

免疫

王其胜/主编

高忠英/主审

王笑飞/拍摄

本草养生美食丛书

瑞印

众多专家联手推荐的养生美食图书

带一本书=请一位专家，到您家厨房

中国药膳研究会副会长李宝华

中国药膳技术制作专业委员会秘书长张文彦

首都医科大学中医药学院教研室主任高忠英教授

著名营养学家、中国营养学会临床营养分会主任李淑媛

著名营养药膳大师焦明耀

联合推荐



北京出版社 出版集团
北京出版社

北京市东城区图书馆



012Z0320851

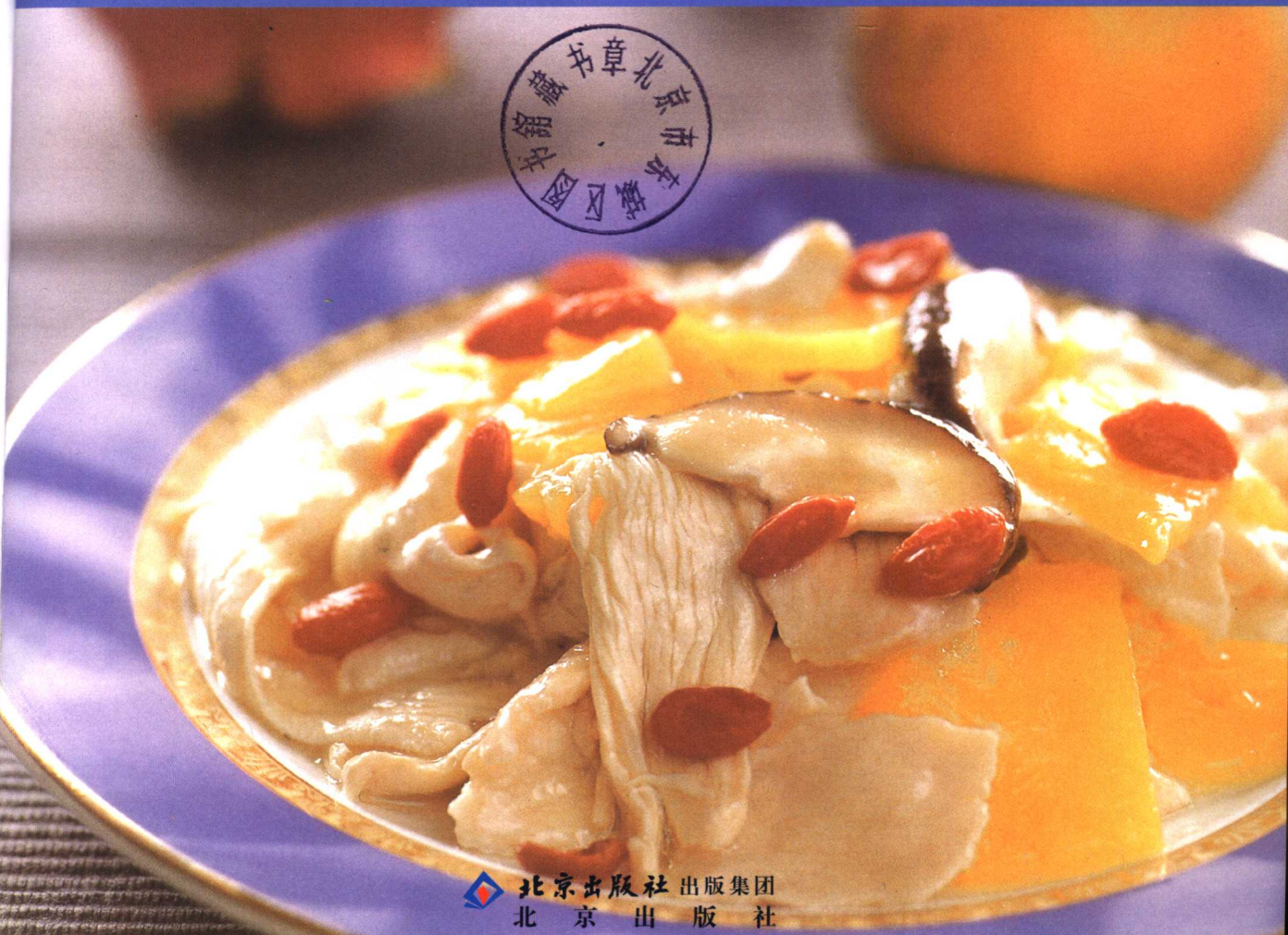
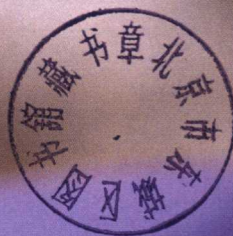
兔疫

王其胜/主编

高忠英/主审

王笑飞/拍摄

本草养生美食丛书



北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

免疫 / 王其胜主编. —北京: 北京出版社, 2005

(本草养生美食丛书)

ISBN 7-200-06016-X

I. 免… II. 王… III. 免疫性疾病—食物疗法—
菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 041560 号

本草养生美食丛书

免疫

MIANYI

王其胜 主编

*

北京出版社出版集团 出版

北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京美通印刷有限公司印刷

*

880 × 1230 24开本 4印张 76千字

2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

印数1—8000

ISBN 7-200-06016-X

R·294 定价: 18.00元

质量投诉电话: 010-58572393

编辑业务电话: 010-58572419

专 家 委 员 会 名 单

- | | |
|-----|---|
| 高忠英 | 首都医科大学中医药学院教研室主任、教授, 国家级名老中医 |
| 郭献瑞 | 原北京市副市长, 原北京市烹饪协会会长 |
| 姜 习 | 原国家商业部副部长, 原中国烹饪协会会长 |
| 林则普 | 中国烹饪协会特邀顾问, 中国烹饪文化研究会会长, 世界中国烹饪联合会司库 |
| 李宝华 | 中国药膳研究会副会长, 药膳技术制作专业委员会主任, 药膳技术制作培训专业委员会主任 |
| 张文彦 | 北京应用技术大学饭店旅游学院院长, 中国药膳研究会副秘书长, 药膳技术制作专业委员会秘书长 |
| 王文桥 | 北京烹饪协会副秘书长, 原北京市旅游局餐饮管理处处长 |
| 李淑媛 | 著名营养学家, 中国营养学会临床营养分会主任, 北京市糖尿病防治协会副理事长 |
| 边 疆 | 中国烹饪协会副秘书长 |
| 萧玉斌 | 北京市工贸技师学院培训鉴定处处长, 国家题库命题专家 |
| 杜广贝 | 中国烹饪名师, 高级烹饪技师, 中国药膳烹饪大师 |
| 周世有 | 高级烹饪技师, 国家职业技能鉴定高级考评员, 金玫大厦餐饮总监 |
| 哈红星 | 北京市旅游行业协会理事, 北京市旅游饭店协会副会长 |
| 焦明耀 | 中国烹饪名师, 著名营养药膳大师 |

人類福造
孫子良蔭
晉則林

林则普 中国烹饪协会特邀顾问
中国烹饪文化研究会会长
世界中国烹饪联合会司库

弘揚晉膳飲食文化
增進人民健康水平

高忠英

高忠英 首都医科大学中医药学院教研室主任
国家级名老中医

研·修
神州飲食養生文化
華夏健康美食精髓

甲申夏月

王文橋書於小京

王文桥 北京烹饪协会副秘书长
原北京市旅游局餐饮管理处处长

序

中医本草养生学源远流长，有着悠久的历史。它是以中医理论为指导，以我国传统食疗养生方法为基础，经过历代养生家和广大劳动人民防病养生的实践，不断丰富和发展，并逐步形成的一套较为完整的理论和方法。尤其是在辨证施膳的方面更是突出本草养生康体的特点，用食癖的方法来矫正脏腑机能之偏，使其恢复正常，增强机体的免疫功能和抵抗力，是当今倡导的既古老又适应现代社会的养生膳食。

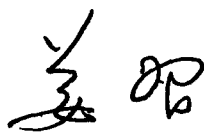
早在上古时期，人类就开始了利用本草养生的积累。养生一词最早见于《庄子养生主》。所谓养，即保养、调养、培养、养护之意。本草养生就是根据生命发展的规律，采取各种食疗养生方法保养身体、增强体质、预防疾患、增进健康，以达到推迟衰老、延年益寿的目的。本草养生是当今世界人们最关注的尖端课题，而历史悠久、卓有成效的中医本草养生已成为人们普遍瞩目又寄予厚望的宝库。发掘这一宝库，汲取其精华是提高人们的生存质量、延长人类寿命的一次飞跃，具有重大的意义。东汉医学家张仲景在其所著的《伤寒杂病论》中提出了调理身体要顺应四时之变、饮食寒热、五味宜调和适度以及利用食物防病治病，“养生当论食补，并且在调养”等养生观点。本质较弱之人，在日常生活中更应重视饮食养生保健。这就是中医本草养生的因人辨证论治施膳。

疾病对人体健康危害极大。中医养生的理论就是未病先防，而疾患的发生可以削弱人体的机能，耗散人体的精气，甚至危及生命。适当选用合理的药膳，可以保养正气，提高机体抗病能力。身体是否健康，脏腑是否正常是健康长寿不可缺少的条件。摄养脏腑是

中医养生的重要原则。摄养脏腑以饮食为先。合理的饮食，可以提供营养，以增进健康、预防疾病，达到延年益寿的目的。“安身之本，必资于食”，“不知食益者，不足以存生也”，合理的膳食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。而《素问·脏气法时论》云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”

本草养生，有悠久的历史，更是在中医理论指导下，研究饮食防病康复的方法。一是将食物经过一定的烹饪加工，充分发挥其食疗、保健作用；二是配入适当的药物，通过技术处理，以食物形式进行医疗，养生保健，具有良药而不苦口的特点。我国素有药食同源之说，而且有广泛的实践意义。为使这一宝贵的遗产永盛不衰、兴旺发达，必须在发掘、整理、继承的基础上运用现代科学理论和技术，逐步阐明本草养生的科学性，以使这一中医分支学科——本草养生药膳学更加完善和发展。

展望未来，本草养生药膳这门中医的分支学科，必将日臻完善，适应现代生活的需要。

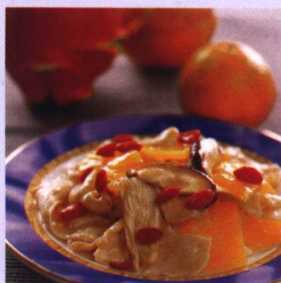


原国家商业部部长
原中国烹饪协会会长

目录

CONTENT

- | | | |
|-----------|------------|------------|
| 7 引语 | 40 什锦芦荟羹 | 68 色拉圣女果 |
| 8 茯苓丹参煲甲鱼 | 41 凉瓜炖猪手 | 70 红参胡桃粥 |
| 10 归参山药猪腰 | 42 口蘑烧牛肉 | 72 黄芪鲜菇炖黄鳝 |
| 12 术芪香菇炖肉 | 44 白雪兰花参 | 74 芪参炖竹丝鸡 |
| 14 枸杞菠萝鸡片 | 46 蕨菜炒鸡蛋 | 76 参鹿炖巴西龟 |
| 16 参芪花枝 | 47 杜仲淫羊炖水鸭 | 78 虫草炖鹿肉 |
| 18 麦冬蒸京白 | 48 人参大枣粥 | 79 黄芪灵芝煲瘦肉 |
| 20 首乌肝片 | 50 五味冰枣雪耳 | 80 当归黄芪鸡 |
| 22 何枣猪手煲 | 52 黄精炖猪尾 | 82 沙参炖裙边 |
| 24 五味炖乳鸽 | 54 香滑芦荟 | 84 川贝丹参翅 |
| 26 虫草清炖鸡 | 56 蕨菜炒鳝丝 | 86 归芪金钱鳃 |
| 28 地黄扒鸭掌 | 58 浓汁猴头 | 88 双色卷心菜 |
| 30 参汁扒鸭脯 | 60 松香金银粒 | 90 杞子参汁扒茭瓜 |
| 32 莼菜银鱼羹 | 61 百合滑香菇 | 91 何首乌香麻兔 |
| 34 话梅山药 | 62 魔芋鲜虾 | 92 当归黄芪烩羊羹 |
| 36 百合苕蓝 | 64 锦绣小炒参 | 94 神仙健身粥 |
| 38 彩椒魔芋 | 66 金针黄花炖鱼头 | 95 五味双参炖鲫鱼 |



引 语

随着人们生活水平的提高，温饱型的饮食时代早已成为过去。现在我们已进入享乐型、健康型、营养型、养生延年型饮食时代。通过合理的饮食来调节人体的脏腑之偏，提高人体的免疫力，达到防病、治病、延年益寿的目的，已成为人们的共识。

生命值得珍惜，对宝贵的生命，中医养生学倡导的是：增强体质；保持健康。预防疾患，未病先防；提高免疫力，饮食为先。这世界卫生组织提出的保持健康的四大基石：平衡饮食、适当运动、规律的生活、心情开朗不谋而合。

一、增强体质，保持健康

中医养生学认为，人体保持健康的一个重要途径就是增强体质，人们的体质除了先天的遗传，其主要的影响因素还有饮食结构、生活起居、劳动锻炼等。通过这些因素的影响，在遗传的基础上，形成了各种各样体质，虽然体质是相对稳定的，但从某种意义上讲也不是一成不变的，是可以通过中医养生学调摄的方法来改善的。如《景岳全书·杂证谟》说：“人生自生至老，凡先天之有不足者，但得后天培养之力，则补天之功，亦可居其强半。”总之，健康与体质有关，而体质的强盛又在于养生，只有注意养生、善于养生的人，才能拥有健康的体魄。

二、预防疾患，未病先防

疾病对人体健康危害是极大的，在一定的自然环境中，人们不可避

免地受到各种致疾因素的侵袭，如何提高人体的免疫机能、行之有效地预防疾患的发生是人们关注的关键所在。从中医养生理论角度说就是“未病先防”、“即病防变”，从养生的意义上讲，未病先防显得尤为重要。

由于疾病的发生关系到正气和邪气两个方面，是人体正气不足的情况下，邪气乘虚而入，破坏了人体的平衡状态而产生疾病。因此“未病先防病”的原则也是从这两方面入手：一是保养正气，二是提高人体的抗病能力，可以通过正常的生活起居、饮食的合理调配、劳逸适度地进行体育锻炼等提高身体的抗病能力。

三、提高抗病能力，饮食为先

饮食为健身之本，饮食养生，合理地摄取食物中的营养，可以增进健康、强体魄，尤其对于需要提高机体免疫力的人来说，平衡饮食尤为重要。那么，什么是平衡饮食呢？即全面均衡地提供人体所需的六大营养素：蛋白质、糖类、脂肪、维生素、矿物质和水，而全面均衡的营养是预防疾病侵袭脏腑的基础。孙思邈曾说过：“安身之本，必资于食”，“不知食宜者不足以存生也”，“是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气”。从饮食方面做到精细结合、荤素搭配、饮食节制，可以在一定程度上提高人们的抗病能力。



原 料

甲鱼 1只
茯苓 10克
丹参 10克

调味料

精盐 1小匙
葱 6片
姜 6片
鸡汤 3杯

茯苓丹参**煲**甲鱼

功效

补气养血，活血除湿，提高人体免疫力。

做 法

- 1 甲鱼治净，剁块，洗净，去外膜，去甲鱼肉间的黄脂、去嘴尖、去爪；
- 2 茯苓洗净，丹参润透切片；
- 3 沙锅中放鸡汤，放入原料，煲至甲鱼软烂，取出葱姜片，调味即可食用。



营 养 分 析

◇ 本品汤鲜味美，营养丰富。富含多种营养素及补益价值很高的甲鱼，配以富含茯苓多糖、茯苓素、挥发油、植物甾醇的茯苓及含有丹参酮等酮类物质的丹参。两者均有明显的增强免疫、调节脂质代谢、降低血液中胆固醇含量的作用。



原 料

当归	5 克
党参	5 克
淮山药	5 克
猪腰	200 克
菜心	100 克

调味料

精盐	1/3 小匙	淀粉	1 小匙
味精	少量	酱油	1 小匙
葱片	适量	米醋	1 小匙
姜片	适量		
蒜片	适量		

归参山药猪腰

功效

养血、益气、补肾壮骨,提高人体免疫力。

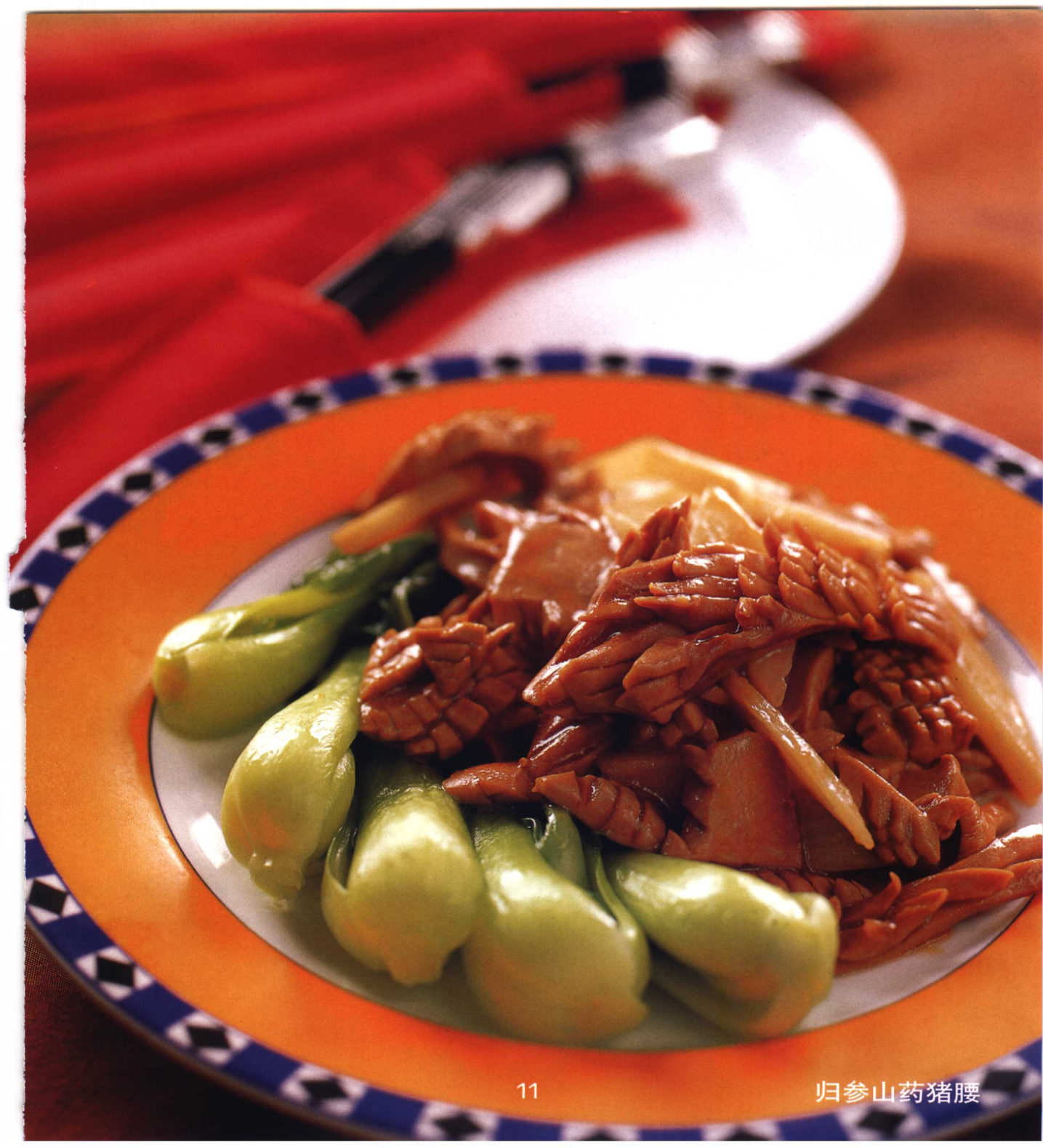
做 法

- 1 猪腰去腰臊,切成腰花,加精盐、味精等入味抓匀;
- 2 当归、党参、山药均润透切片,加水煎成药汁待用;
- 3 锅中倒入油,油热煸香葱、姜、蒜,下腰花、药汁翻炒,调味,炒匀勾芡,装至炒熟的菜心上面即可食用。



营 养 分 析

◇ 本品菜心碧绿爽脆,腰花鲜嫩。本菜以补肾、益气的猪腰,与含有胆碱、叶酸、多种氨基酸、 β -谷甾醇,具有补气升阳、益卫固表、利尿退肿作用的淮山药,及含有挥发油、亚叶酸、 β -谷甾醇等成分,具补血和血、调经止痛的当归同食,具有增强单核-吞噬细胞系统的吞噬功能、提高抗病能力、增强心肌收缩、增加冠脉血流、防止心肌缺血的作用。



原 料

白术	5 克
黄芪	10 克
当归	5 克
水发香菇	100 克
猪瘦肉	150 克

调味料

精盐	1 小匙
胡椒面	1/4 小匙
葱	6 片
姜	6 片

术芪香菇炖肉

功效

补气血，壮元阳，提高人体免疫力。

做 法

- 1 白术、黄芪润透，当归切片；
- 2 猪肉切小块，香菇一分为二；
- 3 沙锅中放葱、姜片、鸡汤，放入原料，炖60~80分钟，拣出葱姜，调味即可食用。



营 养 分 析

◇ 本品汤鲜味浓。白术、当归、黄芪均有补益强壮、提高人体免疫力的作用，与猪肉、香菇共炖食之，共奏补脾健体、调湿利水、降血压、护肝、养肝之功效。



原 料

枸杞子	10 克
鸡脯肉	250 克
菠萝	75 克
香菇	50 克

调味料

精盐	1/2 小匙
味精	少量
淀粉	适量

枸杞菠萝鸡片 功效

促进细胞新生,降低血糖,降胆固醇,促进免疫功能。

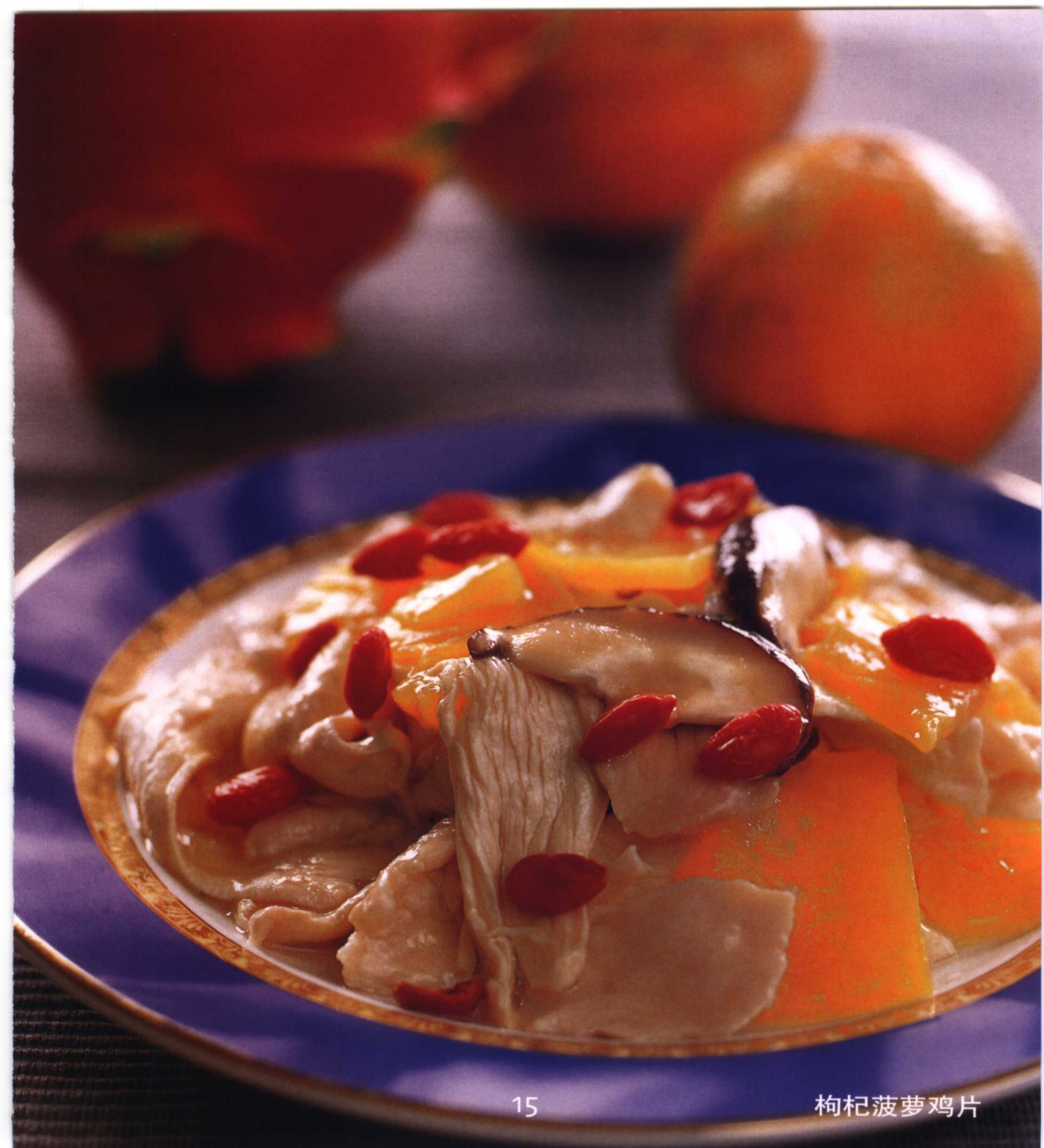
做 法

- 1 枸杞子泡软,菠萝切片,香菇从中间一切两半;
- 2 鸡脯肉切片,加适量的精盐、味精、淀粉抓匀;
- 3 锅中倒入油,油热煸熟鸡片,倒出多余的油,放入香菇、枸杞子,调味炒匀,勾少许芡即可食用。



营 养 分 析

◇ 本品口味咸鲜,滑嫩适口。本菜中所用的枸杞子含有维生素B₁、维生素B₂、维生素C、枸杞子多糖及胡萝卜素、亚油酸等成分,具有增强体液免疫、细胞免疫,配以香菇、鸡片、菠萝等同食,共奏滋肾、润肺、生津止渴之功效。



原 料

党参	10 克
黄芪	10 克
花枝	250 克
* 花枝即墨鱼	
荷兰豆	50 克

调味料

精盐	1/2 小匙	蒜	适量
味精	少量	淀粉	1 小匙
葱	适量		
姜	适量		

参芪花枝

功效

补气血，益五脏，对于气血亏损、内外不固、易感胃多病有较好的作用。

做 法

- 1 党参、黄芪加水煎成浓汁，荷兰豆洗净去筋；
- 2 花枝切成连刀片，加精盐、味精等抓匀；
- 3 锅中倒入油，油热炒香葱、姜、蒜，下花枝片、荷兰豆、药汁翻炒，调味炒匀，勾少许芡汁即可食用。



营 养 分 析

◇ 本品碧绿雪白，脆爽适口。黄芪含有胆碱、叶酸、多种氨基酸、 β -谷甾醇，具有提高机体抗病能力、补气、升阳、利水消肿的作用；党参含有皂苷、蛋白质、菊糖、生物碱、氨基酸及 14 种无机元素，有增强单核-吞噬细胞系统吞噬功能、提高机体免疫力、补中益气、健脾利肺的功效，与花枝片同食，有较强的补气、抗病能力。