

近年來，受到經濟發達的鼓舞，國人的飲食習慣，已經由單純的裹腹維生，演變成一味追求美食，爭奇鬥富的偏差行為。於是熊掌被吃光了，老虎被滅絕了，國家的形象受到了嚴重扭曲，貪婪之島成了我們羞恥的啟印。而國人的健康也因為不當的飲食，亮起了紅燈；腎臟病、高血壓、心臟病、糖尿病、肝病等慢性疾病，迅速躍居國人十大死亡原因之列。根據衛生署的統計，自民國七十一年起，癌症(惡性腫瘤)持續高居國人十大死因的第一位，在談癌色變的今天，這實在是殘酷的事實，也是很令人遺憾的事。事實上，癌症並非絕症，首先我們要有信心，因為如能早期發現，早期診斷，早期治療，許多癌症是可以治癒的。因此，身為現代人，對癌症應有正確的認識，一旦發現身體異常時，應立即就醫，如係罹患癌症應及早治療，才是正途。

防癌養生膳主要是以多年來推動中藥應用於藥膳之「藥食同源」理論，借由簡易之製作、健康之選材，以色、香、味俱全之藥膳，解決現今忙碌之「食」的問題。

#### ◆防癌養生御膳

在預防重於治療下，醫藥界已證實富含維他命 A 之天然食物可使正常之細胞分化而達抑制癌細胞，然而高劑量單一的脂溶性維他命不宜攝取過多以免造成毒性，因此防癌乃以多攝取天然維他命 A 或其誘導前驅物之貝他胡蘿蔔素。

**材料：**麵腸或豆包 1 斤、胡蘿蔔兩條、馬鈴薯 3 個、洋蔥兩個、蕃茄汁 1500 毫升、綠花椰菜或豌豆適量（10 人份）。

**作法：**1.將豆包或麵腸用沙拉油炸至金黃色，瀝乾油待用。

2.洋蔥去皮，對切成八等分，胡蘿蔔、馬鈴薯削去外皮，切成塊狀。

3.將上述材料放入電鍋內鍋加 1500ml 之蕃茄汁，放入電鍋外鍋加四分之三杯水煮至開關跳起，裝入湯盤中，再將燙過之綠色花椰菜或豌豆排於其上，即為一道色、香、味俱佳之防癌食膳。

**說明：**貝他胡蘿蔔素具有防癌作用，而洋蔥為天然甜味劑外，藥理研究亦證實能防止正常細胞突變而可預防癌症發生。本御膳製作不需添加任何調味劑。

#### ◆耳聰目明防癌養生甜點

「補而不燥，緩而不急」之可口強壯御膳。天然之多醣類在現代營養及免疫藥理學上已被證實具有免疫調節作用，此種構造複雜的高分子廣佈於天然之植物中，目前已發現的有數百種，其中多醣具有抗腫瘤、胃潰瘍、降血糖及調節免疫增強宿主的抵抗力，現今防癌方法之一為多攝取含多醣食物。白木耳又稱銀耳含有多醣，價廉物美。在傳統中藥上具滋陰、潤肺、養胃、生津，用於治虛勞咳嗽、痰中帶血、虛熱，尤其是潤肺、補肺功同燕窩，以下便教您做一道比燕窩更有益健康之防癌甜點。

**材料：**銀耳 10 公克、百合 40 公克、大棗 20 粒、冰糖適量、水蜜桃罐頭。

**作法：**1.銀耳洗淨即刻撈起，略放數分鐘吸水膨脹，去除蒂頭加兩杯水放入果汁機中瞬間打碎，倒入鍋中，待用。

2.百合寬水洗淨、泡軟。紅棗洗淨去核。

3.將(1)、(2)之材料放入電鍋內鍋中，外鍋加半杯水煮至開關跳起，略放冷，再加適量冰糖及切丁之水蜜桃罐頭。夏季可冰涼食用、冬天可直接熱食，都是一道口味極佳之可口甜點。

**說明：**本食膳除具燕窩之口感，尚有生津止咳、寧心安神、補脾健胃、強壯之作用。

#### ◆生津補氣人參茶

中醫常云：「元氣足，百病不生，大補元氣人參也」。人參於近代藥理學上，有促進蛋白質合成、脂肪代謝，以及含有增加免疫延長壽命之人參皂、多醣等。一般人參片性溫，但有興奮中樞神經和抗利尿作用，具味苦，不適宜高血壓人食用。然參鬚除有較平涼性之補外，且味較不苦，適宜一般人作補氣之材料。

**材料：**人參鬚 20 公克、麥門冬 30 克

**作法：**麥門冬去心和人參鬚加水五杯放入電鍋內鍋中，外鍋加半杯水，煮至開關跳起，即可飲用。

**說明：**人參補氣，麥門冬滋陰生津，尤其對教書，煩經易口乾，且消耗力氣和丹田者最宜。

#### 楊玲玲教授簡歷

學歷：日本名古屋市立大學藥學博士

現任：國立嘉義大學生命科學院院長

衛生署中醫藥委員會委員