



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

吃出免疫力

FOOD FOR KEEPING GOOD IMMUNITY


养生系列
08

姚嘉雄 著



惊喜价
16.00元

强健体质的食补美味
多种口味的免疫佳肴

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃出免疫力/姚嘉雄著. —北京:中国轻工业出版社, 2004. 1
(现代人食谱. 养生系列08)
ISBN 7-5019-4173-4

I. 吃… II. 姚… III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第107240号

版权声明

原书名:增强免疫力

作者:姚嘉雄

©本书中文简体版由台湾生活品味文化传播股份有限公司授权,由中国轻工业出版社独家出版发行,未经著作权人和本社书面许可,不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑:王恒中 高惠京

策划编辑:龙志丹 责任编辑:劳国强 封面设计:刘 朋

版式设计:黄 薇 责任校对:燕 杰 责任监印:胡 兵

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印 刷:北京国彩印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

开 本:889×1194 1/24 印张:3.5

字 数:76千字

书 号:ISBN 7-5019-4173-4/TS·2453 定价:16.00元

著作权合同登记 图字:01-2003-8285

读者服务部咨询热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-88390721 88390722

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

E-mail:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

3077581X101Z1YW



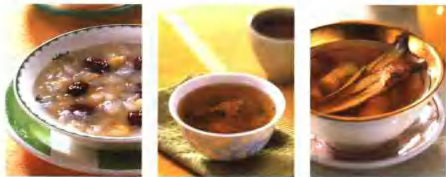


现代人食谱


养生系列 08

吃出免疫力

Food for Keeping Good Immunity



姚嘉雄 著

 中国轻工业出版社



目 录

4 增强免疫力，从饮食着手

8 【保健药膳】



- 8 冬虫夏草炖乌鸡
- 10 灵芝黑枣香菇排骨
- 12 花旗参烧狮子头
- 14 红枣百合炒豌豆苗
- 16 枸杞瑶柱鲜虾蒸豆腐
- 18 川芎蛋
- 20 川芎红枣烩鱼头
- 22 川味参须煮牛肉
- 24 当归枸杞鸡
- 26 当归凉拌鸡丝
- 28 百合枸杞炒鸡柳
- 29 百合炖乌鸡

- 30 甘草板盐炒鲜虾
- 32 南姜豉椒炒鳝片
- 33 南姜尖椒炒羊肉
- 34 淮山鸡扎
- 36 竹荪烧豆腐
- 38 雪蛤酿竹荪
- 40 牛蒡豆豉炒苦瓜
- 42 山楂糖醋咕咕肉
- 44 山楂辣椒蟹
- 46 玉桂苹果炒鸡肝
- 48 白果笋合时蔬





50 【滋补粥】



- 50 花旗参猪肉丸粥
- 52 玉屏风粥
- 54 甘薯银耳粥
- 56 淮山紫米粥
- 58 莲子百合红豆粥

60 【养生汤】



- 60 金银花川贝炖排骨汤
- 62 参须老姜鸡酒汤
- 64 红枣莲子炖雪蛤
- 66 玉桂羊肚菌蘑菇汤
- 68 罗汉果瘦肉汤
- 69 首乌芝麻糊

70 【益气茶】



- 70 清咽双花饮
- 72 黄芪防感冒茶
- 74 润肺金菊茶
- 75 玉屏风散免疫汤
- 76 黄芪白术茶饮
- 77 宣扶益气汤
- 78 黄芪甘草茶
- 79 贯仲消炎茶
- 80 参芪益气茶
- 81 小青龙汤
- 82 冬虫夏草养生饮
- 83 生姜红枣糖饮



增强免疫力，从饮食着手

人体内部具有多重的免疫机制，通过皮肤、黏膜、肠胃道及免疫系统层层关卡的守护。在正常状况下，就可以有效防止病毒与细菌入侵。因此，一般人只要多加留意自己的免疫机能是否正常。一旦有注意力不集中、记忆力减退、肩颈酸痛、过度疲劳、发低烧等相关症状出现，就应注意自己免疫系统的状况。

饮食与运动双管齐下

功能良好的免疫系统随时处于备战状态，为人体负起抵挡“外来入侵者”的责任。免疫功能不全者，就比较容易细菌感染，感染后也较不容易康复。因此，增强机体本身的免疫力，就是防范病菌入侵的基本要务。

免疫系统的营养素源于均衡的饮食、适度的运动及休息，使身体拥有充足的能量制造免疫细胞，并分泌足够的免疫球蛋白。

1. 均衡摄取食物

饮食保持均衡，养成不偏食的习惯，尽可能从天然、新鲜的食物中摄取充足的营养，这是维持免疫机能的饮食秘诀之一。此外，多摄取全谷类食品，保证充足的蔬菜、水果、豆制品及适量的奶、蛋、

鱼、肉，让营养的摄取不虞匮乏。

饮食不均衡时，会影响免疫系统的运作，导致肺和消化道黏膜变薄，抗体减少，并且增加病原体入侵的概率。因此，营养摄取不均衡的人容易感冒、腹泻，甚至遭受更严重的感染。良好的免疫能力，是决定个人健康与否的关键，而营养摄取的均衡完整，则是维持免疫力的重点。

2. 适度的运动及休息

免疫细胞会老化凋亡，机体需要靠有规律的运动与休息，来促进新陈代谢，维持身体的健康。因为，参与人体血液循环中的白血球细胞，有三分之二分布在结缔组织当中，需靠运动与休息实现新陈代谢，健全免疫功能。

此外，适度的感染可提升免疫力。例如，当免疫系统第一次接触到细菌时，需要7~10天才能制造出免疫球蛋白来对抗细菌，但第二次接触到同样细菌时，在2~3天内就能制造出免疫球蛋白。

一般人在被细菌感染、睡眠失调、缺乏运动、身心压力过大等状况下，就容易导致免疫力下降，所以，平常要注重



意增强自身的免疫功能，多了解自身的体质，从增强免疫力的饮食调养做起。

找出适合自己的食补方法

你知道自己是属于何种体质的吗？每个人受先天遗传以及后天环境影响，而产生具有寒、热、虚、实的身体特质。体质除了会影响个人的饮食习惯外，生病时也会因为体质有异而产生不同症型的疾病。

了解自己体质的属性，找出适合自己的食补方式，以形成最自然绝佳的免疫力。因此，进食时最好要有目的地选择及烹调食物。

比如，夏天气候炎热，最好少吃温热性食物；冬天严寒则要少吃寒凉性食物。又如，早晨是一天的开始，人体生理功能还没有完全苏醒，不要吃过

于寒凉的食物，且寒性体质的人要多吃温热性食物，反之，热性体质的人，要多挑寒凉性食物吃。如此，才能阴阳调和，互相调理，带给您健康的生活，让您免受病毒的侵袭，对保健强身、远离疾病大有裨益。



【保健药膳】

祛病强身 增强免疫力

作为保健食补用途的药膳，不仅秉承了中国传统“医食同源，药食并用”的保健医理，以天然草药和食物作为原料，经过烹饪加工制成膳食，满足人们的口腹之欲，更具有很高的营养价值，且在祛病强身、延年益寿方面有很大贡献。

现代药膳，不必再熬煮一锅又黑又苦的药汁，而是要将食补药材融入日常三餐之中，成为饮食的一部分。健康人可通过平日正常的饮食，收到自然滋补之效，避免摄取过多的食物和营养。同时，也可以针对个人特异体质的需要，进行补强性的调理，借以改变体质，强健体魄，避免疾病入侵，维持身体各部位功能的正常。

古人说：“食补胜于药补”，一般人只要平日三餐多注意食物摄入的均衡和营养，再根据自己的体质状况对症下药“药”，并配合适当运动和休息，足够的睡眠和适当缓解压力，即可达到自我调理，吃出健康也吃得美味！

抓对药性
温火慢炖好入菜
药膳是将中
药与某些具有滋
补作用的食物互
相搭配制作而



成，因此，事先要了解食用者体质的寒热属性，更要了解各种药材的补性及功效，才能巧妙利用食物与药材的自然疗效，烹煮出美味又具保健效果的药膳料理。

不同药材与食物的搭配，会形成各有不同的补性，各种中药，食物也有四气五味的区别。所谓“四气”，即温、热、寒、凉四种特性，而“五味”则为酸、苦、甘、辛、咸五种味道。制作药膳前要先了解药材及食物本身的特性，才能掌握药膳调理的精髓，使食补效益获得充分的发挥。

【滋补粥】

帮助体内排毒 促进新陈代谢

古人说，“养生之道，在吃粥”，点出了食用粥品对滋补调养的重要性。

因为粥容易被人体消化吸收，平常多吃粥，除了可补充身体所需要的水分，还能促进新陈代谢，帮助体内循环功能正常运作。以具有食疗功效的中药材熬成的药膳粥，不但可使原来的清粥更加美味，而且还能达到强身兼预防疾病的功能。

药膳做成粥品有两种不同的方式。一种是将



中药材直接放入粥中一起熬煮，如红枣、莲子、百合、桂圆、红豆、粉光参、人参等，其中粥汁可饮，药材也可食用；另一种则是将药材煮好捞出，以药汤来熬粥，如车前子、五味子、何首乌等，通常只食粥不食药材。

如果能在三餐之中，选择一些滋补强壮的药材，如淮山、薏仁、茯苓、莲子、红枣、芡实、山楂、百合等，加米熬成粥，常吃可以开胃健脾，提高食欲，增强抵抗力。对于病后初愈，消化不良的人，以药膳粥调理，效果更佳。

四季调养 保养方式各有要求

食用药膳粥不但符合现代人崇尚清淡的饮食习惯，同时还能养颜美容，强健身体，消除压力，防止老化。在春、秋两季食用药膳粥，可用温性食物养肺健脾，夏季宜用寒凉性食物祛热解毒，冬季则以能够补血益气的温热性食物，让身体保持暖和。

【养生汤】

维持身体机能正常运作

喝汤可以润肺，并可促进人体新陈代谢，调理内分泌，对体内毒素产生排斥效应，以调理人体紊乱的代谢，让身体保持平衡状态。

想要维持身体各部位功能正常运转，需有均衡的营养与充足的睡眠，来维持全身器官运作及细胞生长所需，汤品含有大量食物营养和水分，更可以让身体



各组织之间紧密联系，保持机能正常运作，使脏腑功能正常，气血平和顺畅，细胞活力增强，产生抗体预防疾病的入侵，防止老化。

促进肠胃蠕动和排除毒素

人体内肠道会积存许多废物，这些毒素在肠内一再被吸收，就会影响健康，降低免疫力，所以平时多喝汤能够加速肠道的蠕动，排除肠道内的废物，减少致病物质在肠道停留的机会，不仅能预防便秘，更重要的是能够有效排除毒素，提高自身的免疫机能。

因此，饮用养生汤一方面能预防病菌入侵，另一方面可以滋补元气，增强抵抗力，均衡摄取营养，避免偏食，尽量不吃生冷寒凉、油腻燥热及辛辣等刺激食品，加上充足的睡眠及良好的卫生习惯，都是保健强身的要素。

【空气茶】

饮用方便 符合现代养生需要

具有养生疗效的保健茶，不仅喝起来气味芳香，且制作也不麻烦。如清咽双花饮、参芪茶、黄芪红枣茶等都是好喝的保健茶，因为保健茶汤汁清新，气味芳香，令人回味，也可以成为日常饮品。

选择有疗效的中药材时，要针对个人体质，选择具调理性的药材作为保健茶材料，例如，性质较为温平的莲子、百合等，一般人均可作为平日保健来选择冲泡饮用。

即泡即食，避免茶汤变质

保健茶通常是利用一种或数种中药材，加水冲泡，再放入适量冰糖搅拌，或直接饮用，一般，性味较苦的茶饮都是放凉了再喝；性味较甘甜的茶饮，则热饮或冷饮皆可。春夏季以冷饮为主，可消暑降火，保健美容；秋冬季则以温热饮用为主，可防止疾病的发生。冲泡好的茶汤最好当天喝完，以免茶汤变质。



此外，饮用保健茶应坚持浓度宜淡，饮用量大的基本原则，可有效

消除倦怠和疲劳，提高细胞抗氧化的能力，有效防止老化，这是保健养生最简易的方法。不论采用何种饮用方式，茶汤需趁热过滤，以防有效成分被渣滓所吸收，导致药效降低，若对某些药材的药性不甚熟悉，最好不要自行添加，以免药性相冲而适得其反。



【保健药膳】

冬虫夏草炖乌鸡

❖❖❖ 滋阴养血、益精补肺及增强免疫功能

适用体质 一般体质

补 性 平补

免疫指数 ★★★★★

免疫加油站

冬虫夏草可增强身体的免疫能力，改善体质，有效填补精气不足，延缓老化，并且具有补肺定喘、止血化痰的功效。对于刺激免疫活性效果极佳，有抗菌、消炎、促进新陈代谢和调养身心的作用。

饮食宜忌

患有前列腺炎或一般感冒时，最好停止食用冬虫夏草。

材料

乌骨鸡 300 克，冬虫夏草 113 克，枸杞 20 克，植物油适量。

调味料

盐 1 小匙，料酒 40 克。

作法

1. 乌骨鸡切片，洗净，放入热水中氽烫约 2 分钟，捞起，冲洗干净。
2. 冬虫夏草用温水略泡 3 分钟，清洗干净，连同所有材料一起放入炖锅中，加入开水约 500 克，盖上盖子，移入蒸锅中，以大火烧开，转慢火炖约 3 小时，加入调味料搅拌均匀即可。



注：本书中所有植物油为烹调常用材料，在以后给材料中不再列出。

A close-up photograph of a white ceramic bowl with a blue floral pattern, filled with a dark, rich soup. The soup contains several pieces of dark chicken, two long, light-colored ginseng roots, and several bright red goji berries. The bowl is set against a warm, golden background.

元气大补帖

冬虫夏草炖乌鸡能有效刺激免疫活性，将冬虫夏草与乌鸡食用可以调节人体的免疫功能，十分适合本身抵抗力较弱的人食用。

保健药膳……

灵芝黑枣香菇排骨

☘☘☘ 不燥不凉，可清除自由基，延缓老化

适用体质 一般体质
补 性 滋补
免疫指数 ★★★★★

免疫加油站

灵芝能促进机体细胞生长，刺激增强免疫功能，同时，对神经系统有镇定、镇痛作用，可调节自身免疫系统以减少过敏症状的发生，因此，具有活化细胞，加强新陈代谢，强化身体免疫力的作用。

饮食宜忌

接受器官移植的患者，或是手术前后数日的病人不宜食用。

材料

灵芝 38 克，排骨 250 克，黑枣 8 颗，香菇 6 个，姜 2 片。

调味料

盐 1 小匙，料酒 1 小匙。

作法

1. 灵芝洗净，切片；排骨放入滚水中余烫，捞出，沥干水分；黑枣、香菇分别以温水浸泡，取出，洗净。
2. 将所有材料及调味料均放入大碗中，盖上盖子，放入蒸锅，以沸水大火烧开，改中火炖约 2 小时即可。



A close-up photograph of a white ceramic bowl with a blue floral pattern around the rim. The bowl is filled with a dark brown, rich-looking soup. In the center of the soup, there is a large, dark brown mushroom cap, a piece of light-colored meat, and some yellowish, fibrous ingredients. The bowl is placed on a green textured surface. In the background, a pair of red chopsticks is visible.

元气大补帖

这道菜品具有刺激免疫细胞、产生抗病毒的功效，能提升免疫力，抑制有害细胞生长，有清血、解毒、保肝、强心的作用。

花旗参烧狮子头

增强体力、开胃助消化

适用体质：综合体质
补 性：平补
免疫指数：★★★★☆

免疫加油站

花旗参又称“西洋参”。对于呼吸道及肺部有补气生津的功效。并可缓解脑部疲劳，帮助体力恢复，抵御细菌的侵犯。既清热又健脑，有效提升免疫力。

饮食宜忌

花旗参含有抗脂肪分解的物质，能抑制体内脂肪的分解，促进组织器官的脂肪增生。因此，对于患有高血压、动脉硬化的人不宜经常食用。

材料

花旗参30克，猪肉250克，蒜泥1大匙，豌豆苗120克，蛋黄1个，葱末1小匙。



调味料

A料：淀粉、鸡精各1/2大匙。

B料：陈醋40克，香油、鸡精各1/2大匙，糖1小匙，蚝油、酱油各1大匙，清水450克。

作法

1. 将花旗参、猪肉切碎，加入蛋黄及A料，以手搅拌均匀起劲，分别搓成4个丸子，再撒上适量淀粉，放入热油中炸熟，取出。
2. 豌豆苗洗净，略炒后放入盘中。
3. 锅中放入1大匙油烧热，爆香蒜泥，放入调味料B料及猪肉丸略炒，盖上锅盖，以慢火煮约10分钟，取出，放在豌豆苗上，撒上葱末即可。





元气大补帖

此菜具有滋润皮肤、宽胸补气和增强体力的功效。补而不燥，美味又营养。

保健药膳……

红枣百合炒豌豆苗

◆◆◆ 增强体力，保护肝脏

适用体质：虚体弱
补：气 血
保健指数：★★★★☆

免疫加油站

红枣是增加人体免疫力、抗衰老的补品。具有滋润心肺、止咳、补养五脏的功效。中医认为，红枣益气养血，能调百味，又能健脾保肝，消除疲劳，长期食用可延年益寿，养血安神。

饮食宜忌

因为枣核能滞气，所以食用红枣前应事先除掉枣核，才不会导致胀气。

材料

红枣10颗，鲜百合75克，豌豆苗250克，清水400克，糖100克，蒜泥1/2小匙。



调味料

A料：盐、鸡精各1/2小匙，料酒1/2小匙。

B料：香油1/2小匙。

作法

1. 将百合放入滚水中汆烫约1分钟，捞出；豌豆苗洗净备用。
2. 锅中倒入1大匙色拉油烧热加入蒜泥略炒，放入豌豆苗、A料及清水，快炒至豌豆苗变软，捞起沥干，盛入盘中。
3. 红枣去核，洗净，放入锅中加入糖及水，以慢火煮约10分钟，捞起，再用炒锅将烫好的百合略炒一下，放入红枣拌炒均匀，淋入B料，放在豌豆苗上即可。





元气大补帖

这道菜能补中益气、养血安神，促进细胞生长，帮助排除体内毒素、保护肝脏。