

药

健康食疗 10

红斑狼疮 食谱

免疫功能失调者必备
48道养生调理良餐

膳

郭月英◎著



由身为患者的食疗专家郭月英提供的养生宝典

文化发展有限公司/策划

陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康食疗 / 金版策划. —西安: 陕西旅游出版社, 2004. 9

ISBN 7-5418-2085-7

I. 健... II. 金... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第021227号

版权声明

原书名: 红斑性银屑病食谱

现书名: 红斑银屑病食谱

郭月英/著

©本书由二角文化事业有限公司授权。未经许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登, 违者必究。

健康食疗(共10册)

策划: 金版

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 金版

责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编 710061)

经销: 各地新华书店

印刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司 (0755) 25506821

开本: 889mm×1194mm 1/24

印张: 46.5

字数: 200千字

版次: 2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

印数: 1~10000套

书号: ISBN 7-5418-2085-7/J·466

定价: 186.00元(10册)

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话: 0755-83476130

Http://www.ch-jinban.com

《红斑狼疮食谱》 recipe of erythematos lupus care

红斑狼疮是一种身体免疫系统疾病。本书的作者自身是患者，而且又是医生、养生料理专家、学者，她四位一体写就本书，实用性更是不容置疑。本书针对患者群，为免疫功能失调者提供另类的养生美味，调节免疫机能，有不可忽视的养颜效果，是免疫功能失调者必备的养生良餐。



红斑狼疮食谱

郭月英◎著

recipe of
erythematous
lupus care



深圳市金版文化发展有限公司 / 策划

陕西旅游出版社



目录

4 郭月英 序

汤品

- 7 认识红斑狼疮
- 9 人参糯米鸡汤
- 11 十全大补鸡汤
- 13 淮杞牛肉汤
- 15 栗子桂圆炖猪蹄
- 17 淡菜首乌鸡汤
- 19 当归羊肉汤
- 21 南瓜煮萝卜糕
- 23 党参豆芽氽骨汤
- 25 龟板杜仲猪尾汤
- 27 粉光猪肚汤
- 29 莲藕菱角排骨汤
- 31 脊髓山药枸杞汤
- 33 白果莲子乌鸡汤
- 35 参须枸杞炖鳗
- 37 黄芪蔬菜汤
- 39 败毒排骨汤

主食与主菜

- 41 红斑狼疮养生三法
- 43 炸芝麻鱼片
- 45 巴戟天海参煲
- 47 海菜鲜虾豆腐羹
- 49 菠菜柴鱼卷
- 51 鲑鱼芦笋卷
- 53 麻油炒肝片
- 55 墨鱼卤肉
- 57 山药韭菜蚵仔煎
- 59 红花狮子头
- 61 蹄筋煮花生
- 63 鸡蓉蒸豆腐
- 65 花椒猪脚冻
- 67 大蒜牛排
- 69 韭黄炒腰片
- 71 豆豉蒸鲑鱼
- 73 墨鱼汁炒饭

甜点与茶饮

- 75 营养素重点补给
- 77 核桃枸杞蒸糕
- 79 莲子红枣糯米粥
- 81 五香奶茶/松子芝麻糊
- 83 黑豆牛蒡茶/海带茶
- 85 莲蓬冰糖饮/荷叶香藕茶
- 87 百合红豆甜汤
- 89 半枝莲蛇舌草茶/蒲公英金银花茶
- 91 沙参百合甜枣汤/橙皮冰糖汁
- 93 红糟饭团/鲷鱼饭团
- 95 雪蛤蛋白枸杞甜汤

郭月英序

蝴蝶轻舞30年

提笔写这篇序，回忆像潮水般的漫涌而来……啊！没想到我竟然与“红斑性狼疮”相处30多年了，从少女到新婚到初为人母，至今已年过半百。漫长的日子，三不五时的身体病痛和心智折磨，真不知我是如何捱过来的……

出过40来本食谱书，心情都不如这本来得沉重和复杂，因为我知道所有买了这本书的蝴蝶症患者，都会期待这是一本能养生和让他们活得更好的书，是的，我就是怀着这样的心情努力地设计菜色，把我认为对大家会有帮助的菜写出来。

不过谈到我的病，我首先要感谢的人是我的老公李家雄医师，要不是他多年来不离不弃的悉心照顾，我如何能在这里将我的心得贡献出来呢？在我们还是男女朋友的时候，家雄就知道我有这方面的病，当时他尚未考取中医师执照，但是却已经尝试给我用药，这个蒙古大夫喂我吃了一肚子的药之后，果真稳住了我的病情，而且还勇敢地娶了我。婚后，随着为人妻、母、嫂、媳的多重角色；日子变得异常忙碌，接着老公考上中医师执照，我理所当然地成为初掌药柜的医师娘，由于对药材的认识和炮制都要从头且要快速、仔细地学习，求好心切的我，在凡事都想要完美的情况下，休息不够、睡眠不足……不久之后终于发病了。

发病初期，体力不继，筋骨酸痛无法久站、易疲累，易感冒，连刷牙时都会出现牙龈持续流血的情况；最糟的是脸上原本只是粉粉嫩嫩的一片，竟然开始长疮……肤质的变化对一个女人来说真是重大的打击；家雄为了帮我排毒，使得我脸上的疮疹更为严重，轻轻擦拭就会流血，有时一夜下来，枕头都沾满了血……许多第一次见面的朋友，见到我的脸都会吓了一跳，其实比起那时候，我已经好太多了。

接着由家雄教我一套拳，达摩祖师的易筋经——养生操，每天早晨家雄亲自带着我及两个孩子一块操练约40分钟，一年多下来，身体健康也慢慢好转。由于我身体不佳，家雄担心儿子会遗传我不良的体质，于儿子4足岁即送到YMCA学游泳，我也因此跟着加入。每天中午接回在学校的儿子，母子俩就直奔泳池，每日游泳2000米，一直持续到现

在。再加上诊所的“药补”，自己的“食补”，多年来我的身体愈来愈健康，体力也因此好了许多。

几年后，在偶然的时机下我们全家开始了慢跑的行动。记得我第一次跑完中正纪念堂外围一圈（约2公里）时，我整个膝关节等酸痛难忍，泪也不听使唤地掉了下来……还好在家雄和两个儿子的鼓励下，每日一圈、二圈、三圈，缓缓地加量、加速的情况下，也渐渐地培养出了现在的慢跑习惯……

持之以恒的运动，对健康人来说已经是不容易的了，何况是我。想起那时，有阵子每天都拐着脚，再加上脸上有疮斑，出外时不识者都会以异样的眼光看着我，记得有天刚下班时，天色微黑，有个小孩看到我，惊慌地躲在妈妈的背后大叫：“妈妈，鬼来了！”……还有有时坐计程车，司机先生找钱时会小心翼翼地铜板放在我的手心上，深怕染上瘟疫一样……

有一年，发病足足一个月，不仅脸花了，就连手、脚、四肢都开始长脓、长疹，回娘家调养时，连二弟看到我都说：“如果你不是我姐，看到你还真是吓人……”那一年，由家雄及马光亚恩师交替为我开药、用药，再加上母亲的细心照顾，我的病终于康复，手脚的疮疤退了，唯留脸上脱了脓疹的皮肤留下的疤，但经过了这一次大调整，整个身体的健康往前迈了一大步。

多年来，在家雄的监督、坚持和陪伴下我持续地运动，再加上每天跟着他在诊所进出耳濡目染，我学会了如何利用中药材做出可口好吃的养生饮食，多年来颇有心得。因此，我开始出现在媒体、电视、报章杂志上宣扬我的养生之道。家雄常笑说我不爱脸，顶着花脸到处上课、演讲曝光，但我从不觉得如此，因为我从来不曾觉得自己丑过。我的心里总是有着美的事物——老公和儿子的爱。亲友的支持与鼓励、都是我人生中的珍宝。

我的人生经过几次与死神交手，都能奇迹般地存活下来，现在能在晨起时看到阳光，就是我最大的喜悦。每天我怀着感恩的心情、回报的心情，努力地把一切我所知的、对他人有帮助的事物分享出来……这本书是我用将心比心的心情做出来的，但愿对和我有相同病症的患者们有帮助。

在二鱼出版社谢秀丽的鼓励下，我拍了这一本食谱，更大胆地听从她的建议，首次把个人照片用在封面上。这样大胆地献丑，无非是想以自己的一些经历与蝴蝶俱乐部的朋友们一起来分享，鼓励且希望他们每天都快快乐乐地过日子，因为我相信好心情更是治愈的先决良方。

汤品



认识红斑狼疮

红斑狼疮是人体自体免疫性疾病的一种。所谓自体免疫性疾病，是体内的免疫细胞攻击体内其他组织或器官所造成的疾病。在正常情形下，免疫细胞一方面可以对抗外来入侵者，一方面又可以和体内的细胞和平共处，因它对其他组织具有免疫耐受力；但因某些因素会令免疫耐受力出现缺陷，产生会攻击体内细胞的T和B细胞，于是导致自体免疫性疾病。

红斑狼疮在临床上分为二大类：

1. 盘状型：又称环状型——Discoid Lupus Erythematosus 简称DLE.
2. 全身性：又称系统性——Systemic Lupus Erythematosus 简称SLE.

前者的症状主要是局限在对皮肤的损害，缓缓进行，但易形成疤痕，特别是脸部。后者可危及生命，因它会影响体内多种器官、组织和系统，除了侵犯关节、肌肉、免疫系统、神经系统外，还会损及皮肤、肾脏、肺脏、脑部、心脏及血液相关的器官。

狼疮的病因

红斑狼疮的真正致病原因，迄今尚属未知，医学家们认为其根源应该是多因素的，与遗传基因、内分泌、环境因素，包括药物、感染、精神状态及一些未知的因子等，错综复杂、交互反应，令T细胞和B细胞活化，引起一连串对自体组织器官的损害。

狼疮的多发对象

SLE多发于女性，平均值约是男性的9—10倍。20—30岁之间女性的发病率甚至是同年龄层男性的15

倍以上。任何年龄层都可能发病，唯女性多发于生育年龄，换句话说，青春期至停经期都有发病的可能性。

同卵双胞胎有30%之相同发病率，如果其中一人罹患的话；一等亲中则约有5%，即兄弟姐妹中有一人罹患，其余罹患的机率比一般人高，这就是与遗传因子有关。

种族、人种因素也影响SLE发病率，根据临床病例分析统计，黑人罹患率比白人高，美国人又比英国人高。发病对象、年龄层之分布及症状呈现，也会因遗传、性别、人种、环境等不同因素，影响其发病频率和症状轻重缓急。

红斑狼疮诊断准则

1. 面颊有红斑：脸上有蝶形皮疹，主要分布于两颊。
2. 圆盘状红斑。
3. 阳光过敏：对阳光敏感，曝曬阳光处形成红斑或皮疹。
4. 口腔溃疡。
5. 非糜烂性关节炎或关节痛。
6. 浆膜炎：包括肋膜炎或心包膜炎。
7. 肾脏病变：肾功能障碍，出现蛋白尿或尿中有圆柱体。
8. 神经障碍：如抽搐或精神病。
9. 血液病变：主要是溶血性贫血，网上市球增多，加上白血球减少，小于 4000mm^3 ，淋巴球少于 1500mm^3 ，血小板少于 100000mm^3 。
10. 免疫系统病变：狼疮细胞阳性反应、抗DNA抗体阳性，抗核酸核蛋白抗体（Anti-Sm）阳性，梅毒血清试验假阳性反应半年以上。
11. 抗核抗体（ANA）阳性反应。



人参糯米鸡汤

功效：增进身心活力，助人体快速排毒，提升抗压力。

材料：人参片15克、长糯米1/2杯（电饭锅量杯）、鸡腿1只、红枣6枚、盐2小匙。

做法：1. 糯米淘净，以清水浸泡1小时，沥干。

2. 鸡腿剁块，洗净，余烫捞起，再冲净1次。

3. 将做法1、2及参片、枣盛入炖锅，加5碗水以大火煮开，转小火炖至肉熟米烂，加盐调味。

郭老师养生谈：

1. 糯米富含碳水化合物，提供大量热能，能快速补充体力，消除疲劳。
2. 搭配人参，能增进身心活力，预防疾病，助人体快速排毒，改善性能力失调、贫血、关节炎、消化不良、失眠、疲劳等；并刺激内分泌，促进人体对维生素、矿物质的吸收，提升身心对抗压力的能力。
3. 糯米性黏滞，不宜一次性大量食用，在SLE活动期或正值不舒服之际，不宜食用。





十全大补鸡汤

功效：补气养血、增进体能、提升免疫功能。

材料：熟地15克、当归10克、川芎3克、炒芍3克、党参15克、白朮3克、茯苓3克、甘草3克、桂枝10克、黄芪15克、枸杞10克、红枣6枚、鸡腿2只

作法：1.鸡腿剁块，洗净，余烫捞起，再冲净一次。

2.将所有材料冲净，盛入炖锅，加入鸡块，加水至盖过材料，以大火煮开，转小火慢炖1小时。

郭老师养生谈：

- 1.十全大补鸡汤结合了补气的四君子汤与补血的四物汤，兼顾调气理血，能促进血液循环与新陈代谢，大大增强免疫系统功能。
- 2.此汤品能发挥滋补脏腑、和胃生津、养血调经、顾肝益肾、益精添髓、消炎抗毒的作用。改善食欲不振、四肢无力、疲累劳倦、手足酸痛、腰膝酸痛、血虚萎黄、头晕目眩、骨蒸潮热、心慌失眠等症状，适合在发病活动期间加强调理。
- 3.在季节递换之际，特别是由秋入冬，或由冬转春，气候变化无常，流感盛行时，或是在立冬，冬至等节气，都适合以此汤品增进体能，提高抵抗力。
- 4.如果出现燥热、便秘、口臭、体味严重，牙龈肿痛，高烧不退时则不宜食用。





淮杞牛肉汤

功效：益气养血，滋补肝肾，强筋健骨，调节脾胃。

材料：新鲜山药600克，枸杞子10克，牛腱肉500克，盐2小匙。

做法：1.牛肉切块，洗净，汆烫捞起。再冲净1次。

2.山药削皮，洗净切块。

3.将牛肉盛入煮锅，加7碗水以大火煮开，转小火慢炖1小时。

4.加入山药、枸杞续煮10分钟，加盐调味。

郭老师养生谈

- 1.牛肉提供优质蛋白，补气健身，提挈精气神，提供丰富的维生素B群及矿物质等，有益红血球的形成与再生，防止贫血，维持神经系统健康，增进体力，并能促进体内运用脂肪、蛋白质、碳水化合物的机制充分运作，以维持健康，调整机能。
- 2.搭配山药、枸杞子更补强活化生理的作用，增加免疫功能，并对造血机制有正面影响。



