

提高免疫力 时宜药膳

王者悦 王 杼 编著



健康新概念系列

JIANKANG XINGAINIAN XILIE



 吉林科学技术出版社

健康新概念系列

提高免疫力

时 宜 药 膳

王者悦

江苏工业学院图书馆
藏书章

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

提高免疫力: 时宜药膳/王者悦, 王杼编著. —长春:
吉林科学技术出版社, 2003
(家庭医生系列)
ISBN 7-5384-2764-3

I. 提... II. ①王...②王... III. ①呼吸系统疾病—食物疗法—食谱②消化系统疾病—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 038868 号

健康新概念系列

提高免疫力 时宜药膳

王者悦 王 杼 编著

责任编辑:韩 捷 封面设计:杨玉中

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春科技印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 4.5 印张 113 000 字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

定价:8.00 元

ISBN 7-5384-2764-3/R·587

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com

序言

民以食为天

拥有 13 亿人口的中国，在几千年的历史发展中，有两个方面尤其值得我们骄傲。一个是独具特殊理论体系的中医医学；另一个则是具有至高艺术魅力的中国饮食文化。而我们极其聪明的祖先，早在 3000 多年前，就把两者巧妙地融合起来，造福于人民。因此，在中国几千年的文明史中，虽多次遭受大规模瘟疫流行的肆虐，但凶残的疫魔，最终都被我们的先人所制服，以致使广阔的神州大地，发展成今天世界上的泱泱大国。

我们的先人们在长期与疾病的斗争中不仅创立了具有东方特殊思维方式的中医医学的整套体系，而且在其先进而充满智慧的理论指导下与食物相结合，经过长期实践，又发展成另一支与疾病抗衡的分支体系——中国食疗学，它同样在中华民族的人口繁衍中，乃至与各类疾病的斗争中，发挥着广泛的不可磨灭的作用。

早在夏商周时代，先人们在实践中就已发现饮食营养与药物治疗，对人的健康具有同样重要意义。同时也知道把某些食物相配伍食用会达到防疾祛病，强身健体的目的。

《吕氏春秋》中著名的“商汤问伊尹”就是例证。伊尹巧妙地用食疗对人体的作用来比喻国家兴亡，不仅说明他具有非凡的政治见解，同时也反映了当时人对食疗作用的认识水平。

由于饮食疗法被当时社会广泛认同，所以周朝政府制定的医事制度中，把医疗人员划分为食医、疾医、疡医等。而食医居

各类医师之首,专司饮食营养,食疗保健工作。

由于食疗既与中医药学有密切关系,又是中国饮食文化的一个不可分割的组成部分,所以在社会的各个方面都有所反映。我国古代文化经典《周礼》、《诗经》、《楚辞》、《山海经》等都载有关于食疗的内容。战国时期出现的我国第一部医学典籍《黄帝内经》则第一次系统地以阴阳五行学说奠定了中医药学的理论基础,同时也奠定了食疗学的理论基础。《黄帝内经》以后的重要医药学典籍《神农本草经》、《伤寒论》、《金匱要略》、《肘后方》、《本草经集注》、《备急千金要方》、《新修本草》、《本草图经》、《经史证类备急本草》、《太平圣惠方》、《圣济总录》、《普济方》、《景岳全书》、《本草纲目》、《本草纲目拾遗》等或载有食疗原料与方剂,或论述食疗疗病去疾、健身防病之原理,把中医药学的发展,和食疗学的发展紧紧联结在一起。食疗专著《食疗本草》、《食性本草》、《食医心鉴》、《饮膳正要》、《饮食须知》、《日用本草》、《调疾饮食辨》、《食物本草会纂》、《食鉴本草》等则使中国食疗学臻于完善并蔚为壮观。

我国古代并无“药膳”一词,几千年来则以“食治”、“食疗”、“食补”、“食养”称之。如果把四种称谓的尾字合在一起,正好组成“治疗补养”四字,明确地揭示出食疗对人体主要的两大功能。这既不是文字游戏,又非巧合,正说明了先人们在长期抗病强身实践中,对食疗功能的准确定位。

由“食治”、“食疗”、“食补”、“食养”衍化出的“药膳”一词,是20世纪80年代初,由我国当代学者在我国社会安定,科技进步,经济发展,人民大众普遍追求健康长寿的大背景下提出来的。这一概念一经提出,便被大众所认同,广泛使用。近20年来,“药膳”以它固有的特色,深受大众青睐。在防病治病,养生保健,提高人民身体素质,延长人的寿命方面,起到了不可低估

的作用。我们深信,在中国历史大文化结晶的传承下,又有现代科学技术雄厚的物质基础,中国食疗药膳一定会在人类的生命之旅中放射出奇异的光彩!

本书为提高免疫力的时宜药膳,对于预防传染性呼吸系统疾病和传染性消化系统疾病等颇有效用。全书分为菜肴、粥羹、饭糕(膏)、茶饮等四类。广大读者可以根据药膳的特点和种类自行选择。

我们期待着本书的出版对于战斗在抗击“非典”第一线的医护人员、患者、体弱者、年老者有所帮助。

向战斗在抗击“非典”第一线的白衣天使们致敬!
祝全国人民健康、幸福!

中国保健杂志社 顾问
吉林省养生保健协会 会长

王者悦

2003年5月18日

目 录

提高免疫力膳食原则.....	(1)
应用药膳须知.....	(1)

菜肴类

炖蚌肉.....	(5)	米醋萝卜菜.....	(11)
炒苋菜.....	(5)	米醋蒸豆腐.....	(11)
醋黄瓜.....	(5)	芙蓉鹌鹑肉.....	(12)
鲤鱼脍.....	(6)	冷拌茼蒿菜.....	(12)
拌海蜇头.....	(6)	虫草鸡肉汤.....	(13)
炒绿豆芽.....	(6)	软炸牡蛎黄.....	(13)
柚子炖鸡.....	(7)	豆浆冲鸡蛋.....	(13)
凉拌石花.....	(7)	香菜黄豆汤.....	(14)
凉拌菠菜.....	(7)	牛肚黄芪汤.....	(14)
凉拌鲜笋.....	(8)	香椿拌豆腐.....	(14)
清拌银芽.....	(8)	白菜萝卜汤.....	(15)
清心白菜.....	(8)	凉拌西瓜白.....	(15)
糖渍萝卜.....	(9)	苦瓜炒肉片.....	(15)
大蒜炒腐竹.....	(9)	板栗烧猪肉.....	(16)
大蒜鲫鱼汤.....	(9)	柠檬汁煨鸡.....	(16)
木耳豆腐汤.....	(10)	食盐冬瓜汤.....	(16)
乌鱼葛菜汤.....	(10)	凉冻绿豆肘.....	(17)
生鱼葛菜汤.....	(10)	萝卜炖羊肉.....	(17)
白菜姜葱汤.....	(11)	萝卜丝蛋汤.....	(18)

黄豆芫荽汤·····	(18)	银耳火腿拌凉菜·····	(26)
猪油炒苦瓜·····	(18)	大枣黄芪鹿肉汤·····	(27)
麻油炒肺片·····	(19)	爆炒猪胰生地黄·····	(27)
淡菜拌海蜇·····	(19)	韭菜葫芦柿花汤·····	(28)
鱼香莴笋丝·····	(19)	蓬蒿杏仁凉拌菜·····	(28)
绿豆南瓜汤·····	(20)	砂仁双皮炖牛肉·····	(28)
蒜泥马齿苋·····	(20)	兔肉党参滋补汤·····	(29)
焯菜生姜汤·····	(21)	枇杷根炖童子鸡·····	(29)
鲜菇炒丝瓜·····	(21)	沙参麦冬玉竹鸭·····	(29)
鲫鱼豆腐汤·····	(22)	百合杏仁炖猪肉·····	(30)
蘑菇豆腐角·····	(22)	橄榄皮小白鱼汤·····	(30)
荸荠炒蘑菇片·····	(23)	龟肉红枣滋补汤·····	(30)
黄花菜炒黄瓜·····	(23)	鲜鱼腥草拌莴笋·····	(31)
梨丝拌萝卜丝·····	(23)	竹蔗马蹄萝卜汤·····	(31)
茼蒿菜鸡蛋白汤·····	(24)	绿豆南瓜防暑汤·····	(32)
姜葱苏叶橄榄汤·····	(24)	海蚌猪肉鸡肉汤·····	(32)
莲子百合煨瘦肉·····	(24)	丝瓜香菇兔肉丁·····	(33)
黄豆萝卜白菜汤·····	(25)	荷叶里脊大豆腐·····	(33)
鲫鱼陈皮健胃汤·····	(25)	参烧香菇羊肉片·····	(34)
黄芪当归老鸭汤·····	(26)	黄芪猴头鸡肉汤·····	(34)

粥羹类

八宝粥·····	(37)	甘蔗粥·····	(39)
人参粥·····	(37)	冬瓜粥·····	(39)
小麦粥·····	(37)	羊乳粥·····	(40)
牛乳粥·····	(38)	红柿粥·····	(40)
牛蒡粥·····	(38)	红薯粥·····	(40)
贝母粥·····	(38)	豆麦粥·····	(41)
四色粥·····	(39)	芝麻粥·····	(41)

芹菜粥·····(41)	小米大枣粥·····(52)
芹菜粥·····(42)	小米鸡蛋粥·····(52)
花生粥·····(42)	小米枣仁粥·····(52)
陈茗粥·····(42)	百合大米粥·····(53)
荠菜粥·····(43)	小豆红枣汤·····(53)
柿饼粥·····(43)	山药枸杞粥·····(53)
真君粥·····(43)	双白薏米粥·····(54)
荷叶粥·····(44)	龙眼莲子粥·····(54)
莲子粥·····(44)	羊肾羊肉粥·····(54)
黄瓜粥·····(45)	苋菜大米粥·····(55)
菊花粥·····(45)	参芪大米粥·····(55)
萝卜粥·····(45)	红枣小麦粥·····(55)
绿豆粥·····(46)	扁豆山药粥·····(56)
藿香粥·····(46)	红枣山药粥·····(56)
薄荷粥·····(46)	牡蛎发菜粥·····(57)
鲜藕粥·····(47)	灵芝红枣粥·····(57)
天花粉粥·····(47)	扁豆荷叶粥·····(58)
车前叶粥·····(47)	消暑扁豆粥·····(58)
白扁豆粥·····(48)	黄芪大枣粥·····(58)
白绿豆粥·····(48)	绿豆二米粥·····(59)
白萝卜粥·····(48)	绿豆甘草粥·····(59)
西瓜子粥·····(49)	绿豆糯米粥·····(59)
竹笋米粥·····(49)	鲜白茅根粥·····(60)
杏仁汤粥·····(49)	西红柿小豆粥·····(60)
胡萝卜粥·····(50)	冬瓜薏米绿豆粥·····(60)
菱角粉粥·····(50)	百合杏仁赤豆粥·····(61)
淡竹叶粥·····(50)	花生红枣蛋糊粥·····(61)
蒲公英粥·····(51)	沙参薏米山药粥·····(61)
藿香叶粥·····(51)	百合羹·····(62)
大米白菜粥·····(51)	金嗓羹·····(62)

核桃羹·····	(62)	银耳莲子羹·····	(68)
雪梨羹·····	(63)	椰汁银耳羹·····	(68)
银耳羹·····	(63)	月季雪梨银耳羹·····	(69)
藕丝羹·····	(64)	百合太子银耳羹·····	(69)
车前叶羹·····	(64)	大枣山药粟米粥·····	(70)
豆腐蛋羹·····	(65)	绿豆加白菜心粥·····	(70)
姜橘椒羹·····	(65)	姜葱糯米神仙粥·····	(70)
龙眼莲子羹·····	(66)	养阴润肺二冬粥·····	(71)
百合银耳羹·····	(66)	百合二参大米粥·····	(71)
百合煲雪梨·····	(67)	薯预鸡子蛋黄粥·····	(72)
银耳山楂羹·····	(67)	紫皮大蒜白芨粉粥·····	(72)

饭糕(膏)类

南瓜饭·····	(75)	山楂云卷糕·····	(83)
秫米饭·····	(75)	桑椹芝麻糕·····	(83)
蒸莲米·····	(76)	健胃益气糕·····	(84)
玉蜀黍饭·····	(76)	三仁膏·····	(84)
八宝糯米饭·····	(77)	姜蜜膏·····	(84)
小米百合饭·····	(77)	雪梨膏·····	(85)
生炒糯米饭·····	(78)	乌发蜜膏·····	(85)
白术薏仁饭·····	(78)	乌梅蜜膏·····	(86)
芡实莲子饭·····	(79)	百部蜜膏·····	(86)
枸杞糯米饭·····	(79)	杏仁蜜膏·····	(87)
姜汁牛肉饭·····	(80)	黄芪蜜膏·····	(87)
姜汁黄鳝饭·····	(80)	藕汁糖蜜膏·····	(88)
姜汁牛肺糯米饭·····	(81)	大米莲实糕·····	(88)
八仙糕·····	(81)	莲子茯苓糕·····	(88)
玉露糕·····	(82)	芝麻白糖糊·····	(89)
山楂蛋糕·····	(82)	荷叶米粉肉·····	(89)

人参茯苓山药糕·····(90)

人参黄芪大米饭·····(90)

茶 饮 类

干茶·····(93)

三叶茶·····(93)

三鲜茶·····(93)

大海茶·····(94)

干姜茶·····(94)

双衣茶·····(94)

双花茶·····(95)

石膏茶·····(95)

龙眼花·····(95)

防暑茶·····(96)

杏梨饮·····(96)

苏藿茶·····(96)

枣姜茶·····(97)

清咽茶·····(97)

夏菊茶·····(97)

银耳茶·····(98)

银花茶·····(98)

清喉茶·····(98)

薄荷茶·····(99)

龙眼甜茶·····(99)

花生叶茶·····(99)

花果序茶·····(100)

西洋参茶·····(100)

沙苑子茶·····(100)

鸡骨草茶·····(101)

鸡眼草茶·····(101)

板蓝根茶·····(101)

金银花茶·····(102)

绿豆粉饮·····(102)

大青忍冬茶·····(102)

大海瓜子茶·····(103)

乌梅消暑茶·····(103)

凤衣冬蜜茶·····(103)

双甘藿香茶·····(104)

双花贯众茶·····(104)

西瓜番茄茶·····(104)

红枣生姜茶·····(105)

防疫清咽茶·····(105)

花粉冬瓜茶·····(105)

参梅甘草茶·····(106)

苍术贯众茶·····(106)

枇杷竹叶茶·····(106)

桑叶枇杷茶·····(107)

桑菊杏仁茶·····(107)

绿豆芝麻糊·····(107)

绿豆酸梅茶·····(108)

马齿苋槟榔茶·····(108)

百合枇杷藕茶·····(108)

胖大海冰糖茶·····(109)

绿豆衣绿豆汤·····(109)

藿香夏枯草茶·····	(109)	麦冬枸杞五味茶·····	(115)
一味葫萝卜汁·····	(110)	麦沙百合冰糖饮·····	(116)
大枣白果仁茶·····	(110)	莧菜荸荠冰糖饮·····	(116)
大萝卜饴糖汁·····	(110)	灵芝薄荷菊花茶·····	(116)
山药片益气饮·····	(111)	青果甘草清热茶·····	(117)
太子参酸梅汤·····	(111)	荆葱姜椒茯苓茶·····	(117)
老丝瓜速溶饮·····	(111)	垂盆草红枣糖浆·····	(117)
鲜芦根银花饮·····	(112)	核桃枣姜橘皮饮·····	(118)
人参红枣蜂蜜饮·····	(112)	桑菊薄荷甘草饮·····	(118)
人参莲子冰糖饮·····	(112)	益气生津六味饮·····	(118)
玉竹乌梅清热茶·····	(113)	菊花茉莉芦根茶·····	(119)
双瓜双豆冰糖饮·····	(113)	绿茶蜂蜜止痢饮·····	(119)
生姜甘草饴糖饮·····	(113)	银花乌梅清暑茶·····	(119)
生姜蜂蜜温肺煎·····	(114)	银花甘草水煎茶·····	(120)
加味香薷感冒饮·····	(114)	清凉防暑西瓜汁·····	(120)
百合沙参银耳茶·····	(114)	藿香生姜红糖水·····	(120)
西红柿茎枝叶汤·····	(115)	红参麦冬五味子饮·····	(121)
红枣核桃紫苏煎·····	(115)	橄榄萝卜防流脑茶·····	(121)

提高免疫力膳食原则

一些呼吸道传染病、胃肠道传染病等,体质较弱者容易受感染。俗话说“民以食为天”,要提高机体免疫力就要调节好膳食。

1. 食物多样化,以谷类为主 疫情期一日三餐要吃好吃饱。不要过度节食减肥,保证足够的能量供应。

2. 多吃水果蔬菜 像西红柿、芹菜、油菜、菠菜、胡萝卜、梨、苹果、橘子、橙、柑等应常吃,这些食物含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和其他生物活性物质。

3. 多吃豆制品,多喝奶 豆类富含优质蛋白质和其他营养素,奶类是天然钙质和优质蛋白质的重要来源。

4. 经常适量吃鱼、瘦肉、禽、蛋 这些是优质蛋白质,脂溶性维生素和某些矿物质的重要来源,对提高机体免疫力尤为重要。

5. 食量和运动保持平衡 食量过大、运动不足会导致肥胖和消化不良,反会使体力下降。

6. 膳食清淡,少吃肥肉,不吃变质食物 做菜少放盐,过于油腻要少吃,不吃不干净、变色变味食物。

应用药膳须知

药膳是在中医药理论的指导下,将中医与食物相配伍,运用传统的饮食烹调技术和现代加工方法,制成的色香味形俱佳,有保健和治疗作用的食物。本书所选取的药膳方,大多是针对呼吸道传染病、消化道传染病、流感、流脑等与季节有关的疾病,大多为清热解毒祛湿祛暑之品,辅以扶正补益之品。古人云:“民以食为天”,又有“医食同源”之说。所以人们食之得当就能起到提高免疫力的效果,反之,可能产生副作用。因此我们在用膳前有必要了解一些药膳的基本要求及基本常识。

1. 药膳的配伍 配伍是把不同的食物或不同的食物与药物搭配起

来的应用,这种关系叫配伍,它有相须相使、相畏相杀、相恶、相反之分。

相须相使,如菠菜猪肝汤,菠菜与猪肝均能肝明目,互相配伍可增强补肝明目功效。

相畏相杀,如大蒜可防治蘑菇中毒,橄榄解鱼、蟹中毒。也就是蘑菇畏大蒜,大蒜杀蘑菇。

相恶,如食羊肉、牛肉、狗肉,又食绿豆、鲜萝卜、西瓜等,就会减弱或丧失肉的温补功能。

相反,如蜜反生葱、柿反蟹、鲫鱼反厚朴等。两物合用会产生毒性反应或副作用。

2. 禁忌

饮食禁忌:忌暴饮暴食、偏食。多食辛味导致气散;多食甘味则壅塞、滞气;多食苦味则滑泻;多食酸味易致痉挛;多食咸味则气血瘀滞,可损寿。

常见病症禁忌:热性病忌食温散、辛辣之品,如姜、蒜、小茴香、肉桂、花椒等;寒性病忌用寒凉之品,如、西瓜、黄瓜、荸荠、竹叶等;过敏性皮肤病忌腥味;水肿忌盐、消渴忌甘、睡前忌茶等。

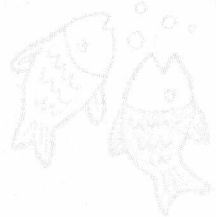
妊娠禁忌:毒性强、作用猛烈、通经祛瘀、行气及性味大辛大热者,如桃仁、干姜、肉桂、酒、胡椒、辣椒、狗肉等。

3. 剂量要求 在确定药膳剂量的同时,还要因人而异,老年人应低于成年人,体弱人低于健康人,小孩低于成年人。

4. 合理烹调 合理烹调,减小营养素的损失。如淘米次数不宜过多,水温不宜高;蔬菜宜先洗后切,不宜用水浸泡,切后不宜久放;炒菜宜急火快炒;能带皮吃的瓜果蔬菜可不去皮;少做油炸面食;不加或少加碱等。

总之,选用药膳,要因人而异,根据个人需要,科学选料,合理搭配。值得注意的是药膳是膳而不是药,我们是在用膳的同时,达到营养保健、祛病延年的目的。

菜 肴 类



炖蚌肉

原料 鲜蚌肉 50 ~ 100 克

制法 将蚌肉炖熟,加适量调料。

用法 日温食 2 ~ 3 次。

特点 除烦止渴,解毒。适用于因热灼津而引起的烦渴不止。

炒苋菜

原料 苋菜 500 克

制法 将苋菜洗净,切段,食油煸炒,调入盐、醋、大蒜。

用法 随餐食。

特点 健胃,解毒止泻。适用于湿热腹泻。

醋黄瓜

原料 嫩黄瓜 5 条 精盐 5 克 白糖、醋各 10 克 香油 15 克

制法 黄瓜切片,沸水氽透,捞出拌上盐浸 20 分钟,挤干水分,装入碗中,加白糖、醋、香油拌匀装盘。

用法 随餐食。

特点 清热解毒,利水。