

免疫力食补 2

神奇抗炎食疗

姚嘉雄 刘维珍 著



TS972

新派

食疗

养生系列

震撼价
12.5元

世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

免疫力食补 / 姚嘉雄, 刘维珍著. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2004. 1

(新派活力养生系列)

ISBN 7-5062-6280-0

I. 免…

II. ①姚…②刘…

III. 保健—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第125072号

本书中文简体字版由台湾人类文化事业有限公司授权广东世界图书出版公司在中國大陸地区独家出版, 翻印必究。

免疫力食补② 神奇抗炎食方

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电话: 020-84451969 84453623

<http://www.gdst.com.cn>

E-mail: pub@gdst.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 南海市彩印制本厂

(南海桂城叠南 邮编: 528253)

版次: 2004年4月第1版 2004年4月第1次印刷

规格: 889mm × 1194mm 1/24

印张: 3

书号: ISBN 7-5062-6280-0/TS · 0015

版权贸易合同登记号: 19-2003-489

出版社注册号: 粤014

定价: 25.00元/套 (每套含2册)

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

新派**食疗**养生系列

免疫力食补 ②

神奇抗炎食疗

姚嘉雄 刘维珍 著

 世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

增强免疫力， 从饮食着手！

近年来，免疫力已经成为一个流行的名词，帮助大家提高免疫力，中西医都鼓励人们以食补、运动、减轻压力等方式增强免疫力。究竟什么是免疫力？它在人体内又是如何运作的呢？

● 认识你的免疫系统

简而言之，免疫力就是人体本身的抗体对抗外来病毒和细菌入侵的能力。人体的免疫系统包括淋巴、骨髓、胸腺、脾、扁桃体、阑尾等等，每日都要对抗各种细菌和病源入侵。因此，人体的免疫功能健全与否，关系着一个人是否容易生病、变老。

常见的发烧、痘疹、唇鼻部出现疱疹似的小水泡、淋巴部位的局部红肿等等，都是免疫系统发挥作用、抵抗外来病菌的种种表征。当身体免疫系统功能正常时，这些疾病发作不久，即使不吃



药也会渐渐痊愈。体质弱的人则必须靠针剂药物治疗才能恢复健康。

● 饮食与运动双管齐下

免疫系统的营养素来自于均衡的饮食、适度的运动及休息，使人体拥有充足的材料制造免疫细胞，并分泌足够的免疫球蛋白。

一、均衡摄取六大类食物：

保持饮食均衡，养成不偏食的习惯，

尽可能地从天然的食物中摄取充足的营养，这是维护免疫机能的饮食秘诀之一。此外，尽可能地摄取全谷类食品、蔬菜、水果、黄豆制品、奶蛋类、肉类，让营养的摄取不匮乏。

饮食不均衡时，会影响人体免疫系统的运作，导致抗体减少，抵抗疾病的能力降低。因此营养不均衡的人不但容易感冒，也容易腹泻。良好的免疫能力是决定人体健康的关键，而维持免疫力则要注重营养的均衡摄取。

二、适度的运动及休息：

免疫细胞会老化，需要靠有规律的运动与休息，配合适度的饮食，通过新陈代谢来维持身体的健康。因为人体血液循环中的白细胞有 $2/3$ 的细胞分布在结缔组织当中，需靠运动与休息来促进新陈代谢，健全免疫功能。

此外，适度的感染可以提升免疫力，因为免疫系统需要靠练习才能发挥真正的抗御功能。当免疫系统第一次接触到细菌时，需要 $7\sim 10$ 天才能制造出免疫球蛋白来对抗细菌，

而第二次接触到同样的细菌，则可在 $2\sim 3$ 日内即产生免疫球蛋白。一般人在细菌感染、睡眠不佳、缺乏运动、身心压力过大等状况下，容易导致免疫力下降。所以，平常要注意适当的运动、正常的作息与充分的营养，才能维护免疫系统的健康。而如何增进身体的免疫功能，关键在于要了解自己的体质，从增强免疫力的饮食开始做起。



●由五行看个人体质

“饮食均衡是保持自身免疫力最重要的一环。”两千多年前,《黄帝内经》即有云:“正气存内,邪不可干。”若是人体的抵抗力强,就不容易为外邪细菌、病毒所侵扰。因此,善用各种食物,自然可以强健体魄,让病毒无法趁虚而入。

当然,不同体质的人士有不同的调

养方式。张步桃医师依照两千多年中医的养生观点,将人的体质分为金、木、水、火、土五种类型,并进一步指出了这五种类型体质的人的养生重点。您不妨看看自己是属于哪一种体质?养生的重点是什么?有哪些特别的时令需要特别调养?怎样才能最有效地进补、提升自己的免疫力?

金

型体质

特征:金型体质的人,体型瘦小,言行谨慎。免疫力护养的重点部位在“肺”,护养重点时令应在秋天。

说明:金主“肺”。金型人护养重点在肺,尤其在入秋之后,对皮肤、气管、肺部均需注重保养。

免疫调养站:建议以百合、银耳、莲子或山药煲成汤水服用,可收利气养肺之效。

适用药材:灵芝、人参、党参、甘草、黄芪、冬虫夏草、百合、银耳等,皆是常用来调理肺部的天然药材。

木

型体质

特征:木型体质的人,体型多半颀长瘦削,个性内敛、慎思,行事固守原则,相当执著。

说明:木主“肝胆”。木型人须特别注意保养自己的肝胆。

免疫调养站:建议在季节交替之际,以小柴胡汤、加味道遥散等来保肝护胆。

适用药材:柴胡、夏枯草、川芎、丹参、酸枣仁、何首乌、当归、枸杞等,皆是用作肝胆调理的天然药材。

水

型体质

特征：水型体质的人多半属于虚胖，外表肥厚滞重，皮肤暗沉而不像一般肥胖者那般光滑润泽。

说明：水主“肾”。水型人要特别注意内分泌失调的问题，特别是寒冬季节，更要留心保暖勿受寒，以避免肌肉和血管的急骤收缩。

免疫调养站：建议用六味地黄丸、肾气丸等来调养。

适用药材：肉桂、陈皮、莲子、天门冬、冬虫夏草、杜仲、桑葚、熟地黄、芡实等，皆对肾脏调理有益。



火

型体质

特征：火型体质的人，外形精干矮小，然而由于容易性急躁，火气较大，免疫力护养的重点在“心”。

说明：火主“心”。夏季酷热时，要注意避免大量急速出汗所造成的休克。

免疫调养站：建议选用西洋参等性温或性凉的参类来煮茶饮以调气护心。

适用药材：黄连、绿豆、川贝母、百合、丹参、灵芝、元肉、人参、西洋参、甘草等，皆对心脏的保健和调理有益。

土

型体质

特征：土型体质的人，外形圆胖，四肢矮短，个性温和，免疫力护养重点在脾和胃。

说明：土主“脾、胃”。土型人在所谓的“长夏”季节，也就是立夏后的18天，这段期间内因气候湿热，食物易腐，饮食方面要特别留心，注意呵护脾胃。

免疫调养站：建议可以屏味散、四君子汤、六君子汤等来健脾固胃。

适用药材：黄精、黑枣、荞麦、山楂、薏仁、红枣、丁香等，都是常用以调理脾胃的天然药材。

目 录

PART1 天然材料食疗法

所谓“预防胜于治疗”，您知道哪些常见的食物可以活化细胞、提高免疫力？这些食材如何互相搭配才能产生最佳的免疫效果呢？以下就为您逐一剖析。



深绿色蔬菜

- 10 芝麻拌菠菜
- 12 油菜炒鸡丝
- 13 西洋菜生鱼汤

十字花科蔬菜

- 14 西兰花带子
- 16 大头菜炒蛤蜊

茄红素

- 18 番茄薯仔牛肉汤
- 20 番茄洋葱烩鱼片
- 21 茄汁虾仁

含硒的食物

- 22 蒜子牛肉
- 24 糖醋里脊肉
- 25 姜片腰花

五谷杂粮

- 26 荞麦凉面
- 28 综合蔬菜咖喱面
- 29 韩国泡菜面

含维生素A的食物

- 30 粟米胡萝卜栗子瘦肉汤
- 32 西式鲜奶花菜浓汤
- 33 芦笋鸡心

抗氧化的食物

- 34 小黄瓜菠萝虾仁
- 36 凉拌芹菜柴鱼
- 37 甜椒拌双茄

菇菌类食物

- 38 三彩鲍鱼菇
- 40 蚝油豆苗香菇
- 41 素炒香菇马蹄白果

豆类食物

- 42 黑豆卤小肉丸
- 44 黄豆排骨汤
- 45 蒜泥辣豆腐

蒜类食物

- 46 大蒜鸡丝沙拉
- 48 蒜炒卷心菜
- 49 蒜苗炒蛋

少油低脂的食物

- 50 木瓜银耳百合鸡汤
- 52 腰果鸡丁



PART2 妈妈的抗炎秘方

近年来医学研究证实，喝水是最好的天然养生术。多喝水不但可以活化细胞，还能促进体内排毒，有利于身体的新陈代谢。不过，要怎么喝才能有益健康、增进身体免疫力呢？以下就为您详细介绍。



糖水疗法

- 57 鲜百合蛋花糖水
- 58 牛蒡甜饮
- 59 莲藕糖饮
- 60 山药蜜汁饮

茶疗法

- 61 芦荟汁
- 62 白萝卜绿茶饮
- 63 枇杷叶茶
- 64 金枣茶

粥疗法

- 65 杏仁粥
- 66 番薯麦米粥

醋疗法

- 67 蛋泡醋
- 68 梅子泡醋

PART3 芳香精油保健法

目前最热门的芳香精油疗法来了！居家保健要用哪些芳香精油杀菌防疫效果才最佳？这里我们教您在家中适当的芳香精油，打造全新“无毒之家”！

- 70 各种精油的应用



PART 1

天

然

材

料

食

疗

法



善用天然食材， 吃出免疫力！



所谓“预防胜于治疗”，即膳食养生更优于服药治病。聪明的你是否懂得运用天然食材来调养身体，向疾病说NO呢？这些食材要如何互相搭配运用才能产生最佳的增强免疫力的效果呢？下面就为您一一剖析。

● 把握五大饮食元素， 吃出健康

若想要吃出健康，只要记住五大饮食元素，那就是：谷类、肉类、豆类、奶类和新鲜蔬果。虽说摄取的量因年龄及个人身体需求而异，但只要把握这五大元素，就能均衡地为身体补充活力与能量，让你交出一张漂亮的健康成绩单！

五大饮食元素对身体的助益何在？谷类可以补充元气，更能促进肠胃的排泄与消化；肉类是蛋白质的来源，蛋白质可以复原细胞组织，促进新陈代谢，增加人体抵抗力；豆类含有蛋白质、维生素与多种珍贵的矿物质，可以运用在调理生机、引导细胞的修复；奶类中的蛋白

质和钙质是骨骼组织不可或缺的养分；新鲜蔬果中丰沛的膳食纤维是人体生存之必需，同时有几种蔬果还具有强健神经系统、排除毒素、促进养分吸收的作用。



● 蔬菜肉类定量摄食， 有效提高免疫力

专家建议，成年人每天的食肉量在200~500克之间，白肉又较红肉更利于肠胃分解吸收。在烹调方式上，水煮或炖煮优于焗烤，焗烤又优于油煎或油炸。在挑选方面，新鲜肉品绝对优于腌制的肉类。也就是说，烫煮的新鲜猪肉片比烤香肠或是炸猪排要来得健康。

此外，每周吃2~4次白肉（鱼肉、鸡肉、鸭肉等），可以增强身体免疫功能，有抗癌功效。在肉品与蔬果的搭配上，尽量避免高脂肪含量的食品，多吃蔬菜、水果。营养师建议，每天摄食200~500克的白肉或红肉，搭配5份蔬菜水果（总量至少要400克），是最完整、最均衡的饮食方式。特别是含有丰富的维生素A、C、E和矿物质硒、铁、锌等的食物，如十字花科的蔬菜，以及含有茄红素的水果，都可以帮助身体对抗老化，有效提高你的免疫力喔！



芝麻拌菠菜

材料

菠菜.....600克
炒香的白芝麻.....约1大匙
柴鱼片.....少许

调味料

日式酱油.....1大匙
山葵粉.....1小匙
盐.....1/2小匙
鸡精.....1/2小匙

作法

- 1 将菠菜洗净，放入滚水中汆烫后捞出，再放入冷水中浸泡后待凉。
- 2 将调味料放入小碗中调成酱汁备用。
- 3 将菠菜冷却后捞出，沥干水分，盛在盘中，撒上白芝麻和柴鱼片，再淋上调好的酱汁即可。

免疫加油站

在菠菜的挑选上，以选择茎叶肥美滑嫩、完整者为佳。它的根部有一股土腥味，可用手直接摘除。菠菜用来炒食、凉拌都很可口，但要注意的是，由于菠菜中含有草酸，最好能汆烫后再加以烹调，以免与钙质结合成草酸钙沉积在体内，造成肾脏负担。

深绿色蔬菜

IMMUNITY

常听人说，多吃青菜好处多多，这是千真万确的。蔬菜可以供给人体丰富的营养素、维生素、矿物质及膳食纤维。进食新鲜蔬菜就如同为身体注入了深绿色的自然能量，而且蔬菜的颜色越绿，其抗氧化和免疫力功效也就越大，还有防癌的功效喔！在此向大家推荐有“蔬菜之王”美称的菠菜，含钙、铁的油菜，清热解毒的西洋菜。

菠菜中含有维生素A、C、B₁及铁、钙和胡萝卜素，它的水溶性膳食纤维的含量比卷心菜还多出一倍。这些养分有助于预防感冒、高血压及癌症，无怪乎有“蔬菜之王”的美誉。

油菜中的营养成分有钙、磷、铁和胡萝卜素等，对于女性调理生理机能，以及预防老化都很有帮助。西洋菜性微凉，它的主要营养成分有维生素A、B₁、B₂、C和膳食纤维等，常被用来清火解热。

除此之外，许多深绿色蔬菜都富含阳光雨露的自然能量，这就像是对人们健康的祝福一般，多多摄取天地间的自然精华，定能让您常葆青春活力！

IMMUNITY



预 防 感 冒 及 高 血 压

防
癌抗
氧
化提
高
免
疫
力

免疫加油站

油菜因为含有铁质，有一种甘甜的美味，如果能与蛋类、肉类同餐食用，或者搭配在一起烹调，能让铁质顺利被人体吸收，更利于促进人体的新陈代谢。

油菜炒鸡丝

材料

油菜.....300 克
鸡胸肉.....200 克
姜.....2 片

调味料

米酒.....1 小匙
盐.....1 小匙
鸡精.....1 小匙
日式酱油.....1/2 大匙
胡椒粉.....1/4 小匙
油.....1/4 小匙
生粉.....1 大匙

作法

- 1 将油菜洗净备用。
- 2 将鸡胸肉放入滚水中加少许酒氽烫至熟，捞出后用手剥成鸡丝。
- 3 向锅中倒入 1/2 小匙油烧热，放入鸡丝、姜片和油菜快炒 2 分钟，再加入调匀的调味料勾芡，即可盛出。

IMMUNITY

西洋菜

生鱼汤

材料

西洋菜.....300 克
鱼片.....200 克
姜.....2 片

调味料

盐.....1 大匙
鸡精.....1 小匙
香油.....1/4 小匙

作法

- 1 将西洋菜、鱼片洗净，分别用滚水氽烫一下，立即捞出。
- 2 向锅中倒入2碗水煮沸，放入姜片和烫好的西洋菜、鱼片煮开，再加入除香油外的所有调味料调匀，最后淋上香油即可。

免疫加油站

广东人喜以西洋菜入菜，甜、咸皆宜，甚至还将西洋菜与罗汉果同煲汤水，以润肺清火，但胃寒者宜少食。

清热解毒



IMMUNITY

西兰花带子

材料

西兰花	1棵
干贝	100克
黄椒	1/2个
蒜头	1~2粒

调味料

盐	1小匙
米酒	1小匙
鸡精	1小匙
香油	1/4小匙

作法

- 1 将干贝洗净，放入滚水中加1小匙酒氽烫后捞出。
- 2 将西兰花洗净后切小朵，放入滚水中稍烫一下后捞出，再浸入冷水备用。
- 3 将黄椒洗净后切片，蒜头去皮后切片。
- 4 向锅中倒入1/2小匙油烧热，放入蒜头炒香，加入西兰花快炒一下，再加入干贝和调味料烩煮至入味，最后加入黄椒片煮开即可盛出。



免疫加油站

新鲜的西兰花，口感脆硬又带有一股苦味。烹调时不妨先把它烫一下，再加入蒜片快炒，这样可以去除青湿的苦味。

十字花科蔬菜

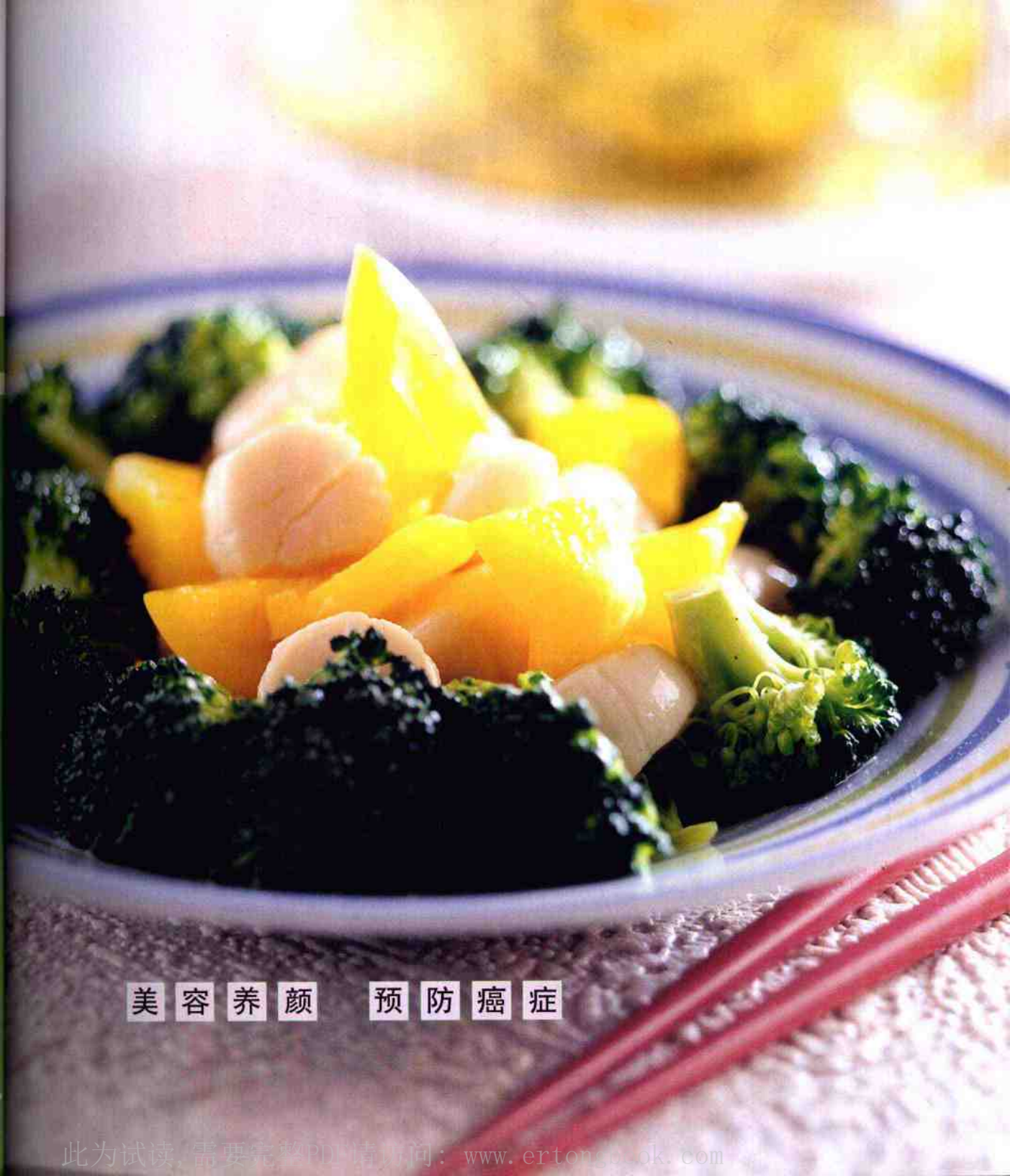
IMMUNITY

十字花科蔬菜的抗癌功效已被医学研究证实，近年来被视为预防癌症的最佳天然食物。像卷心菜（又称为高丽菜、甘蓝菜）、青江菜、西兰花、莴苣、芥蓝菜、大头菜等，都是属于十字花科的蔬菜，甚至许多中药药材，如板蓝根、牛蒡子等，也是同属于十字花科家族。

十字花科植物含多种氨基酸、维生素、胡萝卜素，以及丰富的膳食纤维，它们能够帮助身体减少自由基，有效对抗衰老，防止心脏病及预防癌症发生，是非常神奇的天然食材。

十字花科的蔬菜对人体的助益很大，三朵西兰花就能提供比一整个柑橘还要多的维生素C。医生建议，不论成人或儿童，每周最少要摄取一次十字花科的新鲜蔬菜，以维护身体健康。

IMMUNITY



美容养颜 预防癌症