

药膳

養生

清熱解毒 (養生餐)



家庭药膳做法、吃法、用法指南

约三十种清热解暑常用药材、食材

六十余种清热解暑推荐药膳食方

药食同济、食到病除、药膳养生、福佑全家
享受美食、滋补身体、治病强身、一举三得

家常藥膳養生

奎豐主編



广在

图书在版编目(CIP)数据

清热解毒养生餐 / 玺璽主编. — 广州: 广东经济出版社, 2006.7
(家常药膳养生丛书)
ISBN 7-80728-370-X

I. 清… II. 玺… III. ①清热 - 食物疗法 - 食谱 ②解毒 - 食物疗法 - 食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第090512号

出 版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
发 行	广东新华发行集团
经 销	广东金冠科技发展有限公司
印 刷	(广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路111号)
开 本	889毫米×1194毫米 1/40
印 张	2
版 次	2006年8月第1版
印 次	2006年8月第1次
书 号	ISBN 7-80728-370-X/R·97
定 价	全套(1-8册): 80.00元



如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

家常藥膳養生

藥膳

養生

清熱解毒
養生餐

廣東省出版集團
廣東人民出版社

奎豐主編





目录 CONTENTS

前言	3	水牛角	41
金银花	4	【赤小豆茅根牛角粥】	
【蜂蜜金银花饮】【双花饮】		生地黄	43
【蒲公英金银花粥】		【生地青蒿鳖甲汤】	
山豆根	7	【生地黄粥】【散疹茶】	
【桂枝豆蔻散】【菊花豆根汤】		玄参	46
【解毒双黄汤】		【参麦银花茶】【玄参炖猪肝】	
连翘	10	赤芍	49
【清肺止痛茶】【连翘茶】		【蒲公英赤芍茶】【赤桃归苓粥】	
野菊花	13	地骨皮	52
【野菊山楂降压茶】【菊花茶】		【白术地骨皮酒】【枸杞地骨皮蜜酒】	
【豆腐菊花羹】		黄芩	54
大青叶	16	【黄芩蒸猪腰】【黄芩白芷茶】	
【大青叶海带排骨汤】		黄连	57
【大青银花茶】【大青叶汁粥】		【黄连白头翁粥】【猪肚丸】	
板蓝根	19	石膏	60
【板蓝根夏枯草糖饮】【板蓝根汤】		【石膏绿豆粥】【石膏粥】	
鱼腥草	22	【豆腐石膏汤】	
【鱼腥草粥】【鱼腥草蛋】		知母	63
【鱼腥草炖猪肚】		【知母龙骨炖鸡】【红枣知母汤】	
半边莲	25	芦根	65
【蜜枣半边莲白花汤】		【冰糖芦根饮】【芦根粥】	
【蜜枣半边莲】【半边莲炖鱼尾】		竹叶	67
白花蛇舌草	28	【橄榄竹叶茶】【竹叶粥】	
【白花蛇舌草饮】		梔子	69
【猕猴桃根蛇舌草炖肉】		【梔子粥】【山梔粥】	
土茯苓	31	夏枯草	71
【黄瓜土茯苓乌蛇汤】【土茯苓茶】		【面蒸夏枯草】【夏枯草瘦肉汤】	
蒲公英	34	【杜仲夏枯草瘦肉汤】	
【蒲公英炒肉丝】【蒲公英绿豆汤】		决明子	74
【蒲公英莼菜鸡丝汤】		【菊楂决明饮】【决明降压粥】	
荷叶	38	鸭跖草	77
【荷叶冬瓜汤】【荷叶粥】		【鸭跖草车前汤】【鸭跖草炖牛肚】	
【桃仁山楂荷叶粥】			

药食同源 食到病除

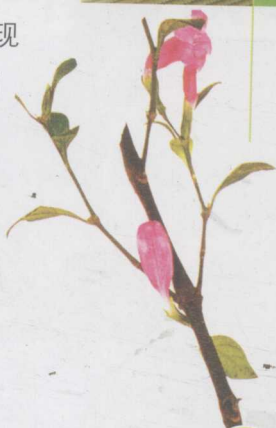
药膳养生 福佑全家

药膳作为中医养生和中华饮食文化的重要组成部分，为人们的保健强身和延年益寿作出了重大贡献，因药膳具有口味特别、营养丰富、防病治病的特点，因此药膳养生越来越受到当今人们的普遍关注。

一般而言药膳只是手段，养生长寿才是目的。药膳是中医养生的重要内容，药膳养生必须符合传统养生学的一般规律，食家应根据不同的养生及治病要求而选择不同的药膳食方。本书根据清热解毒的中医原理及药补特点选择了约三十种常用药材和食材，并按照营养成分、性味归经、养生功效、选购贮存、饮食禁忌、药膳食方等六个部分的不同划分进行详尽的介绍，方便读者现学现用。另外，书中还穿插了一些相关的中医养生知识，为读者开阔视野、了解养生之道提供了便利。编者希望本书能使读者一举三得：既能享受美食，又能滋补身体，还能在轻松愉快的美食过程中得到有针对性的辅助治疗。药食同源，食到病除，药膳养生，福佑全家。

赖 咏

丙戌年盛夏于“犀文膳书坊”



金银花

别名：土银花、生银花、山银花、银花藤。

营养成分 YINGYANG CHENG FEN

含环己六醇、黄酮类、肌醇、皂苷、鞣质等。

性味归经 XINGWEI GUIJING

味甘，性寒；归肺、心、胃经。

养生功效 YANGSHENG GONGXIAO

凉血解毒，通络利湿，外用消肿。



选购贮存 XUANGOUZHUCUN

选购时以银花初开、完整、色黄者为佳。贮于有盖容器内，置通风干燥处，防潮防蛀。

饮食禁忌 YINSHI JINJI

脾胃虚寒及气虚疮脓清者忌用。



蜂蜜金银花饮

功效

清热清喉。

原材料 蜂蜜、金银花各 30 克。

用法 当日分几次服完，每日 1 剂。

制作过程

Step1. 金银花洗净，置于干净瓷杯里。

Step2. 用开水冲泡，盖闷 10 分钟。

Step3. 去渣后用蜂蜜调即可饮用。



Step1



Step2



Step3



Step1

功效

补气血，健脾胃，
止疼痛。

原材料 金银花 50 克，菊花 50 克，山楂 50 克，蜂蜜 200 克。

用法 代茶饮。

制作过程

Step1. 将前 3 味洗净，入锅中，加适量水同煮。

Step2. 煮沸 30 分钟后去渣。

Step3. 放凉后加入蜂蜜分次饮用。

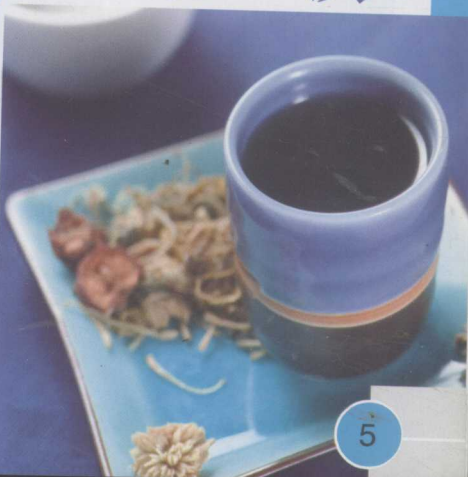


Step2



Step3

双花饮



蒲公英金银花粥

功效
清热解毒。



Step1



Step2



Step3

原材料 蒲公英 60 克，金银花 30 克，
粳米 50 ~ 100 克。

用法 每日 2 次，每次 1 ~ 2 碗。

制作过程

Step1. 蒲公英、金银花洗净，粳米淘洗干净。

Step2. 把蒲公英、金银花水煎，去渣取汁。

Step3. 再入粳米煮成粥。

山豆根

别名：山大豆根、黄结、苦豆根。



选购贮存

XUANGOUZHUCUN

选购时以条粗长、均匀、色棕黄、无须根残茎、味苦者为佳。置通风干燥处保存。

饮食禁忌

YINSHI JINJI

大苦大寒，过量服用易引起呕吐、腹泻、胸闷、心悸等副作用，故用量不宜过大。脾胃虚寒者慎用。



营养成分

YINGYANG CHENGFEN

含苦参碱、氧化苦参碱、臭豆碱、甲基金雀花碱、紫檀素、红车轴草苷等。

性味归经

XINGWEI GUIJING

味苦，性寒；归肺、胃经。

养生功效

YANGSHENG GONGXIAO

清热解毒，利咽消肿。适用于热毒蕴结、咽喉肿痛、牙龈肿痛、湿热黄疸、肺热咳嗽、痈肿疮毒等症。



原材料 桂枝、山豆根、紫菀各18克，乌梅肉30克，白糖150克，蜂蜜250克。

用法 用时取3~5克，加适量蜂蜜拌匀，口含咽津，每日3次。

功效 散寒祛风，解毒利咽。

制作过程

Step1. 将前4味药洗净，乌梅肉切碎。

Step2. 将前4味药研成粉末。

Step3. 再与白糖拌匀。

Step1



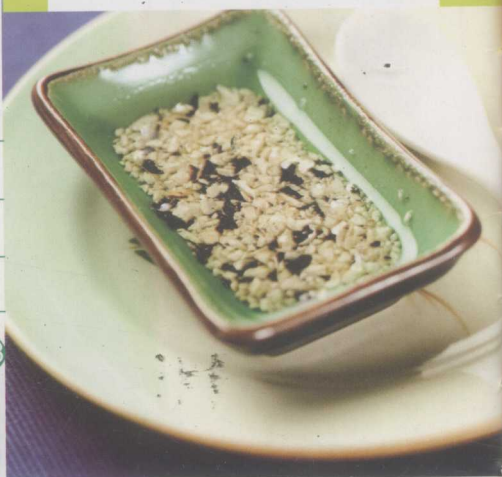
Step2



Step3



桂枝豆蔻散



菊花豆根汤

原材料 白糖20克，山豆根、野菊花、蒲公英各90克。

用法 每日3次，每次30毫升，温服。

功效 清热，明目，解毒。

制作过程

Step1. 将山豆根、野菊花、蒲公英洗净，加水适量。

Step2. 煎约20分钟，过滤取汁。

Step3. 加白糖搅匀，即可。

Step1



Step2



Step3



→ 解毒双黄汤

功 清热祛湿，
效 坚肾益阴。



Step1



Step2



Step3

原材料 黄柏12克，黄芩12克，牡蛎40克，山豆根19克，蜜枣8枚，瘦肉适量。

用法 分早晚2次食用。

● 制作过程

Step1. 瘦肉洗净，切片。

Step2. 将以上各药同瘦肉一起放入瓦煲，加水适量。

Step3. 以武火烧沸后，再用文火煲至瘦肉烂熟。

连翘

别名：黄花条、落翘。

营养成分 YINGYANG CHENG FEN

含三萜皂苷、固醇、酚性成分（连翘酚）、生物碱、皂苷、齐墩果酸、香豆精类，还有丰富的维生素P及少量挥发油。

性味归经 XINGWEI GUIJING

味苦，性微寒；归肺、心、胆经。

养生功效 YANGSHENG GONGXIAO

清热解毒，消肿散结，疏散风热。适用于痈肿疮毒、痰核瘰癧、外感风热、温病初起、热淋涩痛等症。



选购贮存 XUANGOUZHUCUN

选购时黄连翘以色黄、壳厚、无种籽、纯净者为佳，青连翘以色黑绿、不裂口者为佳。置通风干燥处。

饮食禁忌 YINSHI JINJI

虚寒阴疽者忌用。



→ 清肺止痛茶

功
效

润燥清热，化痰，
消炎止痛。



Step1



Step2



Step3

原材料 连翘 9 克，山栀子 9 克，金银花 9 克，川贝母 9 克，冰糖适量。

用法 调至喜爱的口味，分 3 次服用，将川贝母分 3 次加入拌匀，趁温饮下。

制作过程

Step1. 连翘、山栀子、金银花洗净，加水 3 杯放入电饭锅内锅，外锅加水 1 杯。

Step2. 煮至开关跳起，略冷，滤去渣。

Step3. 加入冰糖即可。

连 蒡 茶

功
效

清热解暑，祛风透疹。



Step1



Step2



Step3.

原材料 连翘 6 克，牛蒡子 5 克，绿茶 1 克。

用法 以沸水冲泡，不拘时当茶温饮，每日 1 剂。若煎，则不宜煎沸过长。

制
作
过
程

Step1. 将上 3 味药研末，置于干净容器内。

Step2. 以沸水冲泡。

Step3. 闷 5 分钟即可饮用。

野菊花

别名：野黄菊花、苦蕒、山菊花、甘菊花。



选购贮存

XUANGOUZHUOCUN

选购时以色黄、无梗、不碎、气香、花未全开者为佳。置干燥通风处保存。

饮食禁忌

YINSHI JINJI

虚寒之泄泻、痢症属阴性者不宜食用。



营养成分

YINGYANG CHENG FEN

含野菊花内酯、苦味素、挥发油、维生素A和B₁等。

性味归经

XINGWEI GUIJING

味苦、辛，性微寒；归肺、肝经。

养生功效

YANGSHENG GONGXIAO

清热解毒。适用于痈肿疔毒、目赤肿痛、咽喉肿痛、头晕目眩等症。



原材料 野菊花 12 克，山楂 10~20 克，金银花 15 克。

用法 代茶饮。

功效 清热解毒，降压。

制作过程

Step1. 野菊花、山楂、金银花分别洗净。

Step2. 将所有原料放入茶杯中，用滚开水冲泡。

Step3. 一般泡 10~15 分钟即可。

Step1



Step2



Step3



野菊山楂降压茶



原材料 野菊花 15 克（鲜品加倍），冰糖 20 克。

用法 每日 2 剂，代茶饮，冲至无味。

功效 清热解毒，凉血明目。

制作过程

Step1. 野菊花洗净，放在干净瓷杯里。

Step2. 以沸水冲泡，盖闷 10 分钟。

Step3. 入冰糖溶化，搅拌即可。

Step1



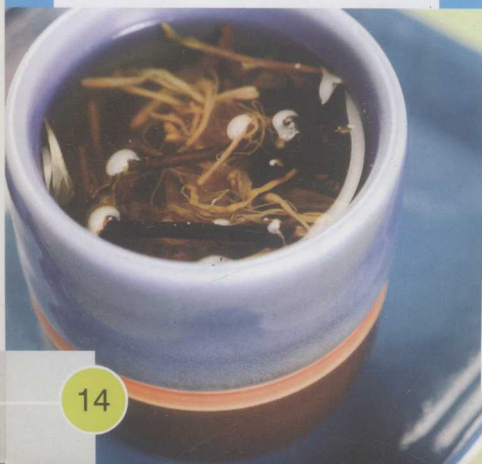
Step2



Step3



菊花茶



豆腐菊花羹

功
效

清热解毒。



Step1



Step2



Step3

原材料 豆腐100克，野菊花10克，蒲公英15克。

用法 直接食用，每日2次。

制作过程

Step1. 将野菊花、蒲公英洗净后入砂锅。

Step2. 锅内放适量水煎煮，取汁约200毫升。

Step3. 加入豆腐、调味品同煮沸，用适量水淀粉勾芡，搅匀即成。