

CHICHU MIANYI LI CHICHU MIANYI LI CHICHU MIANYI LI CHICHU MIANYI LI



# 免疫力

## 吃出

施仁潮 竹剑平 何浙生 编著

免疫力是指  
识别和排除致病微生物、致病花粉、衰残细胞  
及癌细胞等抗原性异物的功能。  
长期的科学饮食  
有助于调节人体免疫力，  
从而远离疾病，  
拥有健康。



61

农村读物出版社



# 吃出免疫力

施仁潮 竹剑平 何浙生 编著



TS 972.161  
0823

农村读物出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

吃出免疫力/施仁潮, 竹剑平, 何浙生编著. —北京:  
农村读物出版社, 2004.5

(生活百味)

ISBN 7-5048-4409-8

I. 吃... II. ①施...②竹...③何... III. 保健—食谱  
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 010885 号

---

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	钟海梅
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm×1168mm·1/32
印 张	9.5
字 数	193 千字
版 次	2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月北京第 1 次印刷
印 数	1~6 000 册
定 价	13.50 元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

# 前言

## Chichu mianyili

当病魔降临的时候，有些人发病了，有些人则安然无恙，旧时，许多人认为是鬼神作怪，求神拜佛；今天，人们已经注意到了人体免疫力的强弱在发病中的重要作用，千方百计地提高免疫功能。免疫功能提高了，体内正气强盛，才有可能抗御病邪的侵袭，免除疾病的苦痛。也即中医所谓的“正气存内，邪不可干”。

提高免疫力的方法很多，采取食物、药物制作食用，能有效地提高人体的免疫功能。许多食物如萝卜、花椰菜、黄瓜、木耳、大蒜、香菇、苦瓜、银耳、海参、红枣、猕猴桃、莴苣、韭菜等，有平衡自身生理功能的作用，并能增强机体对疾病的抵抗力，同时能有效地调节人体的免疫机能，发挥抗感染、抗肿瘤等效用。药物如人参、仙灵脾、枸杞子、地黄、肉苁蓉等，对免疫细胞的功能有普遍的增强作用，部分还含有的抗病毒活性成分，能强化机体免疫功能。

本书立足于家庭普及，首先简要介绍免疫的相关知识，讲述提高免疫力与防治疾病的关系，并将主要篇幅放在介绍对免疫力有较大影响的食物、药物及由其组成的食谱、药膳



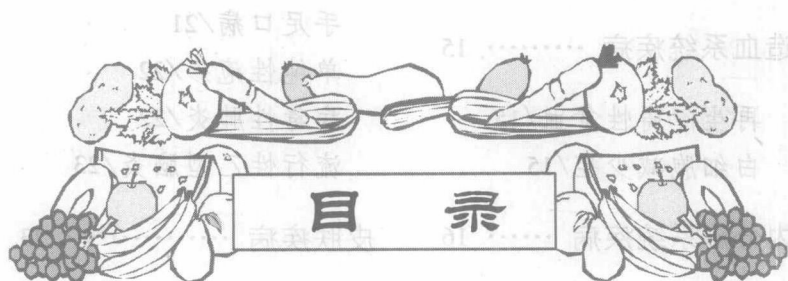
## 吃出免疫力

上，以便读者了解相关知识，在平时饮食中引起重视，有意识地烹制食用，吃出免疫力来！

书中所介绍的食物、药物，均是常用之品，所有原料均便于购置；食谱、药膳的配方组成都较简单，适宜于居家烹制食用。面向大众，服务社会，是我们一贯追求的科普写作宗旨。希望我们的努力，对广大读者的祛病健身有所帮助。

施仁潮

2003年11月于杭州



## 前言

### 免疫力低下易患疾病速查表

呼吸系统疾病 .....	1	肺原发性心脏病/9	
感冒/1		风湿热/9	
急性支气管炎/2		消化系统疾病 .....	10
慢性支气管炎/3		急性胃炎/10	
支气管肺炎/3		慢性胃炎/11	
传染性非典型肺炎/4		慢性腹泻/12	
支气管哮喘/5		病毒性肝炎/13	
支气管扩张/6		泌尿系统疾病 .....	14
肺气肿/7		泌尿系感染/14	
循环系统疾病 .....	8	淋病/14	
病毒性心肌炎/8		肾盂肾炎/14	



造血系统疾病 ..... 15

再生障碍性贫血/15

白细胞减少症/15

内分泌系统疾病 ..... 16

糖尿病/16

神经系统疾病 ..... 16

面神经炎/17

多发性神经炎/17

病毒性脑炎/17

妇科疾病 ..... 18

阴道炎/18

子宫颈炎/18

盆腔炎/19

儿科疾病 ..... 19

水痘/19

小儿秋季腹泻/20

流行性腮腺炎/20

传染性单核细胞增多  
症/21

风疹/21

手足口病/21

单纯性疱疹/22

病毒性肺炎/22

流行性乙型脑炎/23

皮肤疾病 ..... 23

带状疱疹/23

疣/24

银屑病/26

白塞氏病/26

癣/27

眼科疾病 ..... 27

视神经炎/27

病毒性角膜炎/28

流行性结膜炎/28

五官科疾病 ..... 29

慢性咽喉炎/29

疱疹性咽峡炎/30

化脓性中耳炎/30

鼻炎/30

牙周炎/31



- |             |    |         |
|-------------|----|---------|
| 传染性疾病 ..... | 31 | 乳腺癌/34  |
| 登革热/31      |    | 肺癌/34   |
| 流行性出血热/32   |    | 食管癌/35  |
| 艾滋病/32      |    | 胃癌/35   |
| 癌症 .....    | 33 | 肝癌/36   |
| 鼻咽癌/33      |    | 大肠癌/36  |
|             |    | 子宫颈癌/37 |
|             |    | 白血病/37  |

### 提高免疫力药膳的制作

- |            |    |           |    |
|------------|----|-----------|----|
| 人参 .....   | 41 | 参枣米饭/49   |    |
| 人参当归炖猪心/43 |    | 太子参 ..... | 50 |
| 人参鹌鹑蛋/43   |    | 太子参鸡肉片/51 |    |
| 人参鱼头汤/44   |    | 参芪鸭条/52   |    |
| 人参汤圆/45    |    | 太子参肉丝汤/53 |    |
| 人参补虚粥/45   |    | 参枣饮/53    |    |
| 党参 .....   | 46 | 太子参粥/54   |    |
| 补益鸡/47     |    | 黄芪 .....  | 54 |
| 四君蒸鸭/47    |    | 黄芪蒸鸡/56   |    |
| 参芪烧牛肉/48   |    | 黄芪海参煲/57  |    |
| 党参炖鹌鹑/49   |    | 黄芪烧活鱼/58  |    |

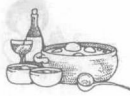




- 黄芪牛肉汤/59  
黄芪红枣饮/59
- 白术 ..... 60
- 参术蒸鱼/61  
    芪术炖鸡/61  
    白术蚌肉羹/62  
    益脾饼/63  
    茱萸白术饮/63
- 茯苓 ..... 64
- 茯苓山药肚/65  
    茯苓香菇饭/66  
    参苓造化糕/66  
    茯苓包子/67  
    茯苓鸡肉馄饨/68
- 冬虫夏草 ..... 68
- 虫草炖老鸭/70  
    虫草炖甲鱼/71  
    虫草炖龟肉/71  
    虫草参杞酒/72  
    虫草乳鸽汤/73
- 枸杞子 ..... 73
- 枸杞炖甲鱼/75  
    枸杞海参鸽蛋/76  
    枸杞肉丝/77  
    枸杞兔肉羹/77  
    枸杞银耳饮/78
- 刺五加 ..... 79
- 刺五加炖鸡/80  
    五七老鸭煲/81  
    五加牛肉煲/82  
    五加五味饮/83  
    五加酒/83
- 杜仲 ..... 84
- 杜仲炖龟肉/85  
    杜仲蒸鸡/86  
    杜仲银耳羹/86  
    杜仲补元饮/87  
    杜仲羊肾汤/88
- 仙灵脾 ..... 88
- 仙灵鹤鹑/89  
    仙灵卤猪腰/90  
    仙汁炒核桃/91



- 仙灵猪脊羹/91  
 仙灵啤酒/92  
 补骨脂 ..... 93  
     补骨脂炖牛筋/93  
     煮肝散/94  
     补髓膏/95  
     核桃补肾汤/95  
     补骨脂酒/96  
 菟丝子 ..... 96  
     菟丝瘦肉煲/97  
     滋肾汤/98  
     温补汤/99  
     巴戟菟丝酒/100  
     菟丝子煨饭/100  
 蛤蚧 ..... 101  
     蛤蚧煲胎盘/102  
     独圣饼子/103  
     蛤蚧糯米团/103  
     人参蛤蚧粥/104  
 胎盘 ..... 104  
     茭白炒胎盘/105  
     胎盘炖老鸭/106  
     胎盘粉蒸肉/107  
     胎盘清鸭汤/108  
     胎盘山药羹/108  
 阿胶 ..... 109  
     阿胶炖猪肉/110  
     胶蜜汤/111  
     阿胶参乳汁/111  
     鸡子阿胶酒/112  
     阿胶枸杞膏/113  
 黄精 ..... 113  
     黄精蒸鸡/114  
     黄精炖鹤鹑/115  
     黄精煨猪肘/116  
     黄精豆腐羹/116  
     黄精馒头/117  
 地黄 ..... 117  
     地黄焖肉/119  
     地黄甜鸡/120  
     地黄参杞羹/120  
     地黄枣仁粥/121  
     牛髓膏/122



- 当归 ..... 122
- 当归牛肉片/124
  - 当归面筋/125
  - 当归山药猪腰/125
  - 当归羊肉羹/126
  - 归参鳝鱼羹/127
- 白芍 ..... 127
- 白芍炖猪肉/128
  - 滋补鸡煲/129
  - 四物乌鸡汤/130
  - 生地白芍粥/130
- 麦冬 ..... 131
- 参麦焖鸡/132
  - 参麦甲鱼/133
  - 蛤蜊麦冬汤/134
  - 枸杞麦冬饮/134
  - 麦冬牡蛎烩饭/135
- 天冬 ..... 136
- 天冬蜜膏/137
  - 天冬萝卜汤/137
  - 天冬蚌肉汤/138
- 益寿酒/139
- 玉竹 ..... 139
- 玉竹嵌油豆腐/140
  - 玉竹卤猪心/141
  - 玉竹蛤蜊汤/142
  - 玉竹鸡肉馄饨/142
- 何首乌 ..... 143
- 首乌肝片/144
  - 首乌炖牛肉/145
  - 首乌补血羹/145
  - 首乌鲤鱼汤/146
  - 壮身酒/147
- 石斛 ..... 147
- 石斛花生米/149
  - 石斛补虚汤/149
  - 石斛茶/150
  - 石斛洋参茶/150
  - 石斛膏/151
- 女贞子 ..... 152
- 滋补鸡/153
  - 女贞补虚汤/154



- 女贞羹/155  
女贞子酒/155
- 百合 ..... 156
- 百合煨肉/157  
    百合牛柳/158  
    八宝鸡/159  
    百合炖牡蛎/160  
    百合龟肉汤/161
- 西洋参 ..... 161
- 百合烩洋参/162  
    洋参润肺煲/163  
    洋参肉汤/163  
    玉灵膏/164
- 沙参 ..... 164
- 沙参猪骨汤/165  
    沙参玉竹猪心汤/166  
    沙参银耳羹/167  
    桂圆参蜜膏/167
- 杏仁 ..... 168
- 杏仁炖猪肺/169  
    杏仁炖牛胞/169
- 香菇杏仁/170  
杏仁乳/171  
杏仁芝麻膏/171
- 灵芝 ..... 172
- 灵芝炖猪肉/173  
    灵芝银耳羹/174  
    灵芝酒/174  
    灵芝蹄筋汤/175
- 山药 ..... 175
- 山药炒肉片/177  
    软炸淮药兔/177  
    烩山药鸡丝/178  
    八珍糕/179  
    玉米山药羹/179
- 红枣 ..... 180
- 保健红枣干/181  
    红枣炖胎盘/182  
    红枣煨牛鞭/183  
    红枣煨猪肘/184  
    红枣杞桂胶/184



核桃肉 ..... 185

核桃肉炒韭菜/186

健脑油茶/187

核桃茯苓饼/188

鲜奶核桃汁/188

山楂核桃蜜浆/189

桂圆肉 ..... 189

桂圆炖鸡/190

胎盘桂圆羹/191

枸圆燕窝汤/191

桂圆红枣胶/192

冰糖炖桂圆/193

莲子 ..... 193

莲子猪肚/194

益中气羹/195

莲子猪脊汤/196

莲子银耳汤/196

莲子参桂汤/197

苡仁 ..... 198

芦笋烩苡仁/199

苡仁炖猪蹄/200

苡仁海带蛋汤/200

芦苇薏苡汤/201

苡仁绿豆汤/202

银耳 ..... 202

银耳豆腐/203

银耳鱼片/204

银耳炖鹌蛋/205

银耳烧瘦肉/205

银耳蛋汤/206

木耳 ..... 206

木耳烧瘦肉/208

木耳柿饼羹/208

木耳炒虾片/209

木耳蒸瘦肉/210

木耳糖/210

赤豆 ..... 211

赤豆焖鲤鱼/212

野鸭赤豆汤/212

赤豆冬瓜汤/213

四仁赤豆粥/213



- 黑豆 ..... 214
- 黑豆炖猪肉/215
- 黑豆煲甲鱼/215
- 鸭肉豆沙包/216
- 黑豆补肾酒/217
- 荸荠 ..... 217
- 荸荠炒肉片/218
- 鸭肉荸荠/219
- 余鸭羹汤/220
- 雪羹汤/220
- 杏仁荸荠炖银耳/221
- 萝卜 ..... 222
- 锅烧萝卜/223
- 猪肺炖萝卜/223
- 猪骨头炖萝卜/224
- 萝卜丝鲫鱼汤/224
- 腌萝卜/225
- 冬瓜 ..... 226
- 虫草菇冬瓜/226
- 冬瓜干贝炖田鸡/227
- 红烧冬瓜/228
- 冬瓜盅/228
- 野鸭花生冬瓜汤/229
- 鱼腥草 ..... 230
- 鱼腥草炒鸡蛋/230
- 火丝烩腥草/231
- 鱼腥草炒豆芽/232
- 鱼腥草黑鱼汤/232
- 蒲公英 ..... 233
- 海米拌公英/234
- 牛肉炒公英/234
- 公英鸡片/235
- 蘑菇烩公英/236
- 菊花 ..... 236
- 菊蚌怀珠/237
- 菊花肉片/238
- 菊花鸡丝/238
- 菊花火锅/239
- 茶叶 ..... 240
- 龙井虾仁/241
- 姜茶乌梅饮/242
- 决明菊花茶/243

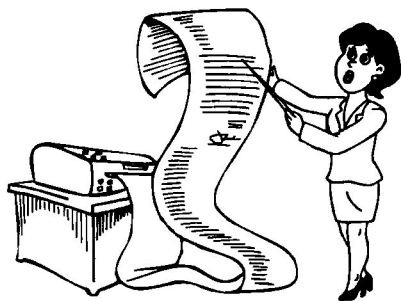


- 茶叶煨饭/243
- 甲鱼 ..... 244
- 参麦甲鱼/245
- 火腿拆骨甲鱼/246
- 灵芝甲鱼/247
- 参杞甲鱼羹/248
- 甲鱼补血汤/248
- 龟 ..... 249
- 五圆龟/250
- 土茯苓炖龟/251
- 山药龟汤/251
- 二仙胶/252
- 海参 ..... 253
- 海参扒鸡腿/254
- 枸杞炖海参鸽蛋/255
- 海参羹/256
- 清汤海参/256
- 鸭肉海参汤/258
- 海带 ..... 258
- 糖醋海带/259
- 豆腐熬海带/260
- 坛酥鱼/260
- 海带炖猪排/261
- 海带粥/262
- 洋葱 ..... 262
- 洋葱豆腐干/263
- 洋葱肉片/264
- 洋葱肚尖/265
- 素炒洋葱丝/266
- 韭菜 ..... 266
- 韭菜炒脊肉/267
- 鸡蛋炒韭菜/268
- 韭菜炒猪肝/269
- 藕丝炒韭菜/269
- 韭菜猪血汤/270
- 生姜 ..... 271
- 嫩姜肉丝/271
- 姜汁豆瓣/272
- 姜末核桃羹/273
- 沙锅老姜鸡汤/273
- 葱 ..... 274
- 葱豉汤/275



- 葱油鲈鱼/275  
葱白贵妃鸡/276  
葱白炖猪肠/277  
香菜 ..... 277  
    醋拌香菜/278  
    香梗爆鸡丝/279  
    香菜拌海蜇/279  
    卤汁香菜鸭肫/280  
大蒜 ..... 281  
    醋大蒜/282
- 蒜头鳝鱼/282  
香干炒青蒜/283  
蒜泥白肉/283  
蒜泥马齿苋/284  
蜂蜜 ..... 285  
    补脑饮/285  
    枸杞蜜膏/286  
    补髓膏/287  
    朱紫蜜膏/288





## 免疫力低下 易患疾病 速查表

人们在实际生活及医疗实践中发现，感冒、急性肺炎、慢性反复感染、小儿秋季腹泻、顽固性皮炎、发育迟缓或停顿、风疹、湿疹、红斑狼疮，乃至非典型肺炎、癌症等，均与免疫功能低下有关，着眼于免疫力的提高，抵抗力的增强，往往能收到良好效果。

### 呼吸系统疾病

感冒	急性支气管炎	慢性支气管炎
支气管肺炎	传染性非典型肺炎	
支气管哮喘	支气管扩张	肺气肿

### 感冒

药膳原料：黄芪、白术、太子参、生姜、葱、香菜、大蒜、洋葱、醋。