

增强免疫力

食物与食疗方

张淳理 谢英彪◎主编

免疫力是人体抵抗疾病的能力 免疫力强
不患病少患病 科学饮食能增强免疫力

 金盾出版社



增强免疫力食物与食疗方

主 编

张淳理 谢英彪

副主编

何 镔 施 琴 宋 健

编著者

章茂森	李红萍	夏 天
郝连坤	季 娴	陈素琴
乐 瑛	姜兆红	於文占

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

免疫力是人体抵抗疾病的能力,免疫力强就不生病或少生病。增强免疫力的方法很多,本书着重介绍能增强免疫力的常见食物及其组成的食疗方。人们若经常食用这些食物,并能科学配方和烹调,就会使免疫力逐步得以增强。本书内容丰富,科学实用,适合广大群众,尤其是年老、体弱、免疫力低的人群阅读。

图书在版编目(CIP)数据

增强免疫力食物与食疗方/张淳理,谢英彪主编. —北京:金盾出版社,2013. 10

ISBN 978-7-5082-8534-4

I. ①增… II. ①张…②谢… III. ①食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 149738 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www. jdcbs. cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10. 25 字数:203 千字

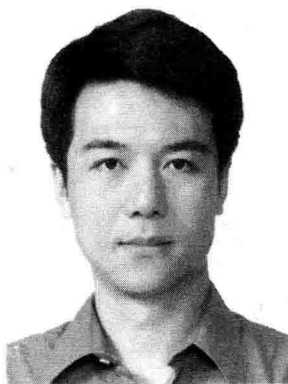
2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7 000 册 定价:26. 00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

主编简介

张淳理 台湾国立中山大学社会科学博士,世界自然医学博士,美国国家催眠师学会(NGH)催眠治疗师,香港中医硕士、中医师,台湾大仁科技大学休闲运动管理系副教授。目前主要从事养生与生物能量等研究。已出版多部著作。



主编简介

谢英彪 南京中医药大学第三附属医院名医馆教授、主任医师，从医 50 年。兼任南京中医药大学国家级



重点学科“中医养生学”学术带头人，南京中医药大学丰盛健康学院高级顾问，世界健康促进联合会第一常务副会长，国际药膳食疗学会副会长及江苏分会会长，江苏科普作家协会常务理事，南京科普作家协会第一副理

事长等。荣获“全国百名中医药科普专家”，全国“突出贡献科普作家”等称号。出版著作近百部。

前言

“非典、禽流感”的肆虐，暴露了人类在生活方式和个人生活习惯方面存在的问题，暴露了人类免疫力的缺陷。“非典、禽流感”给我们的重要启示是：要想远离疾病，享受健康，提高免疫力是关键。

免疫力就是人体对多种疾病的抵抗能力。免疫有三大功能，一是防御功能：能帮助机体消灭体内外来的细菌、病毒，避免发生疾病，有保护机体不受损害的防御能力；二是稳定功能：能帮助机体修复或消除人体内新陈代谢、受损伤或衰老、死亡的组织细胞，维持机体代谢的内环境始终处于稳定状态；三是监控功能：可以帮助机体杀伤和消除异常突变细胞（如癌细胞）。

健康是福，健康是靠日积月累地科学积蓄，平时储蓄健康，不透支健康，在疾病侵袭时才能防患于未然。增强免疫力的方法很多，本书除介绍有关必须懂得的免疫力基本知识之外，着重介绍营养与免疫力的关系、增强免疫力的 31 种常见食物、可用于制作药膳的 25 种药材及 300 多款增强免疫力的食疗验方，可以帮您重塑健康文化，确立健康新概念，免受疾病的困扰，把疾病对人的伤害降到最低限度。

本书由医学专家、医学科普作家集体编撰。在编撰过程

中,我们努力突出了以下特点:一是科学性强,资料新颖,内容翔实可靠;二是可读性强,将比较深奥难懂的免疫学专业理论,采用深入浅出的文字,变成了通俗易懂的免疫学科普知识,使读者看得懂,学得会,用得上;三是实用性强,所介绍的各种增强免疫力的常用食物及食疗验方简便易解,很适合家庭应用。

本书不仅适合一般群众阅读,也可作为中西医临床医务人员理想参考书。书中内容涉及的知识面较广,编撰过程中参考引用了大量的现代研究资料,在此仅向有关学者致以衷心的感谢。不当之处,敬请广大读者批评指正。

愿《增强免疫力食物与食疗方》成为您和家人的良师益友。

作 者



目 录

一、免疫力的基本知识

- (一)免疫·免疫力·免疫学 (1)
- (二)人体的免疫器官 (3)
- (三)人体的免疫细胞 (6)
- (四)人体的免疫分子 (9)
- (五)人体免疫系统的功能 (12)
- (六)免疫球蛋白 (14)
- (七)抗原与抗体 (18)
- (八)因免疫而起的药源性、医源性疾病 (21)
- (九)从过敏看免疫带来的祸害 (24)

二、营养与免疫力

- (一)免疫力来自各种营养素 (30)
- (二)维生素 A 可促进免疫力 (34)
- (三)补充维生素 E 可提高免疫力 (36)



增强免疫力食物与食疗方

- (四) 缺乏维生素 B₆ 会影响免疫功能 (37)
- (五) 人体的免疫功能需要生物素 (38)
- (六) 维生素 C 可提高免疫力 (40)
- (七) 缺铁元素可降低免疫力 (44)
- (八) 锌元素可增强免疫力 (46)
- (九) 铜元素与免疫力关系密切 (50)
- (十) 硒元素能增强人体抵抗力 (52)

三、增强免疫力的食物

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| (一) 香菇 (58) | (十五) 苜蓿 (91) |
| (二) 银耳 (61) | (十六) 绞股蓝 (92) |
| (三) 羊肚菌 (64) | (十七) 大枣 (94) |
| (四) 猴头菇 (65) | (十八) 猕猴桃 (96) |
| (五) 灵芝 (67) | (十九) 刺梨 (98) |
| (六) 云芝 (73) | (二十) 无花果 (99) |
| (七) 木耳 (75) | (二十一) 芒果 (100) |
| (八) 大蒜 (77) | (二十二) 沙棘 (102) |
| (九) 芦笋 (79) | (二十三) 罗汉果 (103) |
| (十) 山药 (83) | (二十四) 桑葚 (104) |
| (十一) 生姜 (84) | (二十五) 花粉 (106) |
| (十二) 菜豆 (85) | (二十六) 蜂王浆 (109) |
| (十三) 刀豆 (87) | (二十七) 荞麦 (110) |
| (十四) 扁豆 (89) | (二十八) 薏苡仁 (111) |



(二十九) 黄豆	(113)	(三十一) 茶叶	(116)
(三十) 海参	(115)		

四、增强免疫力食疗验方

(一) 增强免疫力茶饮方	(119)		
灵芝茶	(119)	核桃仁奶茶	(124)
绞股蓝枸杞茶	(119)	牛髓油茶	(124)
猕猴桃大枣茶	(119)	虫草枸杞茶	(125)
沙棘茶	(120)	核桃仁芝麻蜜饮	(125)
罗汉果茶	(120)	葡萄酒王浆饮	(126)
无花果绿茶饮	(120)	核桃仁酸奶饮	(126)
刺五加黄精茶	(121)	云芝冰糖饮	(126)
参须桂圆茶	(121)	姜汁蜂蜜饮	(126)
复方玄参茶	(121)	刀豆蜜饮	(127)
二子茶	(121)	绞股蓝大枣饮	(127)
芝麻茶	(122)	罗汉果西洋参饮	(127)
牛奶蜂蜜茶	(122)	花粉蜂蜜饮	(128)
何首乌绿茶	(122)	绿茶饮	(128)
枸杞王浆茶	(123)	首乌茯苓蜜饮	(128)
香蕉绞股蓝蜜茶	(123)	灵芝奶饮	(129)
桑葚茶	(123)	芝麻绿茶饮	(129)
豆麦茶	(123)	白参蜜饮	(129)
枸杞大枣茶	(124)	山药蜜饮	(130)



增强免疫力食物与食疗方

- 黑豆首乌补肾汁 (130) 牛奶刺梨汁 (131)
- 葡萄酒牛奶汁 (130) 蜂王浆蜜汁 (131)
- 扁豆木瓜汁 (131)
- (二)增强免疫力粥饭方 (132)
- 香菇粥 (132) 二苓山药粥 (138)
- 银耳大枣粥 (132) 四参粥 (138)
- 羊肚菌粥 (132) 北虫草大枣粥 (139)
- 紫皮大蒜粥 (133) 罗汉果香米粥 (139)
- 生姜大枣粥 (133) 黄精大枣粥 (140)
- 菜豆粥 (133) 核桃仁粟米粥 (140)
- 大枣粥 (134) 板栗八宝粥 (140)
- 无花果粥 (134) 黑豆粟米粥 (141)
- 沙棘桑葚粥 (134) 番茄枸杞粥 (141)
- 桑葚大枣粥 (135) 猪脊髓粥 (142)
- 花粉粥 (135) 粟米桂圆粥 (142)
- 山药薏苡仁粥 (135) 桑葚八宝粥 (143)
- 薏苡仁莲子百合粥 ... (136) 首乌大枣粥 (143)
- 海参粥 (136) 芝麻桑葚粥 (143)
- 北沙参蜂蜜粥 (136) 山药麦麸粥 (144)
- 芪归粥 (137) 鹿角胶粳米粥 (144)
- 红参粥 (137) 乌鸡粥 (144)
- 海参猪肚粥 (137) 三宝蛋黄粥 (145)
- 云芝大枣粥 (138) 海参鸡肉粥 (145)



桑葚葡萄粥	(146)	八宝饭	(148)
山药桂圆荔枝粥	(146)	参芪饭	(149)
核桃奶粥	(146)	海参白术饭	(149)
鹿肉粥	(147)	首乌牛肉饭	(149)
鸡肉干贝粥	(147)	山药饭	(150)
香菇牛肉饭	(148)		
(三)增强免疫力豆奶方	(150)		
绞股蓝牛奶	(150)	豆腐脑	(153)
罗汉果牛奶	(150)	红参豆浆	(154)
蜂王浆牛奶	(151)	补肾豆汁	(154)
蜂乳人参牛奶	(151)	芝麻豆奶	(154)
王浆牛奶饮	(151)	花生黑豆汁	(155)
人造乳	(152)	一味蜂王浆	(155)
葡萄酸奶酪	(152)	蜂蜜黑豆浆	(155)
蜂王浆豆浆	(152)	银耳豆浆	(156)
(四)增强免疫力小吃方	(156)		
香菇芦笋面	(156)	二豆糕	(160)
海味荞麦面	(157)	枣糖糕	(161)
羊肉杂面	(158)	沙棘黑芝麻糕	(162)
芝麻酱拌面	(158)	太子参白术糕	(162)
香菇海参包	(159)	白参茯苓糕	(163)
黑木耳豆面饼	(159)	莲子芡实糕	(163)
山药豆沙糕	(160)	莲子猪苓糕	(164)



增强免疫力食物与食疗方

黄豆鸡蛋饼	(164)	芒果冻	(176)
核桃仁豆腐饼	(164)	核桃仁豌豆泥	(176)
三仁茯苓饼	(165)	芝麻三合泥	(176)
黄芪鲜姜健脾饼	(166)	菜豆薏仁粉	(177)
松花粉桂花饼	(166)	菜豆山药粉	(177)
莲子鸭肉羹	(166)	桑葚核桃芝麻糊	(177)
银耳薏仁羹	(167)	健脾花粉糊	(178)
扁豆薏仁莲枣羹	(167)	蜂王浆大枣芝麻糊 ...	(178)
绞股蓝赤小豆羹	(168)	无花果蜜饯	(179)
猕猴桃羹	(168)	灵芝甜米酒	(179)
枸杞百合羹	(169)	桑葚大枣杞圆酒	(179)
山药汤圆	(169)	鲜枣山药膏	(180)
黑鱼荞麦饺	(169)	莲子芝麻蜜膏	(180)
荞麦面鸡肉饺	(170)	牛骨髓补精膏	(180)
荞麦面牛肉饺	(171)	无花果煮鸡蛋	(181)
海参三鲜饺	(172)	桑葚煮黑豆	(181)
香菇虾仁饺	(173)	猕猴桃生食方	(181)
松子仁肉饺	(173)	刺梨生食方	(182)
牛肉牡蛎饺	(174)	芒果鲜食方	(182)
鸳鸯水饺	(174)	桑葚生食方	(182)
芦笋泥	(175)	无花果含嚼方	(183)
(五)增强免疫力冷菜方	(183)		
凉拌双耳	(183)	芝麻拌木耳	(183)



糖醋大蒜头	(184)	白汁蹄筋	(186)
蜂蜜蒜头	(184)	凉拌虾仁	(187)
凉拌芦笋	(184)	冻羊糕	(187)
清拌苜蓿	(185)	拔丝山药	(188)
芝麻拌菠菜	(185)	蜜枣扒山药	(189)
凉拌金针菇	(186)	核桃仁花生猪皮冻 ...	(189)
拌蛤肉	(186)		
(六)增强免疫力热菜方	(190)		
珍珠银耳	(190)	双味素虾仁	(198)
银耳镶鸽蛋	(191)	一品山药	(199)
羊肚菌炖红白豆腐 ...	(191)	鲜姜炒羊肉丝	(200)
香卤猴头菇	(192)	姜爆鸡	(200)
猴头菇焖鸡	(192)	素烧菜豆荚	(201)
太极猴头	(193)	扁豆红烧肉	(201)
灵芝海参	(193)	生煸苜蓿	(201)
灵芝鸭	(194)	苜蓿炒鱼片	(202)
云芝炖乳鸽	(195)	大枣炖猪肘	(202)
云芝冬笋豆腐	(195)	芒果鱼片	(203)
云芝鹌鹑肉片	(196)	无花果炖猪蹄	(203)
木耳鸡血豆腐	(196)	芒果鸡肉片	(204)
青蒜豆腐	(197)	芒汁烧草鱼	(204)
芦笋炒肉片	(197)	沙棘炖牛肉	(205)
山药珍珠丸	(198)	罗汉果鱼片	(205)



增强免疫力食物与食疗方

黄豆烧猪肉	(206)	黄精蒸乌鸡	(214)
红烧海参	(206)	首乌牛肉	(215)
什锦海参	(207)	刺梨鸡丁	(215)
绿茶豆腐	(207)	北沙参炖鸭	(216)
参归炖乌鸡	(208)	三参炖乌鸡	(216)
北虫草什锦	(208)	灵芝乳鸽	(217)
参枣汽锅鸡	(209)	桃杞鹌蛋	(217)
黄精软炸里脊	(210)	芝麻香酥鸽	(218)
二参炖鲫鱼	(210)	桑葚里脊	(218)
太子参兔肉	(211)	麻辣黄鳝	(219)
刺五加鳝鱼	(211)	蛋奶虾球	(219)
白参圆蹄	(212)	三鲜鸡蛋豆腐	(220)
黄芪烩鸽肉	(212)	蒜瓣黄鳝煲	(221)
太子参鳝鱼片	(213)	薏仁蒸甲鱼	(221)
石斛炖乌鸡	(213)	丁香鸭子	(222)
肉苁蓉黄鳝	(214)	竹荪网鸽蛋	(222)
北虫草地黄鸡	(214)		
(七)增强免疫力汤菜方		(223)	
羊肚菌薏仁菱角汤 ...	(223)	薏仁黑豆汤	(225)
紫菜猴头菇汤	(223)	黄精山药牛肉汤	(225)
刀豆鸽肉汤	(224)	首乌猪肝汤	(226)
苜蓿大枣汤	(224)	桑葚海参瘦肉汤	(226)
红糖大枣汤	(225)	西洋参石斛甲鱼汤 ...	(226)



二冬乳鸽汤	(227)	莲子牡蛎汤	(229)
灵芝鸽蛋汤	(227)	枸杞墨鱼汤	(230)
枸杞桂圆乳鸽汤	(227)	鹿茸鸡汤	(230)
银耳莲子鸡汤	(228)	首乌鲤鱼汤	(231)
桑葚猪肉汤	(228)	大枣鹿肉汤	(231)
山药枸杞汤	(229)	虫草甲鱼汤	(232)
乌龟百合大枣汤	(229)	虫草羊肉汤	(232)

五、增强免疫力的中药和药膳方

(一)人参	(233)
白参蜂蜜粥	(236)
白参炖乌鸡	(236)
(二)黄芪	(238)
三黄粥	(241)
玉屏风饭	(241)
(三)党参	(243)
党参山药糕	(244)
参芪炖活鱼	(244)
(四)太子参	(246)
太子参粥	(247)
太子参圆蹄	(247)
(五)刺五加	(249)
刺五加茶	(250)



增强免疫力食物与食疗方

刺五加炖母鸡	(251)	刺五加鳝鱼	(251)
(六)白术	(252)		
白术猪肚粥	(253)	白术茯苓糕	(254)
白术健脾饼	(254)	白术鲈鱼汤	(254)
(七)茯苓	(255)		
茯苓大枣粥	(257)	八宝茯苓糕	(258)
茯苓奶饮	(258)	茯苓牛肉汤	(259)
(八)猪苓	(259)		
猪苓粥	(261)	猪苓香菇饭	(262)
猪苓山药羹	(262)	猪苓莲枣牛肉汤	(262)
(九)黄精	(263)		
黄精豆浆	(264)	黄精煲兔肉	(265)
黄精炖猪肉	(264)	黄精鳝鱼片	(265)
(十)西洋参	(266)		
西洋参粥	(267)	西洋参炖乌鸡	(267)
西洋参桂圆茶	(267)	洋参黄鳝	(268)
(十一)地黄	(268)		
生地黄粥	(269)	地黄煎乌鸡	(270)
杞菊地黄鸡	(270)	地黄甲鱼汤	(271)
(十二)南沙参	(271)		
沙参粥	(272)	沙参炖猪肉	(272)
二参茶	(272)	沙参玉竹焖鸭	(273)
(十三)当归	(273)		