 黄瓜 茭白 39.大蒜 生姜 40.芋艿 41.豆制品 42.丝瓜 43.笋 44.冬瓜 45.藕 46.苦瓜 47.南瓜 48.萝卜 胡萝卜 49.百合 50.山药 51.香菜 52.茄子 53.雪里蕻 54.香椿头 55.蕹菜 蓬蒿菜 56.胡葱 洋葱 57.金针菇 58.芦笋 59.马兰头 慈姑水果、干果类 60.荸荠 61.香蕉 苹果 62.草莓 芒果 猕猴桃 63.椰子 菠萝 葡萄 64.杏子 李子 65.梅子 66.胡桃 67.荔枝 桂圆 68.橄榄 金橘 69.枇杷 70.柚 香橼 佛手 71.橘 柑橙 72.石榴 杨梅 73.山楂 74.木瓜 75.梨 76.栗子 77.大枣 78.白果 79.西瓜 80.樱桃 甘蔗谷物、饮料、调味品、补品类 81.绿豆 82.薏苡仁 赤豆 芡实 83.山芋 洋芋(土豆) 84.小麦 大麦 85.玉米 高粱 86.粳米 糯米 87.茶叶 88.醋酒 89.茴香 丁香 草果 桂皮 90.糖盐 91.油类 92.咖啡 可可 93.阿胶 94.哈士蟆 95.燕窝经典食疗方举例 96.对书中抗癌食品的三大归类 软坚类食品 补益类食品 对症类食品 97.软坚类食疗方 专翕大生膏 98.补益类食疗方 春盘蒸饼 猪肚丸 猪肤汤 当归生姜羊肉汤 白凤膏 润肺膏补髓丹 屠苏酒 99.对症类食疗方 橘皮汤葱豉汤 五汁饮 清络饮 百合地黄汤 鲤鱼汤 五皮散五皮饮 阿胶散 桃花汤 赤小豆 当归散 四乌贼骨一蔗茹丸 100.1个月食谱举例癌肿病人食物举例 101.鼻咽癌 102.甲状腺癌 103.乳腺癌 104.食管癌 105.肺癌 106.胃癌 107.肝癌 108.胆囊癌 109.胰腺癌 110.肾癌 111.前列腺癌 112.大肠癌 113.膀胱癌 114.子宫颈癌 115.子宫体癌 116.卵巢癌 117.白血病 118.恶性淋巴瘤癌肿忌口问题 119.饮食和癌肿的发病 120.常见癌肿的发病和饮食 121.生癌以后的忌口问题 122.癌肿病人如何忌口 123.忌口又不是绝对的 124.治疗前后的食疗原则 125.再谈谈“发”和“发物” 第一版后记

## <<餐桌上的抗癌食品>>

### 章节摘录

插图：在我国多数地区，荤菜以猪肉为主。

在各大菜系中，以猪肉为主要原料的为数甚多。

家庭自行制作猪肉食品，大都十分方便，自古以来是有传统的。

孔子以“三月不知肉味”而感叹。

苏东坡喜肉，更是十分有名。

据说他曾写过“黄州好猪肉，价贱如粪土。

富者不肯吃，贫者不解煮。

慢着火，先洗铛，少着水，柴头罨烟烟不起。

待它自熟莫催它，火候足时它自美。

每日早来打两碗，饱得自家君莫管”这样一首诗。

且不去管是不是苏轼所写，但他嗜肉，善煮肉却是真的。

“东坡肉”就是用他的号命名。

猪一身是宝。

猪肉营养丰富，是我国多数居民主要的蛋白质和其他营养物质来源之一。

中医认为，猪为六畜之首，其肉性味甘咸平，可以益气、养阴，对身体很有益处。

清代汪昂的《本草备要》中载：“其味隽永，食之润肠胃，生精液，丰肌体，泽皮肤。

”猪的内脏也是常吃的食品。

猪脑、心、肝、肺、肾、胃（肚子）、肠等都可食用，且多为美味。

不但如此，猪肉皮、猪脚爪、猪脊髓，甚至猪骨，都有食疗价值。

猪油也有一定益处。

只是近年人们怕胖喜瘦，怕脂肪过多而引起种种疾病，逐渐远离猪肉、猪油。

其实只要不过量，吃之何妨呢？

对于癌肿病人来说，吃一些猪肉、肘子，甚而烧菜时用一些猪油，只要不过量，也是对恢复体质有益的。

由于猪肉价格不贵，家庭制作方便，又有相当好的营养价值，味道又好，对于癌肿病人来说，也应是餐桌上的一道佳肴。

## <<餐桌上的抗癌食品>>

### 后记

从事肿瘤防治工作，经常有癌肿病人和他们的家属问起，吃些什么好，怎么样忌口等问题。笔者曾在《大众医学》杂志上写过一些有关癌肿病人的食品的短文，当时编辑取名为“餐桌上的抗癌食品”，受到不少病人的关注。

关于癌肿病人“吃”的问题和忌口的问题，笔者除了刊载在《大众医学》上的文章之外，还曾在《健康报》、《康复》、《祝您健康》等一些报刊杂志上讨论过。

特别要提出的是本书的第六部分“癌肿食品举例”，曾以某某癌的食疗为题，在上海市抗癌协会等主办的《抗癌》上刊载过。

此外，在原“上海医科大学出版社”还曾出版过笔者的《肿瘤病人与营养》一书。

这里提到，除了表示感谢之外，主要是表明笔者试图从各个侧面来阐述癌肿病人的食疗和忌口问题。

当然，由于学识疏浅，所述或有未当，尚请高明指正。

当年《大众医学》的编者曾指出，除了谈论食品的功能、性味外，还应讲讲怎样烧煮，以利实际应用。

笔者虽然善吃，但实际除了会炒炒鸡蛋之外，不懂烧煮之道。

幸而，笔者内子颇善此道。

因此，书中所讲的制备菜肴方法，不但是内子亲口传授，而且亲自尝到过由这些方法制备的美味。

当然，各人口味不同，临下厨时，糖、盐等调料的多少掌握，还需自行斟酌。

## <<餐桌上的抗癌食品>>

### 媒体关注与评论

这个是发物，那个要忌口，我们癌肿病人还能吃什么？

看了这本书后豁然开朗。

向于教授致敬！

——患者心声已经患了癌肿，从饮食方面来加以辅助治疗，自然是必要的，这是本书的宗旨。但是，预防癌肿还是更重要的。

——作者手记本书第一版出版后，一印再印，深受各地读者的欢迎。国内多个省区的肿瘤医院将其列为癌肿病人的饮食指导读物，一再要货。造福广大癌肿病人及其家属，可谓是功德无量！

——责编手记



## <<餐桌上的抗癌食品>>

### 编辑推荐

《餐桌上的抗癌食品(第2版)》是餐桌上的抗癌学问，权威、实用，癌肿病人及其家属的日常饮食参考。  
4大类100余种抗癌食品，3大类22种经典抗癌食疗方，18种癌症日常食品举例，有关忌口与发物的7种新主张。

<<餐桌上的抗癌食品>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>