

中国台湾风湿病医学会常务理事

林孝义 主编

提升 免疫力， 这样吃就对了

食在好健康
台湾金牌畅销
累计60万册
原版引进

最给力健康料理，吃出免疫力

林孝义 主编

提升免疫力， 这样吃就对了



图书在版编目 (CIP) 数据

提升免疫力, 这样吃就对了 / 林孝义主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.4
(含章·食在好健康系列)
ISBN 978-7-5537-3705-8

I. ①提… II. ①林… III. ①饮食营养学 IV.
①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第195733号

中文简体字©2015年出版

本书经台湾人类智库数位科技股份有限公司正式授权, 同意经
由凤凰含章文化传媒(天津)有限公司出版中文简体字版本。非经
书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2014-347 号

提升免疫力, 这样吃就对了

主 编	林孝义
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	16
插 页	4
字 数	250 千字
版 次	2015 年 4 月第 1 版
印 次	2015 年 4 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3705-8
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

林孝义 主编

提升免疫力， 这样吃就对了



免疫力平衡，是健康的关键

林东义

近年来，各类病毒猖獗，“免疫力”这个话题被大家广泛讨论，民间纷纷出现各种“增强免疫力”的偏方、保健食品。不少幼童、患者的家属更是紧张，唯恐这些免疫力较差的人群，会因病毒感染，引发各种疾病。

免疫力过强，也会导致疾病

免疫力并不是越强越好，免疫系统过强，把无害的异物当作敌人，容易引发过敏反应，当自身免疫系统产生识别上的障碍，就会攻击自身细胞，引发红斑性狼疮、类风湿性关节炎等自体免疫性疾病。由此可知，免疫系统的平衡比强化重要。

均衡饮食就能吃出免疫力

要维持免疫系统的健康，与其听信偏方，服用一些来路不明的药物，不如由饮食、生活习惯做起，替自己的身体打造不生病的免疫防线。

“均衡饮食”是提升免疫力的黄金法则。每种维生素、矿物质等营养成分，对身体都有独特作用，摄取全面、均衡的营养素，绝对有益身体健康。

想调节免疫力，最简单的方法就是从“吃”着手，不需要复杂难记的吃法，也不需要精致的食物，更不用花大钱，只要记得“均衡饮食”4个字，就能轻松吃出免疫力。

当然，若觉得这样还是不放心，也可以适量摄取提升免疫力功效较为显著的天然食物，例如西蓝花、卷心菜、上海青等十字花科和黄绿色蔬菜；海鲜、豆类等富含锌、硒的食物；金针菇、香菇、黑木耳等菇蕈类。

舒解压力，也是提升免疫力关键

有研究人员认为，朋友多的人不但不容易感冒，免疫力也比个性较内向的人好，所以舒解自身压力、培养良好人际关系，对提升免疫力也很重要。

免疫系统就如同国家的军队，守卫着人体的健康，将有害的细菌、病毒排除在外，本书针对强化免疫系统，提供最正确的知识、最安全的方法，并精心设计强化免疫力的食谱。筑起坚强的免疫防线，就由本书开始。

调节免疫，别忽略生活小细节

生活习惯好与否，也是影响免疫力的关键。睡得足够、睡得好、居住环境少噪声和粉尘的污染、减少应酬喝酒的频率、经常保持好心情等，都有助于免疫系统运作正常。别小看这些生活小细节，它们也是提升免疫力重要的一环。

运动有益身心，更有助免疫系统

运动可强健体格、塑造身体曲线，更可提升免疫力，预防各种疾病。

适度运动绝对可以让你“活到老，身体不会老”。

所谓“运动”，并不是单指篮球、网球、羽毛球等这些竞赛型项目，只要是让身体出汗、心跳加快、轻微喘气的活动，就对健康有益。减少搭车上班、提早一站下车走路到达目的地、以爬楼梯代替搭电梯、以快走的方式走路等，多种在生活中就可进行的“运动”，都是帮助免疫系统正常运作的好方法。



林孝义

代表著作&审订：

《吃出免疫力特效食谱》《过敏调理特效食谱》
《痛风调养特效食谱》《痛风与高尿酸血症》《类风湿性关节炎》

如何使用本书

免疫力的强弱，和许多因素有关，例如饮食习惯、生活环境、遗传和压力等，但可以通过正确的饮食、摄取均衡的营养有效调节免疫力，进而开启人体的自愈力，让病毒不入侵，轻松战胜疾病。本书由医生和营养师为您把关，介绍13类天然优质食材、186道提升免疫力食谱，让您常保免疫功能平衡，轻松吃出健康。

1 提升免疫力特效食材介绍

包括食材图片、英文名称、别名、性味、提升免疫力有效成分、营养成分和食疗功效。

2 为什么能提升免疫力？

详述该食材提升免疫力的有效成分和原理。

3 主要营养成分

简述该食材的主要营养成分和功效。

4 食疗效果

针对该食材的性味和营养价值，以及在饮食方面的各种保健疗效加以说明。

5 食用方法

介绍该食材的挑选技巧、保存方式、烹调方法，和烹调方式具有的保健功效。

6 饮食宜忌

提醒读者该食材的特性，必须如何处理，才不会食物中毒或产生不良反应。

Point 降低血中胆固醇，增加体内有益菌

1 苹果 Apple

提升免疫有效成分

膳食纤维、维生素A、维生素C

食疗功效

预防高血压
提高免疫力

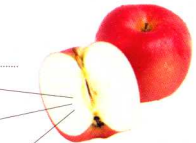
别名：林檎、酸婆

性味：性平，味酸甘

营养成分：

糖类、脂肪、蛋白质、B族维生素、维生素C、钙、镁、钾、铁、柠檬酸、苹果酸、膳食纤维、果胶

适用者：一般人 **不适用者：**容易胃胀者



2 苹果为什么能提升免疫力？

- 1 苹果所含的有机酸类物质，可以加速新陈代谢，使体内的毒素顺畅排出，对于提升免疫力和维持健康，甚有帮助。
- 2 苹果富含多酚类和黄酮类化合物，是天然的抗氧化剂，具防癌之效；苹果中的氨基酸，可消除疲劳，提高抵抗力。
- 3 苹果中所含的糖类，能增加体内的有益菌，提高人体免疫力。

3 苹果主要营养成分

- 1 苹果含糖类、脂肪、蛋白质、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素、烟碱酸、钙、磷、铁、钾等营养成分。
- 2 苹果另含多种有机酸，如苹果酸、鞣酸、奎宁酸、柠檬酸、酒石酸、膳食纤维、果胶等营养素。

4 苹果食疗效果

- 1 苹果含果胶成分，能吸收肠道内多余的水分，有助于肠道蠕动，改善便秘。

- 2 苹果含有大量的膳食纤维和钾，能降低血液中的胆固醇，抑制血糖上升。对预防动脉硬化、糖尿病、大肠癌、高血压等病症颇有成效。

- 3 苹果中的钾，可帮助排除体内多余的水分和盐分，有助于缓解高血压和心血管疾病的症状。

5 苹果食用方法

- 1 苹果削皮之后和空气接触一阵子就会变色，可泡在柠檬水或淡盐水里，以防止果肉氧化变色。
- 2 吃苹果要连皮一起吃，因为苹果中有将近一半的维生素C，是分布在紧贴果皮的部位。

6 苹果饮食宜忌

- 1 胃溃疡患者不宜生吃苹果，因苹果质地较硬，再加上粗纤维和有机酸的刺激，容易使溃疡情况加重。
- 2 吃苹果容易产生饱足感，又能帮助新陈代谢，且热量很低，减重者可多吃。

7 营养分析小档案

每一道食谱均提供热量、糖类、蛋白质、脂肪、膳食纤维的营养分析。了解烹饪后菜式的营养成分，提升免疫力好简单。

8 主要食疗功效

简明分析该菜式所具的调节免疫功效。

9 提升免疫功效

详细解析该料理的营养价值、抗病防病的效果。

枇杷银耳鲜肉汤

8 保护免疫细胞 + 帮助消化

材料：

猪瘦肉75克，干银耳5克，枇杷6颗，苹果1个，冷开水750毫升

调味料：

盐1/2小匙

做法：

- 1 枇杷去皮和核，苹果去皮和心，分别切块。
- 2 干银耳用冷水泡开后，洗净去蒂，并切片；猪瘦肉用滚水汆烫。
- 3 水煮滚，放入所有材料，大火煮1分钟后转小火，续煮15分钟。
- 4 加盐调味后，即可熄火。

2
人份

● 热量 191.6千卡
● 糖类 26.1克
● 蛋白质 16.2克
● 脂肪 2.5克
● 膳食纤维 5.4克



提升免疫功效

苹果所含的苹果多酚，能抑制自由基对免疫细胞的伤害，增强人体的免疫力。枇杷可促进食欲，帮助消化，促进营养吸收。

9

2
抢救免疫力大作战 水果类

苹果



提升免疫功效

苹果含多酚类和黄酮类化合物，是天然的抗氧化剂，能防治免疫细胞氧化。咖喱中的姜黄素能促进细胞形成抗体，加强防御功能。

苹果咖喱

协助抗体形成 + 抗氧化

材料：

苹果300克，洋葱20克，土豆、胡萝卜各40克，冷开水少许

调味料：

橄榄油1小匙，咖喱1/4小块

做法：

- 1 所有材料洗净；苹果切块；土豆、胡萝卜去皮切块；洋葱切片。
- 2 热油锅，爆香洋葱片，加入苹果块、土豆块、胡萝卜块略炒。
- 3 最后加水 and 咖喱块煮匀即可。

2
人份

● 热量 624.2千卡
● 糖类 75.7克
● 蛋白质 5.0克
● 脂肪 31.7克
● 膳食纤维 9.8克

引 言 一定要知道的提升免疫力Q&A

Q1 什么是“免疫力”？	14
Q2 免疫系统是由什么组成的？	15
Q3 免疫力越强越好？	16
Q4 免疫力和遗传有关吗？	17
Q5 压力太大也会影响免疫力？	17
Q6 如何吃出免疫力？	18
Q7 生活方式会影响免疫力吗？	20
Q8 哪些食物可以提升免疫力？	21

Chapter 1 如何有效提升免疫力？

免疫系统正常，才是健康王道	26
降低免疫力的危险因子	28
营养素和免疫力的亲密关系	30
上班族免疫力增强法	32
女性免疫力增强法	34
儿童免疫力增强法	36
老年人免疫力增强法	38

Chapter 2 抢救免疫力大作战

水果类

桃子..... 43

草莓..... 44

●草莓薏苡仁酸奶 ●莓果柠檬蜜

蔓越莓..... 46

●橙香蔓越莓色拉 ●蔓越莓拌莲藕

桑葚..... 48

●桑葚蔬果色拉 ●桑葚燕麦粥

柳橙..... 50

●橙香鸡柳 ●香橙拌红甘

橘子..... 52

●蜂蜜橘香酸奶 ●橘香蜜茶

苹果..... 54

●枇杷银耳鲜肉汤 ●苹果咖喱

木瓜..... 56

●木瓜排骨汤 ●雪耳炖木瓜

芒果..... 58

●香芒鸡柳 ●芒果芦荟酸奶

猕猴桃..... 60

●什锦水果鸡片 ●菠萝猕猴桃汁

●奶香猕猴桃冰沙

香蕉..... 63

十字花科类

大白菜..... 65

●干贝白菜 ●黑木耳炒白菜

●栗香白菜 ●开洋白菜

小白菜..... 68

●白菜西红柿豆腐汤 ●香菇烩白菜

西兰花..... 70

●咖喱双花菜 ●杏仁拌西兰花

●橙香西兰花色拉 ●洋葱西兰花汤

●西兰花蘑菇焗饭

圆白菜..... 74

●香炒圣女果圆白菜 ●翡翠圆白菜卷

芥蓝菜..... 76

●芥蓝牛肉 ●蒜香芥蓝

上海青..... 78

- 上海青炒香菇 ●翡翠豆皮
- 洋菇烩上海青

芥菜..... 81

叶菜类

龙须菜..... 83

空心菜..... 84

- 辣炒空心菜 ●开洋空心菜

红薯叶..... 86

- 红薯叶烩海参 ●红薯叶豆腐羹

芹菜..... 88

- 红枣芹菜汤 ●西芹红茄汤

菠菜..... 90

- 菠菜炒蛋 ●绿波百合汤

韭菜..... 92

- 韭菜拌核桃仁 ●高纤韭菜汁

茄类

青椒、彩椒..... 95

- 青椒香炒皮蛋 ●甜椒三文鱼丁
- 醋拌甜椒西兰花 ●金枪鱼佐甜椒酱

西红柿..... 98

- 爽口西红柿色拉 ●黄豆西红柿炒蛋

茄子..... 100

- 甜椒拌双茄 ●橘香紫苏茄

豆类芽菜类

豌豆..... 103

- 松子鸡丝色拉 ●糖醋山药
- 蒜香干贝豌豆 ●洋菇炒豌豆

四季豆..... 106

- 姜丝四季豆 ●干煸四季豆

毛豆..... 108

- 毛豆烩丝瓜 ●西瓜翠衣炒毛豆

豆芽..... 110

- 凉拌黄豆芽 ●豆芽海瓜子汤

豆类、豆制品

黑豆..... 113

- 醋渍黑豆时蔬 ●黑豆香梨盅
- 黑豆鱼片汤 ●首乌黑豆炖鸡

红豆..... 116

- 椰汁红豆粥 ●红豆糙米饭

绿豆..... 118

- 藕香绿豆汤 ●燕麦绿豆粥

黄豆..... 120

- 黄豆胚芽饭 ●黄豆栗子粥

豆腐..... 122

- 苹果杏仁拌豆腐 ●茄汁梅醋拌豆腐
- 冰糖枸杞豆腐盅 ●鲜蔬炖豆腐
- 蔬菜豆腐味噌汤

菌菇类

黑木耳 127

- 翠笋炒木耳
- 韭菜木须炒肉丝
- 黑木耳炒洋菇
- 红茄烩木耳

姬松茸 130

- 腰果双菇汤
- 姬松茸炖鸡

香菇 132

- 双菇拌鸡肉
- 香菇炒茭白
- 枸杞鲜菇
- 皮蛋香菇粥
- 灵芝香菇炖排骨

洋菇 136

- 香芹拌洋菇
- 洋菇玉米浓汤

杏鲍菇 138

- 美味什锦菇
- 海鲜杏鲍菇

金针菇 140

- 清炒芦笋金菇
- 红烧木耳金菇

根茎类

胡萝卜 143

- 洋葱胡萝卜炒蛋
- 香炒胡萝卜
- 翠绿炒三丝
- 鲜笋萝卜汤

白萝卜 146

- 白玉萝卜镶肉
- 韩式辣味萝卜

红薯 148

- 甘薯甜粥
- 红薯牛奶

土豆 150

- 土豆烘蛋
- 阳光鲜果色拉

南瓜 152

- 南瓜酸奶色拉
- 金瓜黄豆糙米粥

山药 154

- 山药紫米粥
- 土豆山药汤

竹笋 156

- 红烧竹笋
- 鲜笋香菇鸡汤

芦笋 158

- 芦笋炒牛肉丝
- 清炒虾仁芦笋

洋葱 160

- 洋葱咖喱饭
- 洋葱炒蛋
- 洋葱炒牛肉

牛蒡 163

瓜类

黄瓜 165

- 碧玉黄瓜饭团
- 西红柿黄瓜蔬菜卷
- 薏苡仁黄瓜色拉
- 黄瓜炒肉片

苦瓜 168

- 凉拌蒜味苦瓜
- 苦瓜鲜肉汤

丝瓜 170

- 元气丝瓜饭
- 丝瓜炒沙丁鱼柳

谷粮坚果类

白米····· 173

糯米····· 174

●红枣糯米粥 ●飘香竹筒饭

紫米····· 176

●桂圆红枣紫米粥 ●紫米芦笋卷
●燕麦紫米糕 ●紫米燕麦饮

糙米····· 179

胚芽米····· 180

●茭白软丝粥 ●双豆胚芽饭

荞麦····· 182

●南瓜荞麦面 ●健康十谷饭
●胚芽荞麦饭

小麦····· 185

燕麦····· 186

●燕麦鲜奶茶 ●燕麦黑豆浆

薏苡仁····· 188

●排毒杂粮粥 ●薏苡仁鲜蔬糙米粥

芝麻····· 190

●山药芝麻豆浆 ●黑芝麻海带汤
●豆花芝麻糊

核桃····· 193

松子····· 194

●坚果凉拌葱丝 ●松子鸡丁

水产、肉类

虾····· 197

●黄瓜嫩笋拌虾仁 ●发菜虾仁粥
●甘草椒盐虾 ●焗烤南瓜虾

海参····· 200

●牛筋烩海参 ●竹笋烩海参

螃蟹····· 202

●香葱蟹 ●蟹肉烩萝卜

鱿鱼····· 204

●五味鱿鱼 ●宫保鱿鱼

金枪鱼····· 206

●蛋皮金枪鱼寿司 ●香酥金枪鱼块
●红茄金枪鱼炒蛋

乌鱼····· 209

三文鱼····· 210

●豆腐蒸三文鱼 ●时蔬三文鱼寿司

鲭鱼····· 212

●鲭鱼辣炒茼蒿 ●盐烤鲭鱼

带鱼····· 214

●香煎带鱼 ●香柠青葱烩带鱼

鲈鱼····· 216

●木瓜鲈鱼汤 ●蔗香炖鲈鱼

羊肉····· 218

●艾叶羊肉汤 ●枸杞羊肉汤

健康食品类		黄芪.....	230
乳酪.....	221	●黄芪红枣汤	●养生黄芪茶
酸奶.....	222	枸杞子.....	232
●西红柿酸奶	●双果酸奶	●枸杞子鲜虾豆腐	●当归枸杞子鸡
醋.....	224	●参芪益气茶	
●抗癌青梅醋	●健康醋蛋	灵芝.....	235
养生中药材		百合.....	236
金银花.....	227	●百合西芹炒鸡柳	●百合炖乌鸡
板蓝根.....	228	菊花.....	238
●清香益气汤	●清心双花饮	●金银菊花茶	●桑叶菊花饮
		防风.....	240
		●玉屏风茶	●滋补养生粥

Chapter 3 免疫力创新高

免疫力、自体免疫疾病和过敏	244
提升免疫力从运动开始	246
保健食品和免疫力的关系	248
营养均衡可使免疫力自然提升	250
从中医看免疫问题	251
芳香疗法增强免疫力	252
患者如何提升免疫力?	254
生机饮食能增强免疫力?	255

提升免疫力特效食谱分类索引

凉拌轻食类

草莓薏苡仁酸奶	45
橙香蔓越莓色拉	47
蔓越莓拌莲藕	47
桑葚蔬果色拉	49
杏仁拌西兰花	72
橙香西兰花色拉	72
韭菜拌核桃仁	93
醋拌甜椒西兰花	97
金枪鱼佐甜椒酱	97
爽口西红柿色拉	99
甜椒拌双茄	101
松子鸡丝色拉	104
凉拌黄豆芽	111
醋渍黑豆时蔬	114
苹果杏仁拌豆腐	123
茄汁梅醋拌豆腐	124
双菇拌鸡肉	133
香芹拌洋菇	137
韩式辣味萝卜	147
阳光鲜果色拉	151
南瓜酸奶色拉	153
西红柿黄瓜蔬菜卷	166
薏苡仁黄瓜色拉	167
凉拌蒜味苦瓜	169
坚果凉拌葱丝	195

蔬菜热食类

苹果咖喱	55
干贝白菜	66
黑木耳炒白菜	66
栗香白菜	67
开洋白菜	67
香菇烩白菜	69
咖喱双花菜	71

香炒圣女果圆白菜	75
翡翠圆白菜卷	75
蒜香芥兰	77
上海青炒香菇	79
翡翠豆皮	80
洋菇烩上海青	80
辣炒空心菜	85
开洋空心菜	85
菠菜炒蛋	91
青椒香炒皮蛋	96
黄豆西红柿炒蛋	99
橘香紫苏茄	101
糖醋山药	104
蒜香干贝豌豆	105
洋菇炒豌豆	105
姜丝四季豆	107
干煸四季豆	107
毛豆烩丝瓜	109
西瓜翠衣炒毛豆	109
翠笋炒木耳	128
黑木耳炒洋菇	129
红茄烩木耳	129
香菇炒茭白	134
枸杞鲜菇	134
美味什锦菇	139
清炒芦笋金菇	141
红烧木耳金菇	141
洋葱胡萝卜炒蛋	144
香炒胡萝卜	144
翠绿炒三丝	145
白玉萝卜镶肉	147
土豆烘蛋	151
红烧竹笋	157
洋葱炒蛋	162

饭面主食类

西兰花蘑菇焗饭	73
红豆糙米饭	117
黄豆胚芽饭	121
黄豆栗子粥	121
皮蛋香菇粥	135
金瓜黄豆糙米粥	153
洋葱咖喱饭	161
碧玉黄瓜饭团	166
元气丝瓜饭	171
飘香竹筒饭	175
桂圆红枣紫米粥	177
紫米芦笋卷	177
茭白软丝粥	181
双豆胚芽饭	181
南瓜荞麦面	183
健康十谷饭	184
胚芽荞麦饭	184
薏苡仁鲜蔬糙米粥	189
发菜虾仁粥	198
蛋皮金枪鱼寿司	207
时蔬三文鱼寿司	211
滋补养生粥	241

鲜美肉食类

橙香鸡柳	51
香芒鸡柳	59
什锦水果鸡片	61
芥蓝牛肉	77
韭菜木须炒肉丝	128
芦笋炒牛肉丝	159
洋葱炒牛肉	162
黄瓜炒肉片	167
松子鸡丁	195
当归枸杞子鸡	234
百合西芹炒鸡柳	237

元气汤品类

枇杷银耳鲜肉汤	55
木瓜排骨汤	57
白菜西红柿豆腐汤	69
洋葱西蓝花汤	73
红薯叶豆腐羹	87
西芹红茄汤	89
绿菠百合汤	91
豆芽海瓜子汤	111
黑豆鱼片汤	115
首乌黑豆炖鸡	115
鲜蔬炖豆腐	125
蔬菜豆腐味噌汤	125
腰果双菇汤	131
姬松茸炖鸡	131
灵芝香菇炖排骨	135
洋菇玉米浓汤	137
鲜笋萝卜汤	145
鲜笋香菇鸡汤	157
苦瓜鲜肉汤	169
黑芝麻海带汤	192
木瓜鲈鱼汤	217
蔗香炖鲈鱼	217
艾叶羊肉汤	219
枸杞子羊肉汤	219
清香益气汤	229
黄芪红枣汤	231
百合炖乌鸡	237



点心甜品类

桑葚燕麦粥	49
雪耳炖木瓜	57
红枣芹菜汤	89
黑豆香梨盅	114
椰汁红豆粥	117
藕香绿豆汤	119
燕麦绿豆粥	119
冰糖枸杞豆腐盅	124
甘薯甜粥	149
山药紫米粥	155
土豆山药汤	155
红枣糯米粥	175
燕麦紫米糕	178
排毒杂粮粥	189
豆花芝麻糊	192
健康醋蛋	225

可口饮品类

莓果柠檬蜜	45
蜂蜜橘香酸奶	53
橘香蜜茶	53
芒果芦荟酸奶	59
菠萝猕猴桃汁	62
奶香猕猴桃冰沙	62
高纤韭菜汁	93
红薯牛奶	149
紫米燕麦饮	178
燕麦鲜奶茶	187
燕麦黑豆浆	187
山药芝麻豆浆	191
西红柿酸奶	223
双果酸奶	223
抗癌青梅醋	225
清心双花饮	229
养生黄芪茶	231

参芪益气茶	234
金银菊花茶	239
桑叶菊花饮	239
玉屏风茶	241

海鲜水产类

香橙拌红甘	51
红薯叶烩海参	87
甜椒三文鱼丁	96
海鲜杏鲍菇	139
清炒虾仁芦笋	159
丝瓜炒沙丁鱼柳	171
黄瓜嫩笋拌虾仁	198
甘草椒盐虾	199
焗烤南瓜虾	199
牛筋烩海参	201
竹笋烩海参	201
香葱蟹	203
蟹肉烩萝卜	203
五味鱿鱼	205
宫保鱿鱼	205
香酥金枪鱼块	208
红茄金枪鱼炒蛋	208
豆腐蒸三文鱼	211
鲭鱼辣炒茼蒿	213
盐烤鲭鱼	213
香煎带鱼	215
香柠青葱烩带鱼	215
枸杞子鲜虾豆腐	233



一定要知道的提升免疫力Q&A

Q1

什么是“免疫力”？

对外来有害物质具有抵抗力，称之为“免疫”

免疫系统维持身体平衡

医学上，人们将身体对外来有害物质具有的抵抗力，称之为“免疫”。长久以来，大众只是把“免疫”这个现象，当成是身体对外界入侵的病原微生物进行抵抗和排除。不过现代免疫学已经证实，人体内存在一组复杂的免疫系统，由免疫器官、免疫细胞和免疫分子组成。它的功能主要在区别“自身”和“外来”的成分，并排除外来成分，以维持身体内部稳定平衡。

免疫系统会因功能失调，导致免疫性疾病。免疫力低则容易受感染，容易诱发肿瘤。一般所说的“艾滋病”，就是一种因病毒感染所引起的后天免疫力缺乏的致命疾病。

接触各种病原体也能强化免疫系统

正常情形下，免疫系统会随着年纪的成长和接触各种病原体而成熟。日常生活中，人体会接触环境里的各种病原体，在接触病原体的过程中，不一定会有病征出现。大多数情形下，人体在接触到病原体后，免疫系统会自动对这些病原体做出反应，进而对它产生免疫力，而完全没有病征出现。

这样的过程，会使免疫系统慢慢变得经验丰富，有能力去应付各种病原体。

免疫系统是掌握人体健康的关键，但许多人对它的认识并不完全正确，盲目听信民间谣传，食用宣称可“增强免疫力”的中草药，殊不知平衡的免疫力，才是维持身体健康的重点。

免疫系统主要功能

免疫系统功能	说明
防止感染	遇到入侵的细菌或病毒，就立即予以消灭
监控癌症	监视全身细胞活动，遇到不正常的癌细胞就立即予以毁灭
身体恒定	免疫系统、大脑神经和内分泌系统合作，维持身体平衡和健康