

免疫力食补 1

吃出免疫力

姚嘉雄 刘维珍 著

新派
养生系列

世界图书出版公司

震撼价
12.5元

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
出版公司在大陆地区独家出版, 翻印必究。

免疫力食补① 吃出免疫力

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 ①

吃出免疫力

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，为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疫功能。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，关键就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

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

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、加味逍遥散等来保肝护胆。

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 免疫药膳料理

中医主张不同体质的人应采取不同的药膳调养方式。本单元深入介绍各种免疫药膳的食补特性，帮助读者针对自己的体质加强调理，有效提高自身的免疫力。

- | | | | |
|----|----------|----|---------|
| 8 | 鲜虾竹笙荷香豆腐 | 40 | 茯苓雪梨炒牛肉 |
| 10 | 当归金针肉丝 | 42 | 罗汉果烧苦瓜 |
| 12 | 麻辣高丽菜 | 44 | 双莲白果鸡汤 |
| 14 | 鲍鱼枸杞银耳汤 | 46 | 莲枣烧鸡 |
| 16 | 菠萝炒鱼块 | 48 | 三菇烩花菜 |
| 18 | 黄瓜酿香菇鸡肉 | 50 | 金银花炖鱼汤 |
| 20 | 培根蒜苗 | | |
| 22 | 翡翠白玉汤 | | |
| 24 | 芦笋百合炒牛柳 | | |
| 26 | 海参烩蜆皮 | | |
| 28 | 党参茄子 | | |
| 30 | 番茄洋葱活力汤 | | |
| 32 | 山楂糖醋鲜鱿 | | |
| 34 | 陈皮肉丁 | | |
| 36 | 番茄韭菜炒猪肝 | | |
| 38 | 杜仲红枣栗子鸡汤 | | |



PART2 自制免疫茶

许多用来治炎症与解毒的传统中药材，如板蓝根、金银花、黄芪等，变得炙手可热起来，这些药材究竟含有什么成分？如何服用才能“百毒不侵”呢？

- | | |
|----|-------|
| 54 | 益气茶 |
| 55 | 润肺茶 |
| 56 | 参芪茶 |
| 57 | 免疫茶 |
| 58 | 清咽茶 |
| 59 | 黄芪防风茶 |
| 60 | 防感冒茶 |



PART3 神奇蔬果饮料

每日五蔬果，癌症远离我！

您知道哪些蔬果可以为免疫机能加分，帮助您改善体质，增强防癌能力吗？

- | | | | |
|----|-------|----|--------|
| 64 | 哈密瓜清饮 | 68 | 蜂蜜柠檬汁 |
| 65 | 山楂西瓜汁 | 69 | 菠菜柠檬橙汁 |
| 66 | 奇异果汁 | 70 | 菠萝苹果菜汁 |
| 67 | 桑葚汁 | 71 | 胡萝卜菠萝汁 |



PART 1

免

疫

药

膳

料

理



鲜虾竹笙荷香豆腐

材料

嫩豆腐	1 块
竹笙	6 根
虾仁	125 克
豌豆仁	125 克
干香菇	2 朵
荷叶	1 张

调味料

蚝油	1 大匙
酱油	1 大匙
砂糖	1/4 小匙
米酒	1/2 大匙
麻油	1/2 大匙
胡椒粉	少许

作法

- 1 将竹笙用热水泡发；将豌豆仁洗净。
- 2 将虾仁去肠泥后洗净，擦干水分，从背面横切成两半；将嫩豆腐切片备用。
- 3 将干香菇泡软后切丁，再放入热油锅中炒香后捞出。
- 4 将荷叶泡水洗净，放入滚水中烫软后取出冲净，剪成适当大小，置于蒸盘上，放上豆腐片，再加入其余材料，淋上调匀的酱汁，包卷成四方形，放入蒸锅蒸10~20分钟后取出，剪开荷叶即可食用。

免疫加油站

竹 笙

竹笙又叫竹参或竹香草，含有丰富的植物性蛋白质和B族维生素、多糖和植物性纤维，与植物性纤维多吃可排除体内废物，强化新陈代谢功能，亦能降低胆固醇堆积，是一种既营养又好吃的食材。



当归金针肉丝

材料

瘦猪肉	200 克
香菇	3 朵
金针	125 克
当归	2 片

调味料

香菇蚝油	1 小匙
盐	1/2 小匙

作法

- 1 将香菇洗净、泡软、去蒂、切丝；将金针清洗、对切；将当归洗净备用。
- 2 将瘦猪肉以滚水氽烫后用冷水冲洗，再切细丝备用。
- 3 向锅中倒入 2 大匙油烧热，放入香菇爆香，再放入猪肉丝和金针拌炒，最后加入当归及 2 杯水煮至略干，以盐和香菇蚝油调味即可。

免疫加油站

当 归

当归具有调经止痛、补血行血、润燥、润肤等功效，是妇科常用的大补良药，对体弱虚寒的女性有温和滋补的作用，其内含的精油成分，亦有消炎、抗菌和利尿等功效，且气味芳香，口感辛甜中带苦味，长期服用可以调节体质。购买时以身长、根头肥大、味道较甜、肉质饱满、气香较浓者为佳。

金 针

金针味甘、性凉，又名萱草、黄花菜，能够纾解胸口烦热，对女性贫血、膀胱结石都有改善作用，全株都有利尿价值。选购时以视之颜色鲜洁、稍带黄晕，气浓郁者为上品。

IMMUNITY



麻辣高丽菜

材料

高丽菜	1 棵
胡萝卜	少许
姜末	1 大匙
红辣椒	2 根

调味料

花椒粉	1 小匙
红椒粉	2 小匙
鱼露	1 大匙
砂糖	4 大匙
白醋	7 大匙
麻油	6 大匙

作法

- 1 将高丽菜的叶和菜梗分别撕开，把菜梗以刀背略拍，和叶一起放入碗中，加入 2 大匙盐腌至出水后挤干水分，再用冷开水冲掉多余的盐分。
- 2 将胡萝卜削皮后切片，以少许盐腌至出水，再挤干水分，然后用冷开水冲掉多余的盐分。
- 3 将红辣椒洗净、切丝备用。
- 4 用冷开水调匀所有调味料和姜末，倒入高丽菜和胡萝卜片中搅拌均匀，腌渍入味即可。

免疫加油站

高丽菜

高丽菜的营养丰富又耐热，生吃或熟食都很适合，一向很受大众欢迎。高丽菜中的维生素 C 的含量是所有蔬菜中最高的，因人类无法在体内自行合成维生素 C，而一旦缺乏时会引起维生素 C 缺乏病，因此多吃高丽菜不仅可以降低血液中的胆固醇，溶解静脉中的血栓，预防脑溢血等慢性病，还可预防致癌物质亚硝基胺的形成，增强细胞的抗菌能力，使身体保持年轻。

红辣椒

据调查发现，平常多吃红色食物，可增强免疫系统作战能力，让感冒病毒无机可乘。因此多吃红辣椒，不但可防流行性感冒，提升人体免疫功能，还可杜绝病毒的危害。



鲍鱼枸杞银耳汤

材料

干银耳	5克
枸杞	5克
罐装鲍鱼	45克
火腿	5克
青葱	5克

调味料

盐	少许
---	----

作法

- 1 向锅中加入半锅水，放入银耳泡开。
- 2 将火腿、青葱洗净，均切成丝备用。
- 3 用中火煮至银耳变软，再倒入鲍鱼罐头汤汁煮开。
- 4 向汤中放入火腿丝、青葱丝，再加入盐调味，然后盖上鲍鱼片，撒上枸杞稍煮即可。

免疫加油站

枸 杞

枸杞具有降血糖、降低胆固醇的功效，可促进血液循环，增进造血功能，使白细胞增多，预防动脉硬化，防止肝脏内脂肪的堆积，同时也可促进体内的新陈代谢，提升免疫力。新鲜的枸杞表面是鲜红色的，用口咀嚼时果肉松软，柔润多汁，味道甘甜。

IMMUNITY

