

中国居民 增强免疫力 食谱

王旭峰 主编 谢小青 副主编

序言

P R E F A C E

自2020年初，新型冠状病毒流行以来，“免疫力”这个词被越来越频繁地提及和谈论，原因无他，因为针对新型冠状病毒目前（截至本书出版之时）还没有特效药，患者大多是靠自身免疫恢复健康。而对未受感染的人来说，除了采取尽量减少外出、正确佩戴口罩、勤洗手等措施之外，提高自身免疫力也有助于最大限度地降低感染的可能性。

确实，只有在和病毒进行殊死搏斗的特殊时刻，人们才意识到原来一直被我们“忽略”的免疫力竟然这么重要。可以说，免疫力的强弱，在某种程度上决定了我们生存的有效竞争力。

那么，问题来了，什么是免疫力？如何才能科学地提高自身的免疫力呢？

免疫力是人体自身的防御机制，打个比方，机体就好像一个国家，免疫系统就是国家的军队和治安力量，对外抵御敌人的入侵，对内维护社会的和谐稳定，这样机体才能保持健康的状态不生病。所以，免疫力是我们每个人最好的医生。

而要提高军队——免疫系统的作战力量，要做到四个好：心情好、睡眠好、运动好、营养好。而营养是非常重要的方面，因为人的生命活动是靠营养素来维系的，食物中的营养素会变成身体的一部分，要想构建卓越的体魄，必须摄取充足的营养。就像行军打仗需要粮草一样，免疫系统也需要足够的营养才能好好工作。在科学膳食的基础上，我们再进行适当的运动、保证积极乐观的心态和充足的睡眠，就能增强免疫力。

为此，我们推出了《中国居民增强免疫力食谱》，这本书除了教大家正确认识免疫力，还介绍了如何通过饮食、运动等方法来提高免疫力。饮食方面精心选取具有增强免疫力功效的食材，分析其营养功效并提供了居家制作方法，让读者在家也能知道如何吃得更营养、更健康；运动方面则介绍了有助于提高免疫力的一些运动方法，希望大家不论是在疫情期间，还是在平时，都能改变生活方式，让我们身体的防御体系变得更强，帮助我们应对各种疾病带来的健康挑战。

提高免疫力的常见食材举例

我们平时生活中常见的食材大致可分为谷薯类、蔬果类、菌豆类、畜肉类、禽蛋奶类、水产类等，每一类食材对提高人体免疫力都有不可替代的作用。

谷薯类

谷薯类可以为人体提供丰富的碳水化合物和B族维生素，帮助人体免疫系统发挥正常作用，下面给大家推荐谷薯类中几种有助于提高免疫力的常见食材。

土豆

营养成分：

碳水化合物、蛋白质、维生素C、钾、膳食纤维等



紫薯

营养成分：

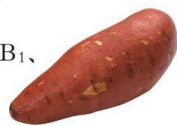
碳水化合物、蛋白质、花青素、铁、锌、镁、膳食纤维等



红薯

营养成分：

碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素、果胶等



燕麦

营养成分：

碳水化合物、蛋白质、维生素E、维生素B₁、维生素B₂、叶酸、钙、磷、铁、锰、β-葡聚糖等



荞麦

营养成分：

碳水化合物、蛋白质、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、铬、芦丁、胆碱、膳食纤维等



蔬果类

蔬果类含有多种维生素和矿物质，能更好地促进人体的免疫防御功能，下面给大家推荐蔬果类中几种有助于提高免疫力的常见食材。

茄子

营养成分：

维生素C、维生素E、镁、锌、钾、芦丁、花青素、茄碱等



胡萝卜

营养成分：

胡萝卜素、钙、磷等



南瓜

营养成分:

碳水化合物、 β -胡萝卜素、钾、镁、锌、铬、果胶等



洋葱

营养成分:

钙、镁、膳食纤维、硫化物、槲皮素等



番茄

营养成分:

维生素C、番茄红素、胡萝卜素、钾等



紫甘蓝

营养成分:

维生素C、钙、钾、花青素、 β -胡萝卜素等



芦笋

营养成分:

蛋白质、钙、磷、钾、锌、铜等



苦瓜

营养成分:

维生素C、钙、镁、铜、铁、锌、苦瓜素等



豇豆

营养成分:

维生素C、钙、磷、钾、镁、硒等



白菜

营养成分:

维生素C、 β -胡萝卜素、钙、膳食纤维、黄酮类物质等



芹菜

营养成分:

维生素B₂、维生素C、钾、钙、胡萝卜素等



秋葵

营养成分:

维生素B₆、钙、锌、硒、 β -胡萝卜素、黄酮类物质、膳食纤维等



黄瓜

营养成分:

钾、钙、磷、镁、膳食纤维等



山药

营养成分:

碳水化合物、蛋白质、维生素B₁、钙、钾、镁等



柚子

营养成分:

碳水化合物、维生素C、B族维生素、钙、磷、胡萝卜素、黄酮类物质、柠檬酸、枸橼酸等



苹果

营养成分:

碳水化合物、维生素C、钾、苹果酸、多酚类物质等



菠萝

营养成分:

碳水化合物、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、锰、钾、钙、有机酸、膳食纤维等



菌豆类

菌豆类富含优质植物蛋白质和多种维生素、矿物质，可以为提升免疫力提供物质基础，下面给大家推荐菌豆类中几种有助于提高免疫力的常见食材。

金针菇

营养成分:

蛋白质、钾、磷、镁、膳食纤维等



草菇

营养成分:

维生素C、维生素B₂、维生素B₆、钾、膳食纤维等



口蘑

营养成分:

蛋白质、膳食纤维、维生素B₂、维生素B₆、钾等



平菇

营养成分:

蛋白质、维生素B₆、钾、镁、硒、膳食纤维等



鸡腿菇

营养成分:

钾、硒、多糖等



猴头菇

营养成分:

蛋白质、铁、硒、膳食纤维等



竹荪

营养成分:

蛋白质、多糖、钾等



木耳

营养成分:

钙、铁、膳食纤维、木耳多糖等



榆耳

营养成分:

蛋白质、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、钙、镁、锌等



豆腐

营养成分:

蛋白质、钙、磷、钾、镁、铁、锌、硒等



禽蛋奶类

禽蛋奶类富含优质动物蛋白质，能为抗体的形成提供物质基础，下面给大家推荐禽蛋奶类中几种提高免疫力的常见食材。

鸡肉

营养成分:

蛋白质、脂肪、维生素B₂、维生素B₆、烟酸、维生素E、维生素A、钾、硒等



鸭肉

营养成分:

蛋白质、铁、镁、磷、硒、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素A等



鸡蛋

营养成分:

蛋白质、卵磷脂、B族维生素等



牛奶

营养成分:

蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、钾、镁、硒等



芝士

营养成分:

维生素A、钙、锌、铁、镁等



畜肉类

畜肉类富含优质动物蛋白质、B族维生素和矿物质，有助于免疫功能提升，下面给大家推荐畜肉类中几种有助于提高免疫力的常见食材。

羊肉

营养成分：

蛋白质、维生素B₁₂、磷、钾、镁、铁、锌、硒等



牛肉

营养成分：

蛋白质、叶酸、维生素B₁₂、磷、钾、镁、铁、锌、硒等



猪肉

主要成分：

蛋白质、脂肪、维生素A、维生素E、磷、钾、铁、硒等



水产类

水产类富含优质动物蛋白质、不饱和脂肪酸和丰富的矿物质，能为抗体的形成提供物质基础，并能调节免疫功能，下面给大家推荐水产类中几种有助于提高免疫力的常见食材。

蛤蜊

营养成分：

蛋白质、钙、锌、硒、磷、钾、镁等



对虾

营养成分：

蛋白质、维生素E、磷、钾、镁、铁、锌、硒、虾青素等



鲈鱼

营养成分：

蛋白质、维生素A、钙、磷、钾、镁、铁、硒等



鲤鱼

营养成分：

蛋白质、钙、钾、磷、镁、铁、锌、硒等



泥 鳅

营养成分:

蛋白质、钙、磷、钾、
镁、铁、锌、硒等



龙利鱼

营养成分:

蛋白质、n-3脂肪
酸、钾、镁、硒等



三文鱼

营养成分:

蛋白质、钙、磷、
钾、镁、硒等



带 鱼

营养成分:

蛋白质、磷、钾、
镁、铁、硒等



海 参

营养成分:

蛋白质、钙、镁、硒、海参
皂苷等



鱿 鱼

营养成分:

蛋白质、钙、磷、钾、
镁、铁、锌、硒等



坚果类

坚果类含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸及多种维生素和矿物质，对调节免疫功能功效显著，下面给大家推荐坚果类中几种有助于提高免疫力的常见食材。

核 桃

营养成分:

蛋白质、脂肪、膳食
纤维、维生素E、镁、
铁等



花 生

营养成分:

蛋白质、脂肪、膳食纤
维、烟酸、维生素E、钾、
磷、镁、铁、锌、硒等



巴 旦 木

营养成分:

蛋白质、脂肪、膳食
纤维、维生素B₂、维
生素E、钙、钾、磷、
镁、锌等



榛 子

营养成分:

蛋白质、脂肪、
膳食纤维、维生
素E等



腰果

营养成分:

蛋白质、脂肪、
磷、钾、镁、铁、
锌、硒等



栗子

营养成分:

蛋白质、碳水化合物、
维生素B₂、维生素C、胡
萝卜素、钙、磷、铁等



其他

除以上七大类食物，还有一些食物富含人体免疫细胞生成所需的维生素和矿物质，同样有助于免疫功能的正常发挥，下面给大家推荐其他类中几种有助于提高免疫力的常见食材。

莲子

营养成分:

碳水化合物、维生素
E、镁、铁、锌等



银耳

营养成分:

碳水化合物、膳食纤维、
烟酸、磷、钾、
镁、铁、硒等



黑芝麻

营养成分:

维生素E、膳食纤维、
钙、磷、钾、
镁、锌、铁、硒、
锰等



免疫力

目录

C O N T E N T S

第一部分

免疫力：人体的健康卫士 \ 1

什么是免疫和免疫力？ \ 2

免疫的早期概念和由来 \ 2

免疫的现代概念 \ 4

什么是免疫力？ \ 4

专题：瘟疫——细菌、病毒与人体免疫力的战争 \ 5

免疫的两种类型 \ 6

人体免疫的三道防线 \ 7

人体免疫系统的组成 \ 8

免疫器官——负责制造、训练士兵，指挥作战，亦是战场 \ 8

免疫细胞——免疫系统的主力军队 \ 9

人体各种免疫细胞的作用 \ 9

免疫细胞是如何消灭病原体的？ \ 10

免疫因子——协助并增强免疫细胞的杀伤力 \ 11

免疫的三大功能 \ 12

防御功能 \ 12

自稳功能 \ 12

监视功能 \ 12

影响免疫力水平的因素 \ 13

遗传 \ 13

年龄 \ 13

运动 \ 13

精神状态 \ 13



饮食 \ 13
用药或疾病 \ 14
环境因素 \ 14
睡眠 \ 15
吸烟 \ 15

免疫力低下，疾病容易找上门 \ 16

免疫力低下的六个信号 \ 16
免疫力低下容易导致的疾病 \ 17

测一测你的免疫力水平 \ 18

正本清源，这些关于免疫力的认识误区要避免 \ 19

误区一：免疫力越高越好 \ 19
误区二：免疫力强就是不得病 \ 20
误区三：吃提高免疫功能的药物或保健品能提高免疫力 \ 20
误区四：得了感冒、发热等小病要积极治疗 \ 21
误区五：家里越干净，越不容易生病 \ 21
误区六：接种疫苗就一定能提高免疫力 \ 22
误区七：运动越多，免疫力越强 \ 22

第二部分

科学提高免疫力，增强体质少生病 \ 23

饮食健康，营养均衡，免疫力就强 \ 24

坚持健康的饮食原则 \ 24
食物多样，谷类为主 \ 24
多吃新鲜蔬菜和水果 \ 24
每天吃奶类、豆类和坚果类食物 \ 25
常吃适量的海鲜、蛋类、畜禽肉 \ 25
饮食清淡，少油少盐，控糖限酒 \ 25
补充充足的水分 \ 26
适当补充有助于提高免疫力的营养素 \ 26

特别专题：不可忽视的坚果力量 \ 27

坚果为什么能提高机体免疫力？ \ 27



怎样正确吃坚果? \ 27

挑选坚果小窍门 \ 27

保证充足的睡眠有利于提升免疫力 \ 28

不同年龄段要睡多久? \ 28

提高睡眠质量同样重要 \ 28

这三个睡眠误区要避免 \ 29

适当运动能增强体质, 提升免疫力 \ 30

每天运动多长时间? \ 30

运动强度要适宜 \ 30

运动一定要长期坚持 \ 30

补充益生菌, 快速提高免疫力 \ 31

什么是益生菌? \ 31

益生菌是如何提高免疫力的? \ 31

如何选择益生菌产品? \ 31

益生菌产品该如何服用? \ 31

正确接种疫苗, 提升获得性免疫 \ 32

疫苗的种类 \ 32

接种疫苗后的常见不良反应与护理方法 \ 32

哪些人不宜进行免疫接种? \ 33

疫苗知识问答 \ 33

用积极乐观的心态修复、提升免疫力 \ 34

第三部分

黄金食材巧制作, 轻松吃出免疫力 \ 35

谷薯类 \ 37

椰香糯米饭 \ 37

桂花糯米藕 \ 39

奶香木瓜饭 \ 41

五米糊 \ 42

山楂红薯羹 \ 43

奶香紫薯面包 \ 45

蜜糖紫薯百合 \ 47

山芹五花肉土豆条 \ 49

香煎鱼薯饼 \ 51

蔬果类 \ 52

桂花山药小点 \ 52

煎芹菜叶饼 \ 53
香芹拌茄子 \ 54
茄子炒肉丁 \ 55
胡萝卜沙拉 \ 56
金玉酿苦瓜 \ 57
虾仁拌苦瓜 \ 59
油醋汁穿心莲 \ 60
玉米甜椒沙拉 \ 61
菠菜洋葱沙拉 \ 62
橙汁苦菊 \ 63
农家拌三鲜 \ 64
清蒸芦笋 \ 65
肉末南瓜 \ 67
金蒜紫甘蓝 \ 68
炒卷心菜 \ 69
栗子烧娃娃菜 \ 70
麻汁豇豆 \ 71
菠萝鸡肉炒饭 \ 73
草莓蛋糕卷 \ 75
葡萄柚虾味沙拉 \ 76

菌豆类 \ 77

金针菇黄瓜 \ 77
芥末黄花菜 \ 79
荠菜烩草菇 \ 80
草菇蛋白羹 \ 81
番茄煮鲜菇 \ 83
香菇炒油菜 \ 84
平菇蛋汤 \ 85
小鸡炖蘑菇 \ 87
番茄鸡油菌烧羊肉 \ 89
韭香肉丝扒蘑菇 \ 90
木耳炆拌芦笋 \ 91
芙蓉豆腐 \ 93
八宝豆腐羹 \ 95
大煮干丝 \ 96

禽蛋奶类 \ 97

鸡腿肉拌苦菊 \ 97
贵妃鸡翅 \ 99
照烧鸡腿饭 \ 101
玉米炖鸡 \ 103
菠萝鸡丁 \ 104
鸡肉拌南瓜 \ 105
西芹鸡柳 \ 106
荠菜鸡丸 \ 107
木耳腐竹拌鸡丝 \ 108
马蹄玉米煲老鸭 \ 109
五彩鸡蛋 \ 110
蛋皮三丝卷 \ 111
彩蔬鸡汤猫耳面 \ 113
番茄炒蛋 \ 114
奶油芦笋汤 \ 115

畜肉类 \ 116

咖喱牛肉 \ 117
茄汁黄豆牛腩 \ 119
胡萝卜炖牛肉 \ 121
胡萝卜炖牛尾 \ 123
糯米蒸排骨 \ 125
酸菜炖排骨 \ 127
木须肉 \ 129
鸡腿菇炒里脊 \ 131
葱爆羊肉 \ 133
羊肉丸子萝卜汤 \ 135
葱香土豆羊肉煲 \ 137

水产类 \ 139

鲜虾白菜 \ 139
虾球什锦炒饭 \ 141
哈密瓜炒虾 \ 143
秋葵炒虾仁 \ 145
虾仁滑蛋 \ 146
清蒸带鱼 \ 147

酸菜鱼 \ 149
奶汤鲫鱼 \ 151
萝卜丝鲫鱼汤 \ 153
橙香鱼片 \ 155
香柚炒鱼米 \ 157
家常烧小黄花 \ 159
香煎三文鱼 \ 161

奶汤鱼头 \ 163
滑炒鱼片 \ 165
红烧鱼头豆腐 \ 166
葱拌八带 \ 167
彩椒爆鲜鱿 \ 169
锅仔泥鳅片 \ 171
水炒蛤蜊鸡蛋 \ 172

第四部分

特效营养餐——免疫力低下者的食谱 \ 173

参鸡汤 \ 175
龙眼土鸡汤 \ 177
八宝鸡汤 \ 179
竹荪鸽蛋汤 \ 181
奶香猴头菇 \ 183
松露野菌比萨 \ 185
牛肝菌炒水芹 \ 186
鲜百合双果煨榆耳 \ 187
石榴银耳汤 \ 189
杂粮银耳汤 \ 191
枸杞炖银耳 \ 192
维生素果蔬汁 \ 193
花旗参黑鱼汤 \ 195
芦笋百合炒明虾 \ 197

木耳香葱爆河虾 \ 199
香菇海参汤 \ 201
芝士牛肉饼 \ 203
核桃三鲜 \ 205
花生核桃饼干 \ 207
花生小圆饼 \ 209
芝麻饼 \ 211
黑芝麻面包 \ 213
山药面包 \ 215
紫米山药 \ 217
番茄炒山药 \ 219
西芹果蔬汁 \ 220

第五部分

运动、按摩、居家防护， 在日常点滴中提升免疫力 \ 221

6种可有效提升免疫力的有氧运动 \ 222

健步走 \ 222
健步走的正确方法 \ 222
运动时间和速度 \ 222

慢跑 \ 222
慢跑的正确方法 \ 223
运动时间和速度 \ 223



游泳 \ 224

健身操 \ 225

办公室简易健身操 \ 225

跳有氧健身操 \ 225

骑自行车 \ 226

骑自行车的方法 \ 226

运动时间和运动量 \ 226

瑜伽 \ 227

瑜伽放松式——稳定情绪 \ 227

瑜伽眼镜蛇式——促进胸部血液循环
\ 227

每天按摩几分钟，逐步增强免疫力 \ 228

按摩头部 \ 228

用手指按摩 \ 228

用梳子梳头 \ 228

捶背 \ 229

自己捶打 \ 229

撞击后背 \ 229

他人捶打 \ 229

摩腹 \ 230

摩揉全腹 \ 230

分推腹部 \ 230

摩揉下腹 \ 231

按摩脚底 \ 231

按揉脚底 \ 231

搓擦脚底 \ 231

拍打脚底 \ 232

腹式呼吸 \ 232

助力提升免疫力的居家卫生常识 \ 233

保持室内空气清新 \ 233

家居卫生要搞好 \ 234

做好室内卫生 \ 234

家居用品的清洁 \ 235

控制室内温度、湿度，避免霉菌繁殖 \ 236

注意家用电器的清洁 \ 236

天气好的时候晒晒太阳 \ 237

晒太阳的好处 \ 237

晒太阳的时间 \ 237

保持良好的个人卫生习惯，免疫力不受伤 \ 237

勤换衣物 \ 237

勤洗手 \ 237

注意口腔卫生 \ 239

咳嗽或打喷嚏时要注意遮挡 \ 239

注意个人饮食卫生 \ 239



第一部分

免疫力：人体的健康卫士

免疫力如同驻扎在我们体内的军队和治安人员，它们对外负责抵御细菌、病毒等病原体的侵袭，对内清除变异细胞等，维护着人体的健康。只有我们的免疫力正常，才能保持我们的身体健康。这一章就让我们一起来了解一下什么是免疫力，认识一下我们身体内的免疫系统。

什么是免疫和免疫力？

2020年新型冠状病毒的流行，让人们更深刻地认识到了免疫力的重要性。钟南山院士在谈到新型冠状病毒的特点时说：“（针对）新型冠状病毒目前没有特效药。关键要做好预防，保持良好的生活习惯，提高自身免疫力，最大限度降低患病可能性。”

也就是说，提升免疫力是抗击病毒的不二法门。那么，什么是免疫和免疫力呢？

④ 免疫的早期概念和由来

“免疫（Immunity）”一词源于拉丁文“Immunitas”，原意是免除赋税和差役，后转意为免除瘟疫。瘟疫，也就是传染性疾病，所以，免疫的早期概念就是在瘟疫流行时患过该种传染病而痊愈的人对这种疾病具有的抵抗力，这种抵抗力能保护他们不会被再次感染，也叫抗感染免疫。

人类是怎么发现感染和免疫之间的关系呢？这要从天花说起。

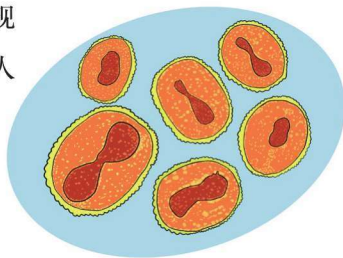
免疫知识链接——天花

天花是一种由天花病毒引起的烈性传染病。发病时，患者全身布满红疹，然后结痂，最后在身体、脸上留下永久性的疤痕（俗称麻子），故而此病得名天花。直到20世纪七八十年代，天花才被彻底消灭，这也是迄今为止人类唯一彻底消灭的传染病。而在这之前，天花在人类历史上至少肆虐了3000年。天花的发病率跟今天的感冒一样高，死亡率大约为30%，这种病毒造成的有据可考的全球死亡人数就在2亿以上。

公元前
1145年

古埃及法老拉美西斯五世去世。后来，人们在他的木乃伊上发现了天花病毒留下的疤痕，这是人类第一个有记载的天花病例。

天花病毒



公元1世纪
(汉代)

据推测，天花通过战俘传入中国，导致大量的人死亡。