

图书在版编目 (CIP) 数据

清心降火饮食指导 / 顾奎琴 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2008.9

(爱心家肴 · 养生保健系列)

ISBN 978-7-5436-4920-0

I .清... II .顾... III .保健-食谱 IV .TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 148328 号

书 名 清心降火饮食指导

编 著 顾奎琴

菜品制作 陈绪荣

摄 影 刘志刚 于 笑

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 www.qdpub.com

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划编辑 张化新

责任编辑 周鸿媛

特邀编辑 贺 林

漫画插图 杨 佳

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

开 本 16 开(720 × 1020 毫米)

印 张 8

书 号 ISBN 978-7-5436-4920-0

定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美食类 大众健康类

知名营养专家 顾奎琴 & 中国烹饪大师 陈绪荣 联手推出

爱心家看
Aixin Jia Kan

在享用美食中消解火气、修身养性

清心降火

Qing Xin Jiang Huo Yin Shi Zhi Dao

饮食指导

- 清肺火食疗
- 清肝火食疗
- 清胃火食疗
- 四季消火食疗

编著 顾奎琴 菜品制作 陈绪荣



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



知名营养专家 顾奎琴



中国烹饪大师 陈绪荣



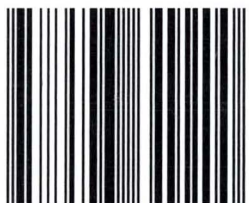
用爱做好菜 用心烹佳肴

养生保健
系列丛书

健脑益智饮食指导
 抗衰老饮食指导
 养心安神饮食指导
 烟民护肺饮食指导
 清心降火饮食指导
 解酒护肝饮食指导
 清肠排毒饮食指导
 提高免疫力饮食指导

修身养性
在享用美食中消解火气

ISBN 978-7-5436-4920-0



9 787543 649200 >

ISBN 978-7-5436-4920-0 定价: 25.00元

清心降火

饮食指导

● 顾奎琴 编著



青岛出版社
Qingdao Publishing House

专家简介

EXPERT INTRODUCTION



顾奎琴 国内知名营养食疗专家，科普作家，食疗美容专家，中国食疗产业化概念的倡导者和奠基人。1980~2000年任解放军总医院主管营养师，2000~2003年创办中国食疗网并亲任CEO。现任中华自然疗法基金会主席、北京润泽堂食疗医学研究院院长，同时兼任国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国药文化研究会专家、健康中国大讲台专家委员会首席专家、新浪伊人风采·阳光天下女人特邀专家、辽宁电视台《健康一身轻》主讲人等。

主编出版了《现代营养全书》(1~4卷)《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《名人饮食大点播》等100多部营养食疗方面的专著。其中多部书籍获奖，并有十余部作品在我国香港、台湾地区出版发行。多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》《为您服务》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目，并为《健康之友》《饮食科学》等杂志写过专栏。《中国妇女》《现代保健》等杂志曾对其做过人物专访。

从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾为多位国家领导人和党、政、军领导进行过营养保健和饮食治疗。近年来，在全国各地为众多企业和企业家俱乐部做营养健康讲座百余期，是国内多家企业的健康顾问，也是众多企业家、名人的私人营养师，享有“饮食魔术师”、“健康大使”等美誉。

陈绪荣 国际烹饪大师、中国烹饪大师、国家高级烹饪

技师、国家高级公共营养师，现任国际餐饮协会(IFBA)首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。2003年被国际餐饮协会评为“中华御厨”。

多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项，在《中国烹饪》《中国食品》《东方美食》《餐饮世界》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表文章180余篇。



前言

PREFACE

俗话说，民以食为天。饮食在维持生命、促进人体健康等方面起到了非常重要的作用。但是，我们也应该看到，现代人的饮食结构发生了巨大变化，一些“现代文明病”，如高血脂、高血压、糖尿病、肥胖症、心脑血管病甚至癌症等的发生，都与饮食有着密切的关系。可以说，大多数“现代文明病”是“吃”出来的。

本套“养生保健”丛书就是根据现代人的不同体质、不同身体状况和生理需求来编写的，旨在提高和改善现代人的身体素质，提升生活质量和生命状态。读者朋友可根据自己的身体状况和需求选择阅读。本套丛书最大的特点是将祖国传统医学理论与现代营养学有机结合，书中大部分理念来自于编著者近年来潜心研究的生机饮食之内容——

生机饮食是让人体充满生机和活力的饮食。生机饮食的理念就是减少污染，让您吃到最干净、最有能量、活性最强的食物。这样的食物可增强人体免疫力，使人更健康，充满生机与活力。

生机饮食可帮助排除体内积蓄多年的毒素，防治多种疾病。生机饮食要求口味清淡，少油少盐，多摄取富含纤维素的蔬果，以促进人体新陈代谢，减轻肠胃负担，维持良好的排毒功能。可溶性膳食纤维有降血脂、降血压和减肥功效。常吃富含可溶性膳食纤维的食物，可有效防止色素沉积引起的色斑及身体浮肿等问题的产生。

生机饮食特别推崇食用富含维生素和钙、钾、镁、铁等矿物质的食物，这些食物是天然的神经稳定剂，能有效舒缓人的紧张和抑郁情绪，缓解疲劳，激发人的青春活力。总之，生机饮食可使人精力充沛，快乐无忧！

本套书由《清心降火饮食指导》《抗衰延寿饮食指导》《烟民护肺饮食指导》《健脑益智饮食指导》《清肠排毒饮食指导》《提高免疫力饮食指导》《养心安神饮食指导》《解酒护肝饮食指导》等8本书组成，所讲内容通俗易懂，贴近生活，具有很强的实用性。值得一提的是，本套丛书中推荐的菜品均由中国烹饪大师陈绪荣先生亲自制作并指导拍摄，这些菜品色香味俱全，制作起来也非常简单，让您一见即能食欲大开，并能轻松将它们“请”上自家的餐桌。

健康需要一点一滴地积蓄。愿本套丛书能成为广大读者的贴心朋友，愿健康、幸福、快乐与大家相随相伴！

顾奎琴

2008年8月于北京

清心降火与饮食调理

日常生活中怎样清火

- 概述 10
- 日常清火的饮食调理 12
- 日常生活中怎样注意“防火” .. 15
- 日常对症“祛火”食疗方 18

清心火食疗

- 概述 20
- 清心火食物 21

清肺火食疗

- 概述 22
- 清肺火食物 22

清肝火食疗

- 概述 25
- 清肝火食物 27
- 清肝火食疗方 28

清胃火食疗

- 概述 29
- 清胃火的饮食调理 29
- 清胃火食物 31

春季清火食疗

- 概述 32
- 春季“防火”食疗 33
- 春季“防火”食物 36

夏季清火食疗

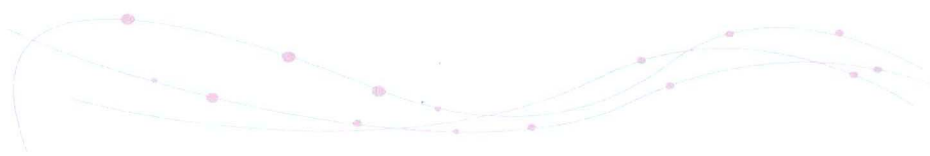
- 概述 37
- 夏季怎样预防上火 38
- 夏季清火的饮食调理 39
- 夏季“祛火”食物 42

秋季清火食疗

- 概述 44
- 秋燥的饮食防治 45
- 秋季滋阴润燥食物 48

冬季清火食疗

- 概述 51
- 冬季清火的饮食调理 52
- 冬季的清火顺气食物 55



清心降火推荐食谱

日常降火食疗食谱

- 西瓜皮炒青豆 58
- 蚝油二冬牛肉 60
- 茶树菇红枣乌鸡 61
- 熟地知母炖鹤鹑 62
- 粉葛鱼片汤 62
- 红螺豆腐竹荪汤 63
- 芦根麦冬消暑汤 64
- 枸杞百合绿豆羹 64
- 黄芪洋参糯米羹 66
- 生地黄粳米粥 66
- 冬瓜青蛙粳米粥 67
- 茅根莲藕粳米粥 68
- 薏米绿豆百合粥 69
- 金银花茵陈茶 69

清心火食疗食谱

- 龙眼百合煲鸡蛋 70
- 鸭梨豆腐鸡蛋汤 71
- 莲子汤 71
- 草莓绿豆粥 72
- 竹叶粥 73
- 莲心茶 73



清肺火食疗食谱

- 川贝荸荠梨 74
- 莲子百合煲瘦肉 74
- 银耳蟹黄二冬 76
- 竹笋莲子麦冬汤 78
- 甘蓝宁心汤 79
- 百合绿豆汤 79
- 燕窝参汤 80
- 杏仁粥 80
- 枇杷薏米粥 81
- 百合杏仁赤豆粥 82
- 百合银耳玉竹茶 82

清肝火食疗食谱

- 素炒香菇马蹄白果 83
- 海带田鸡汤 84
- 荸荠雪羹汤 84
- 菠萝苦瓜汤 86
- 桑芽粥 88
- 梅花粥 88
- 菠菜粥 89
- 菊花粥 90
- 桑葚粥 91

决明子粥	91
猪肝菊花汤	92
绿豆理肝汤	92
胡萝卜苹果汁	93
清热养肝果蔬汁	94
夏枯草桑菊饮	94

清胃火食疗食谱

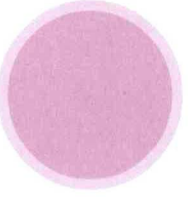
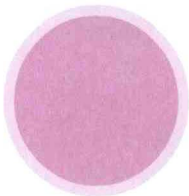
石膏绿豆粥	96
百合淮山粥	96
苦丁茶	97
丝瓜花绿豆饮	98
蜂蜜绿茶饮	98

春季清火食疗食谱

菠菜银耳汤	99
鲜荷叶老冬瓜汤	100
芹菜粳米粥	100
枸杞菊花粥	102
荠菜瘦肉粥	103

夏季清火食疗食谱

苦瓜炒牛肉	104
绿豆冬瓜汤	104
水萝卜片汤	106
火龙银耳雪梨羹	108
蒲公英粥	109
苦瓜冰糖粥	109



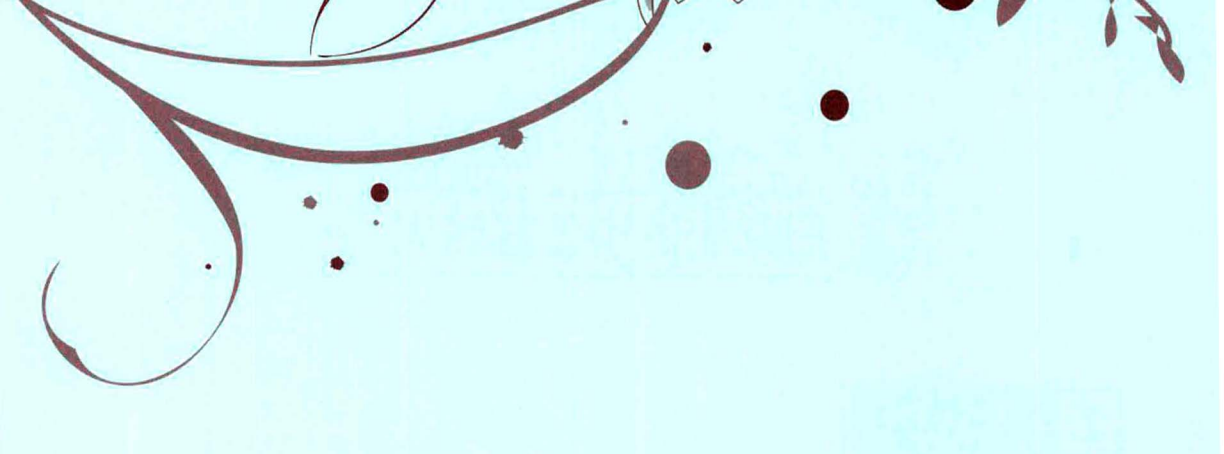
百合莲子浆	110
麦冬茶	111
银花茶	111
灯芯苦瓜饮	112
梨莓果凉汁	112

秋季清火食疗食谱

杏仁炖雪梨	113
百合菊花鸡蛋汤	114
剑花煲猪肺汤	115
南杏仁炖雪梨汤	115
秋季养生粥	116
三宝润燥粥	116
百合银耳糯米粥	118
枇杷叶粳米冰糖粥	119
鸭梨冰糖粥	119
银百秋梨羹	120
百合红莲西米露	120

冬季清火食疗食谱

木瓜猪骨炖花生	122
丝瓜豆腐鱼头汤	123
冬瓜鲩鱼汤	124
芥菜牛肉汤	124
萝卜羊肉汤	125
萝卜粥	126
胡萝卜粥	126



1

清心降火与饮食调理

上火是日常生活中十分常见的一种症状及体征。中医认为，在人体内存在一种看不见的“火”，又称“命门之火”。这种“火”是人体绵绵不断的“动力源头”。但倘若失去制约和调节，便会损害机体，造成生理功能的紊乱。

上火给工作和生活都带来了不便，日常生活中，我们如何做到清心降火呢？除保持规律的作息习惯外，饮食调养也是清火的重要方法。本书中介绍了清火的饮食原则，以及各种食材的功能特性，力求将不利之火消弭于无形，让你轻轻松松保持愉快的心情。



日常生活中怎样清火

1. 概述

● 什么是上火

上火是中医学专用名词。如果出现咽喉干痛、两眼红赤、鼻腔热烘、口干舌痛以及烂嘴角、流鼻血、牙痛等症状，中医就称为上火。

· 医 · 师 · 指 · 点 ·

上火是一种很形象的说法，是日常生活中十分常见的一种症状及体征，如面红目赤、咽燥声嘶、疖肿四起、红肿热痛、口腔糜烂、牙疼肿胀、烦躁失眠、鼻衄出血、舌红苔黄、尿少便干、发热出汗等。这些症状在中医上属于热症和火症的范畴。

引发上火的具体因素很多。情绪波动过大、嗜烟酒以及过食葱、姜、蒜、辣椒等辛辣之品，贪食羊肉、狗肉等肥腻之品和中毒、缺少睡眠等都会上火。此外，脏腑机能失调、精神过度刺激、生活丧失规律，也能引起上火。

上火的一些广义的症状表现：胃火可以有胃疼、大便干等症状；肺火可以有咯血、咳嗽、黄痰等症状；肝火会

有一些烦躁、失眠等症状。

从某种意义上说，有火则生，无火则死。正常意义上来说，火在一定的范围内是必须的，超过正常范围就是邪火。中医认为，在人体内存在一种看不见的“火”，又称“命门之火”。这种“火”是人体绵绵不断的“动力源头”。但倘若失去制约和调节，浮炎于上，蔓延成灾，便会损害机体，造成生理功能的紊乱。

· 医 · 师 · 指 · 点 ·

从西医角度来说，上火表现多见于急性感染性疾病，如急性咽喉炎、牙龈炎、口腔溃疡、眼睑炎、结膜炎、肺炎、胆囊炎、尿路感染、便秘、皮肤疖肿、蜂窝组织炎等，也见于结核病、高血压、植物神经功能紊乱、甲状腺机能亢进以及癌症晚期等一些慢性疾病。

中医把头昏、咽喉肿痛等偏上部位的火热症状叫“上焦火”，把烦热口渴、胃脘痛等中间部位的叫“中焦火”，把便秘、尿赤等偏下部位的叫“下焦火”。又按脏腑开窍，把目赤肿痛称“肝火”，

鼻扇气喘称“肺火”，口舌生疮称“心火”等等。结合内在情况，这些火还可统分“虚实”两大类：症状重，来势猛的属实火；症状轻，时间长并伴手足心热、潮热盗汗等的属虚火。这种分类为有关治疗提供了依据。



● 什么是实火和虚火

中医认为，实火多由于外感六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）所致，此外，精神过度刺激、脏腑机能活动失调亦可引起。实火患者表现为面红目赤、口唇干裂、口苦燥渴、口舌糜烂、咽喉肿痛、牙龈出血、鼻衄出血、耳鸣耳聋、疖疮乍起、尿少便秘、尿血便血、舌红苔黄。治疗上宜采用苦寒制火、清热解毒、泻实败火的原则和方法。

虚火多因内伤劳损所致，如久病精气耗损、劳伤过度，可导致脏腑失调、虚弱而生内热、内热进而化虚火。根据病机不同，一般将虚火进一步分为阴虚火旺和气虚火旺两种病状。阴虚火旺大多表现为全身潮热、夜晚盗汗、形

体消瘦、口燥咽干、五心烦热、躁动不安、舌红无苔、脉搏细数。治疗时应以生津养血、滋阴降火为原则。气虚火旺者表现全身燥热、畏寒怕风、喜热怕冷、身倦无力、气短懒言、自汗不已、舌淡苔薄。治疗时应以补中益气、强肾兴阳、甘温除热为原则。

综上所述，实火和虚火不仅病因、病机、临床表现不同，而且治疗原则及具体治法也有所不同。如果不管上火是实是虚，而一律用同一方法清热败火，则有可能非但治病不成，反而加重病情。因此，上火时，首先分清实火还是虚火后，再决定治疗方案。

● 哪些食物容易引起上火

◆ 高热量食物，诸如肥肉、油炸食品、高糖类。这些食品含热量高，易增加脂肪和胆固醇的摄入。在炎热的夏季，要减少这类食物的摄入。



◆ 大躁大热之食物，如狗肉、鹿肉、鸡血、狗血、羊肾、牛肾、麻雀、鸽肉、洋葱、羊肉等。

◆ 烧烤类，如烤肉串、麻辣烫等。

◆ 大蒜、辣椒。这种重口味的刺激性食物，通常吃完以后会全身发热，也是上火的主要原因这一。

◆肉类，热量高，尤其是多油脂的肉。过度食肉会使血液酸化，使体内的新陈代谢迟缓，也是火气的来源。

◆酒类，除啤酒外，其他酒类几乎都会引起火气，尤其是酒精在30%以上的酒类。

◆榴莲，榴莲属热带水果，果肉内含火气，稍吃过量就会流鼻血。

最佳吃法：

① 避免吃榴莲上火的方法是搭配吃山竹。山竹素有“水果王后”之称，特点是清热祛火，泰国人在吃榴莲后常有吃些山竹的习惯。

② 将榴莲壳煎淡盐水服用，可降火解滞。

◆荔枝，荔枝为温热属性的水果，热量及甜度较高，若食用过多会引起发热和上火。因此，身体为过热体质的人和儿童不能吃太多，睡眠质量差的人晚上亦要少吃。

最佳吃法：吃完荔枝后，把荔枝壳收集起来煎水喝，能起到降火的功效。

◆菠萝，菠萝含有甙类、菠萝蛋白

酶和5-羟色胺等成分。甙类对人的皮肤、口腔黏膜有一定的刺激性，若吃了未经处理的生菠萝，口腔会有发痒的感觉。



· 温 · 馨 · 提 · 示 ·

有人对菠萝蛋白酶有过敏反应，吃后15分钟到1小时发病，会出现阵发绞痛、恶心、呕吐、皮肤潮红发痒、荨麻疹、头痛等症状，严重的还会发生呼吸困难及休克。

最佳吃法：把菠萝切成片或块放在盐水中浸泡30分钟，用凉开水浸洗去咸味即可食用。

2. 日常清火的饮食调理

● 清火的饮食原则

饮食不当是引起上火的一个重要原因。所以，饮食调养也是“去火”的重要方法。

为减少上火的发生，应注意以下食

物选择。

◆适当吃点甜食，适时补充一些甜食可以让心情愉快，因为低血糖容易产生焦虑、易怒的情绪，而且会导致意志力薄弱。若是怕胖，可以选择新鲜的

果蔬汁类饮料。

· 温 · 馨 · 提 · 示 ·

生活中,要注意饮食卫生,吃饭不要饥一顿饱一顿,少吃大鱼大肉等肥腻食物,多吃蔬菜、水果,多饮茶水。

◆多吃含较多维生素B₁的食物,如糙米、燕麦、全麦、瘦猪肉、牛奶、蔬菜等。

◆多吃含硒较多的食物,如大蒜、洋葱、海鲜类、全谷类食物。

◆平时多吃梨、香蕉之类的水果亦可预防和治疗去火。特别是梨,经过水煮之后喝汤,对于清火特别有效。

◆菊花、薄荷、柠檬、芥蓝、甘蓝菜等食物富含矿物质,特别是钙、镁的含量高。这些矿物质有宁神、降火和降血压的神奇功效。常吃这些芳香食品,可以宁神降火。



◆在日常饮食中增加一些新鲜的含有苦味的食物,如苦瓜、杏仁、苦丁茶、芹菜、苦荞麦、芥蓝等,不仅能清热降

火,还能快速排除体内毒素,清理肠道废物和垃圾。

此外,保持科学的生活规律,按时作息,避免熬夜;不吃辛辣刺激性食物,不喝酒、不抽烟,定时定量进餐。

口服清凉冲剂对清火也很有效,如夏桑菊冲剂、金菊冲剂等。再者,要保持平和的心态,避免情绪受到刺激而上火。

· 温 · 馨 · 提 · 示 ·

在上火期间,注意保持口腔卫生,经常漱口,多喝水,并在医生指导下服用清火药物。如果症状比较明显,一周以上还没有好转,需及时到医院就诊。

经常上火者的饮食防治

经常气郁上火烦躁不安者,可表现为以下几种情况:

◆上焦有火(上焦指心肺部位): 症见口干、舌烂、唇裂、目赤、耳鸣,甚则微咳。

◆中焦有火(中焦指脾胃部位): 表现为时而胃火亢盛、食不知饱,时而噯腐吞酸,呃气上逆,脘腹胀满,饮食少进。

◆下焦有火(下焦指肝、肾、膀胱、大小肠部位): 表现为大便干,小便少且黄赤,混浊有味,阴部时痒,妇女白带多,甚至带黄。

从食疗保健角度来看,总的原则是:平时多饮水,少吃辛辣刺激性食物,最好少吸烟,少饮酒,甚至戒烟酒;

少食过于油腻性的食物,多吃新鲜蔬菜、水果,保持大便不干燥,小便不混浊。

如有轻微上火现象,平时可以吃些梨、藕、柿饼霜类的食品。

肠胃系统有火者,可以多食富含纤维素的蔬菜,增加肠蠕动。如果大便干燥时,可以每日饮蜂蜜水来润肠通便,助消化。

在上火期间,不宜吃辛辣食物、不宜喝酒,要定时定量进餐。

● 吃点苦可清火

“苦”味食品是“火”的天敌。苦味食物之所以苦,是因为其中含有生物碱、尿素类等苦味物质。中医研究发现,这些苦味物质有解热祛暑、消除疲劳的作用。

◆ 丝瓜,含有皂甙、丝瓜苦味素,以及大量的瓜氨酸、脂肪等,这些营养素有促进机体的生理机能作用。

◆ 苦瓜,清火最佳的苦味食物首推苦瓜,不管是凉拌、炒还是煲汤,只要把苦瓜做得不失去“青色”,都能达到去火的目的。苦瓜所含有的苦瓜多肽类物质有快速降低血糖的功能,并具有调节血脂,提高免疫力的功效。

◆ 芹菜,芹菜叶具有清热解毒和清血管作用。芹菜含蛋白质的量要比一般果蔬菜要高1倍,铁的含量也为番茄的20倍左右。

◆ 苦丁茶,经中科院天然物产化学重点实验室等权威部门检测,小叶苦丁茶含有人体必需的17种氨基酸,并

含有硒、锌、镁、茶多酚、还原糖等多种物质,黄酮类含量为1.17%,咖啡碱0.087%。常喝此茶能强化肝脏,改善睡眠,消除疲劳,还可作为减脂饮品。

· 温 · 馨 · 提 · 示 ·

在苦丁茶挥发油中,发现70多种有益人体健康的化合物,有降血压、降血脂、抗衰老、清热解毒、健胃消毒、利尿减肥的效果,有防癌及调节生理机能的作用。

◆ 菊花茶,有醒脑、明目、祛火、解毒、健胃、通气、利尿等作用。一般泡5~7次,常饮还能消除眼部疲劳,保护视力。此茶适合中老年人和预防流行性结膜炎时饮用,对肝火旺、用眼过度导致的双眼干涩也有较好的疗效。同时,菊花茶也具有一定的松弛神经、舒缓头痛的功效。

◆ 苦杏仁,具有降气、止咳、平喘、润肠、通便等功效。可将苦杏仁先浸泡2~3天,去皮后水煮1小时,然后再次用冷水浸泡3~5天后食用。



除了多吃苦味食物，夏季蔬果多，还要多吃甘甜爽口的新鲜水果和鲜嫩蔬菜。专家指出，甘蓝菜、花椰菜和西瓜、山楂、苹果、葡萄等富含矿物质，有宁神、降火的神奇功效，因此在夏季应多吃和常吃这些食品。

· 温 · 馨 · 提 · 示 ·

“食苦”也不宜过量，否则会引起呕吐、反胃等不适症状。此外，脾胃虚弱者也不宜“吃苦”太多。

● 哪些食物能滋阴降火

如果体质属于阴虚火旺者，就不能随便冬令进补。而应当多食用一些能滋阴降火的食物，如白木耳、燕窝、黑芝麻、百合、莲藕、丝瓜、茄子、枸杞等。还可以吃些动物性及菌藻类具有去燥降火的食物，如鱼类、鸟蛋、鸡肉、鸭肉、牛肉、猪肝、海带、紫菜等。

上火如表现为烦躁失眠、口腔溃疡、牙肉肿痛、咽喉干痛时，宜选用滋阴降火的食物或食用药物，如牡蛎、皮蛋、豆腐、生地、麦冬、天冬、西洋参等。

为了预防热燥病痛的发生，应禁食生热助火的食物，多食清热降火的水果。



· 营 · 养 · 建 · 议 ·

滋阴降火的食物：白木耳、燕窝、黑芝麻、百合、莲藕、西红柿、甲鱼、莲子心、蜂蜜、葡萄干、枸杞子、兔肉、鸭肉、牛肉、猪肝、鸭蛋、鱼类、鸟蛋、海带、紫菜、豆腐、水芹、苋菜、胡萝卜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、西瓜、梨、牡蛎、皮蛋、生地、麦冬、天冬、西洋参等。

滋阴降火比较常见的药材：牡蛎、生地、麦冬、天冬、西洋参等。

3. 日常生活中怎样注意“防火”

● 怎样预防旅游途中上火

在旅游途中，很多人出现颜面潮红、心绪不宁、食欲不振等症状，还有人嘴唇、口角以及脸上起疱疹。这就是人们常说的上火现象。实际上，如在旅行中注意以下

几点,就可以避免上火症状。

◆出门前对于旅行的路线、乘车坐船的时间、携带的衣物等要有充分准备。作息尽量有规律,不要随便打乱行程计划。



◆注意劳逸结合,保证充足的睡眠时间,以免因过度疲劳、抵抗力下降而致病。

◆多吃清火食物,如新鲜的瓜果蔬菜、水果、绿茶等。定时定量进餐,不为赶时间放弃一顿,也不为一席佳肴而暴饮暴食。

◆携带“降火”药。旅游途中由于紧张劳累,机体的调节、免疫机能都有所下降,对外界不良因素的耐受能力减弱,一旦上火应及时治疗,切不可任其发展。如夏桑菊冲剂、板蓝根冲剂、黄连上清丸等药品最好随身携带。

● 熬夜上网怎样预防上火

◆ 常备茶饮

① 绿茶,绿茶中含强效的抗氧化剂儿茶酚以及维生素C,不但可以清除体内的自由基,还能使副肾皮质分泌出对抗紧张压力的荷尔蒙,让您神清气爽。最好在白天饮用。

② 枸杞茶,含有丰富的维生素B₁、维生素C、钙、铁,具有补肝、益肾、明目的作用,对计算机族的眼睛酸涩、疲劳、视力加深等问题都有很大的帮助。

③ 菊花茶,具有解毒、清热及明目等功效,加上枸杞或蜂蜜一起泡来喝,对疏肝解郁很有帮助。

④ 决明子茶,有清热、明目、补脑髓、镇肝气、益筋骨的作用。若在晚饭后饮用,对于治疗便秘效果明显。

⑤ 杜仲茶,具有补血与强壮筋骨的作用,对于经常久坐和腰酸背痛者很有帮助,男女皆宜。



◆ 饮食调理

① 生地炖鸭蛋:每次用生地20克、鸭蛋1~2个,加水适量隔水炖之,蛋熟