

如何預防 SARS 之感染？已深受國人普遍的重視了。SARS 為嚴重急性呼吸道症候群，預防之道首重於「免疫提昇」與如何避免呼吸道感染之「潤肺補肺」藥膳。

提昇免疫力

在我們日常飲食中，「米」扮演了非常重要的角色，誠如：《隨息居飲食譜》所記：「梗米甘平，宜煮粥食——。粥飯為世間第一補之物——故貧人患虛証，以濃米飲代人參湯，因此病人、產婦以粥養身最宜、又經濟、又實惠。」

筆者對米水抽取物之研究已證實可促進抗體之產生，而達到免疫之提昇。國人喜用人參進補，然而米之補中益氣功同人參，為嘉南平原之大宗作物，是隨手可得的食材，特將設計之免疫增強藥膳，介紹如下：

1. 健脾益氣、免疫增強——四君子粥

材料：

黨參三錢、白朮三錢、茯苓三錢、甘草一錢半、紅棗八～十二粒、薑二片、沙拉油一小匙

作法：

- (1)米洗淨，加水二杯浸泡。
- (2)黨參、白朮、甘草加水二杯及沙拉油一小匙放入電鍋中，外鍋加四分之一杯水，煮至開關跳起，略冷即用漏勺漏去殘渣取其濃汁待用。
- (3)茯苓洗淨，炒乾用粉碎機打成粉待用。
- (4)紅棗洗淨，撥開去核。
- (5)將(1)、(2)濃汁和茯苓粉、紅棗一併放入鍋中熬煮成粥，最後滴薑汁，即可上桌食用。
喜用甜食者可加入適量之冰糖，調成自己喜好之甜味但切勿太甜。

說明：四君子湯為中醫治療脾胃虛的有效名方。臨床上主治：面色萎白、體虛無力、食少不思飲食、舌淡苔白者，尤其是小兒之消化不良。本研究以四君子湯進行免疫藥理學之研究，已發現：臨床常因服用類固醇過多而造成免疫功能低下，而四君子湯可以增加 T 淋巴細胞，有預防免疫功能下降之調解作用。

除此之外，國外之研究亦証實四君子湯具有(1)抗貧血、促進血色素及白血球升高。(2)促進肝臟糖原的恢復及肝細胞 R N A 合成能力的恢復，而達成保肝作用。(3)抗突變和抗腫瘤作用。

2. 免疫增強——四君子飯

材料：

黨參三錢、白朮三錢、茯苓三錢、甘草一錢半、紅棗八～十二粒

作法：

- (1) 茯苓洗淨，炒乾用粉碎機打成粉待用。
- (2) 紅棗洗淨撥開去核。
- (3) 米加(1)濃汁和茯苓粉拌勻，放入紅棗加足量水，放入電鍋中煮至開關跳起即可上桌食用。

3. 止咳免疫提昇玉露

材料：

苦杏仁去皮尖四十克、小米十克、有機蓬萊米半杯、冰糖適量

作法：

- (1) 米與小米洗淨，浸泡於清水中。
- (2) 苦杏仁去皮尖洗淨浸泡於清水中。
- (3) 將(1)加水放入果汁機中，打成均勻之細漿。(可用網杓過濾，大粒者倒入果汁機中重新再打勻為止)。
- (4) 苦杏仁加水放入果汁機打成漿。(可用網杓過濾，大粒者倒入果汁機中重新再打勻為止)。
- (5) 4杯水煮開之後，緩緩加入(3)之米漿攪勻後，再徐徐加入(4)杏仁漿攪拌勻後，改用小火悶煮十分鐘後，再加入適量之冰糖即可趁熱食 用。

說明： 小米及有機蓬萊米具有健胃益脾之功效，杏仁味苦性溫入肺經，有下氣止咳之效。正值寒冬之際趁熱喝下會出汗，尚具有祛寒之效。

4. 固本培元明目元氣露

材料：

有機蓬萊米一杯、枸杞子二兩、黃耆一兩、冰糖適量。

作法：

- (1) 黃耆加水六杯放入電鍋內鍋中，外鍋加水四分之三杯煮至開關跳起，濾去渣，黃耆湯汁待用。
- (2) 米洗淨浸泡於清水中，倒入果汁機中，加水打成乳白色，用紗網過濾，粗大粒者，再

倒入果汁機中打細後待用。

(3)枸杞子洗淨加水放入果汁機中，打成汁，用漏網過濾後待用。

(4)將(1)之黃耆湯汁煮沸後，徐徐加入米漿攪拌均勻後，再加入枸杞漿汁煮至枸杞香味溢出，而呈現橙色之玉霧，再加入適量之冰糖燜熱後食用。

說明：米具有補中益氣，枸杞子含有豐富之胡蘿蔔素維他命之前趨物質，並且含有豐富人體所需之氨基酸，具有明目補眼之作用。黃耆補氣小人參，具有排膿癒合傷口以及提神免疫力之固本培元，和補氣之中藥材。本玉露具有保眼、養眼、補氣之作用，老少咸宜，更適合手術開刀病人之飲料。

潤肺補肺

止咳化痰、寧心、安神 —— 銀耳百合強壯食膳

材料：

銀耳十公克、百合四十公克、大棗二十粒、冰糖適量。

(此為一小家庭四至六人食用之份量)

作法：

(1)銀耳洗淨泡於水中十分鐘，使其膨脹，用刀去除其黃色之蒂頭後，加二杯水放入果汁機瞬間打碎。

(2)百合挑選除去黑色或褐色之不新鮮者，用水搓洗，除去表面之雜質，再泡於清水中一小時後待用。

(3)大棗於水龍頭下用水搓洗乾淨，待用。

(4)將打碎之銀耳、泡軟之百合、大棗及適量冰糖一起放入燉鍋中，先用大火煮沸後，改用小火燉煮至百合熟爛為止，即可上桌食用。冬天可吃熱食，夏天放入冰箱作為冷飲，冰涼可口。

說明：白木耳又稱銀耳，為銀耳科植物銀耳之子實體，目前多為人工栽培品，本省中部有大量之栽培，其作用為滋陰、潤肺、養胃、生津。治虛勞咳嗽、痰中帶血、虛熱、口渴。

主要成份為碳水化合物（多糖類）約占百分之六十五，其次為蛋白質、維生素 B、少許脂肪、粗纖維及鈣、磷、鎂、鐵礦物質。百合為白色百合花之鱗莖乾燥物，含有豐富的蛋白質、脂肪，具有潤肺、止咳、寧心安神作用。