



选对食疗好方法，
好吃好喝还祛火

王萍◎主编

怕上火 这样吃

饮食平衡 + 适当调理



中国纺织出版社



王萍◎主编

怕上火 这样吃



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怕上火这样吃 / 王萍主编. --北京: 中国纺织出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5180-0659-5

I. ①怕… II. ①王… III. ①食物养生 - 基本知识
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第277517号

参编人员名单 (排名不分先后)

宿苓 雷亚平 常慧 佟岩 秦高 秦西汉 潘茜

责任编辑: 马丽平

责任印制: 王艳丽

装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

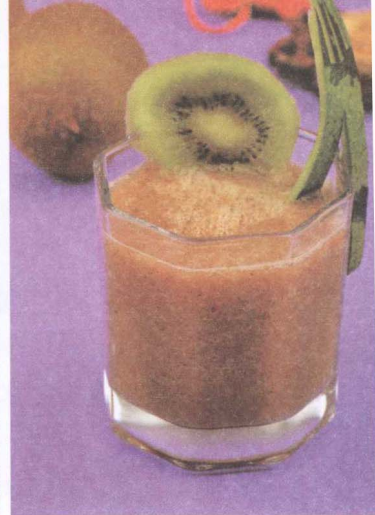
2015年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 11

字数: 170千字 定价: 28.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言 PREFACE



读懂自己的身体，过不上火的生活



说到上火，我们都有这样的经历：熬夜加班后、吃了火锅大快朵颐后、天气炎热时、遇到不顺心的事时，会出现口舌生疮、咽喉肿痛、大便秘结、小便短黄、牙痛等，这些都是常见的上火症状。这时候，你可能会说，这都不算事儿，吃点牛黄解毒丸、喝点凉茶不就好了吗！但你知道吗？当这些小小的上火症状来拜访你的时候，可能是一种讯号，告诉你，要注意调整生活习惯，关注自身健康了。而上火的类型也不少，不是都能靠一种药物或一种茶饮就能解决的。

中医认为，身体里的阳气就是人体内的火，人的生命维系，需要火的存在，它是我们的生命之火，可谓有火则生。身体内的阳气具有炎热、明亮、温煦、推动的作用，人体的生命活动都靠阳气的推动，正如明代医家张景岳所说的：“天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一息真阳。”所以说，人体内的火，也就是阳气，对我们的生命来说太重要了。

阳气对我们如此重要，但我们要明白，人的身体能健康，要以体内的阴阳平衡为基础，一旦阴阳失衡了，阳总是大于阴，呈现一种“阳常有余，阴常不足”的状态，阳气过于旺盛，就会化成邪毒的火，损害人体健康。

人偶尔上一次火，只要及时调理，是不会影响身体健康的，但如果不注意，或者不注意区别火的种类，且不能对证调理，那么，就会加重上火的症状，甚至成为某些疾病的导火索。上火可分为实火和虚火，对于实火，要用清热泻火的方法祛除实火，而虚火多因阴虚而起，这种情况下，不能一味利用苦

寒来降火，而要以滋阴清热为主，阴液补足了，阴阳重新回归平衡，上火的症状自然就会消退。

除此之外，我们要知道，善待自己和身边的人，保持乐观向上的生活态度是保持身体健康必不可少的条件。能以平常心、感恩之心对待周围的人和事，不急躁、不强求，心态平和，身体处于阴平阳秘的状态，自然便不会受到上火的困扰了。

本书以预防和应对上火为主线，会给您介绍与上火相关的饮食调理要点和简单好做的防上火养生食谱，希望能给您提供有用的参考。本书中存在的疏漏和不足之处，欢迎您批评指正。

人的一生其实很短暂，很多东西失去了可以再得到，但健康不能，健康需要我们时刻珍视、用心呵护。祝愿每一位读者朋友和家人都能生活幸福，健康快乐地度过一生！

编者

2015年1月



目录

CONTENTS



常见上火症状调养要点提示.....9

PART 1 说说上火那些事..... 13

上火是什么.....14
上火了, 分清实火与虚火.....17
降火没那么容易.....19
注意饮食防上火.....21

PART 2 降火食材, 你吃对了吗..... 24

- ◆ 白菜..... 25
 - 拌白菜心.....26
 - 白菜粉丝汤.....26
- ◆ 芹菜..... 27
 - 芹菜莲藕汤.....28
 - 芹菜粳米粥.....28
- ◆ 荠菜..... 29
 - 荠菜粥.....30
 - 荠菜荸荠汁.....30
- ◆ 蕨菜.....
 - 蕨菜拌皮蛋.....32
 - 芝麻拌蕨菜.....32
- ◆ 苦瓜..... 33
 - 苦瓜降火茶.....34
 - 苦瓜绿豆汤.....34
- ◆ 冬瓜..... 35
 - 冬瓜香蕉酸奶.....36
 - 麻酱冬瓜.....36
- ◆ 竹笋..... 37
 - 竹笋香菇汤.....38
- 葱油双笋.....38
- ◆ 豆芽..... 39
 - 银芽拌西芹.....40
 - 酸辣豆芽拌面.....40
- ◆ 莲藕..... 41
 - 炒藕片.....42
 - 莲藕菠菜汁.....42
- ◆ 荸荠..... 43
 - 荸荠雪梨饮.....44
 - 西芹炒荸荠.....44
- ◆ 黄瓜..... 45
 - 黄瓜橙子苹果汁.....46
 - 黄瓜丝瓜汁.....46
- ◆ 番茄..... 47
 - 凉拌番茄.....48
 - 番茄胡萝卜汁.....48
- ◆ 鸭肉..... 49
 - 老鸭莲子汤.....50
 - 鸭丝炒豆芽.....50
- ◆ 猕猴桃..... 51
 - 猕猴桃蜂蜜汁.....52
 - 猕猴桃西瓜汁.....52
- ◆ 西瓜..... 53
 - 西瓜葡萄汁.....54
 - 瓜皮拌海蜇.....54
- ◆ 梨..... 55
 - 雪梨百合汤.....56
 - 雪梨麦冬茶.....56
- ◆ 苹果..... 57
 - 苹果醋蜂蜜柠檬茶.....58
 - 橘子苹果胡萝卜汁.....58
- ◆ 火龙果..... 59
 - 火龙果西米露.....60
 - 火龙果玉米沙拉.....60
- ◆ 草莓..... 61
 - 草莓酸奶.....62
 - 草莓番茄汁.....62
 - 草莓薏米酸奶.....62

◆ 甘蔗····· 63	◆ 芦荟····· 73	玉米荞麦煎饼····· 84
甘蔗荸荠汁····· 64	冰糖芦荟····· 74	◆ 红小豆····· 85
甘蔗萝卜百合饮····· 64	木瓜芦荟盅····· 74	红小豆粥····· 86
甘蔗莲藕汁····· 64	◆ 西洋参····· 75	红小豆黑米桂花粥····· 86
◆ 荷叶····· 65	西洋参五味子茶····· 76	◆ 绿豆····· 87
荷叶绿豆粥····· 66	西洋参银耳羹····· 76	红绿豆山楂粥····· 88
荷叶二皮茶····· 66	◆ 蜂蜜····· 77	绿豆南瓜汤····· 88
◆ 薄荷····· 67	蜂蜜醋····· 78	◆ 黄豆····· 89
清凉薄荷绿豆糕····· 68	蜂蜜柠檬茶····· 78	黄豆排骨汤····· 90
薄荷蔬果沙拉····· 68	◆ 麦冬····· 79	黄豆糙米南瓜粥····· 90
◆ 菊花····· 69	麦味洋参瘦肉汤····· 80	◆ 豆腐····· 91
菊花粥····· 70	麦冬石斛茶····· 80	白菜豆腐汤····· 92
菊花核桃粥····· 70	◆ 绿茶····· 81	泥鳅豆腐汤····· 92
◆ 金银花····· 71	槐菊绿茶····· 82	豆腐烧木耳····· 93
金银花茶····· 72	龙井茶豆腐汤····· 82	番茄豆腐····· 93
金银花梗米粥····· 72	◆ 荞麦····· 83	
	荞麦鸡丝粥····· 84	

PART

3

不同季节，有针对性降火····· 94

◆ 春季 肝气过旺，小心“引火烧身”··· 95	百合银耳粥····· 107
蒜泥蕨菜····· 97	豆皮卷····· 108
醋熘白菜····· 97	冬瓜红小豆汤····· 108
菠菜豆腐汤····· 98	西芹炒百合····· 109
五色蔬菜汤····· 98	海米冬瓜····· 109
火龙果菠萝汁····· 99	◆ 冬季 补肾养阴，内火不易生····· 110
◆ 夏季 心平气和，火气不来····· 100	芹菜香菇····· 112
清热双花凉茶····· 102	芹菜炒虾米····· 112
冰糖莲子····· 102	薏米山楂粥····· 113
薏米乌梅山楂冰糖粥··· 103	黑米地黄粥····· 113
鲜藕粥····· 103	火龙双耳雪梨····· 114
苦瓜炒豆腐····· 104	草莓柚子汁····· 114
丝瓜豆腐煲····· 104	蜂蜜葡萄干苹果粥····· 115
◆ 秋季 养阴润肺，远离干燥上火··· 105	黑米鸡肉汤····· 115
黄瓜梨汁····· 107	

◆ 阴虚体质 水亏火旺, 宜滋阴降火 117

鸭肉口蘑汤	118
百合荸荠雪梨饮	119
紫薯银耳汤	119
三黑米糊	119
枸杞子生地饮	120
麦冬知母蜜茶	120

◆ 湿热体质 湿热胶着, 宜清热利湿 121

苦瓜藕丝	122
苦瓜玉米排骨汤	123
薏米老鸭汤	123
芹菜苹果汁	124
草菇丝瓜	124

◆ 气郁体质 气郁化热, 宜行气解郁 125

甘草芍药汤	126
山楂乌梅茶	127

三花荷叶茶	127
-------	-----

水果燕麦粥	128
-------	-----

黄花菜粥	128
------	-----

◆ 痰湿体质 多痰多湿, 宜健脾利湿 129

芝麻冬瓜丁	130
-------	-----

陈皮拌莴笋	130
-------	-----

白术茯苓薏米粥	131
---------	-----

南瓜山药绿豆薏米粥	131
-----------	-----

冬瓜三丝	132
------	-----

◆ 血瘀体质 瘀久化火, 宜活血化瘀 133

山楂木耳粥	134
-------	-----

海带粥	134
-----	-----

三色木耳	135
------	-----

金针菇拌豌豆苗	135
---------	-----

蘑菇汤	136
-----	-----

◆ 青春痘 火热的青春要“战痘” 138

蜂蜜芦荟汁	139
金银花甘草茶	139
苦瓜绿豆汤	140
凉拌牛蒡莴笋	140

◆ 咽喉肿痛 清热利咽效果好 141

蒲公英甘草茶	142
菊花普洱茶罗汉果茶	142
金银花露	143
薄荷牛蒡饮	143

◆ 口腔溃疡 清火、改善免疫力一起抓 144

绿豆小米粥	145
栗子烧白菜	145
金银花绿豆汤	146

莲藕萝卜汁	146
-------	-----

绿豆鸡蛋糖水	146
--------	-----

◆ 口臭 口气清新, 魅力加分 147

桂花绿茶	148
------	-----

蜜瓜苦瓜	148
------	-----

藿香茶	149
-----	-----

茉莉蜂蜜茶	149
-------	-----

莴笋黄酒汤	149
-------	-----

◆ 心烦失眠 好睡眠, 好健康 150

莲子栀子汤	151
-------	-----

猪心莲子梗米粥	151
---------	-----

莲子心茶	152
------	-----

合欢花茶	152
------	-----

合欢陈皮茶	152
-------	-----

◆ 牙龈肿痛 及时灭火,疼痛自消153

蒸马齿苋.....154

凉拌笋条.....154

苦丁瓜皮茶.....155

丝瓜花二绿茶.....155

◆ 伤食上火 调理脾胃,饮食减负156

萝卜汁.....157

柠檬藕片.....157

山楂荞麦粥.....158

山楂糕.....158

◆ 便秘 肠腹通畅,健康无忧159

苹果醋西瓜汁.....160

蜂蜜香油饮.....160

嫩竹笋拌芹菜.....161

拌油菜花.....161

◆ 头痛眩晕 分清虚实,对证调理162

菊花枸杞茶.....163

夏桑菊花茶.....163

凉拌芹菜叶.....164

四味绿茶.....164

◆ 眼红痛痒 心灵之窗,精心呵护165

菊花枸杞子粥.....166

枸杞桑葚粥.....166

猪肝绿豆粥.....167

炒三丁.....167

◆ 饮酒过多 多饮伤身,注意控制168

葛花解酒茶.....169

雪梨柚子汁.....169

芹菜汁.....170

西瓜汁.....170

蜂蜜水.....170

◆ 烦热口渴 注意食补,滋阴清热171

枸杞生地茶.....172

山楂双耳饮.....172

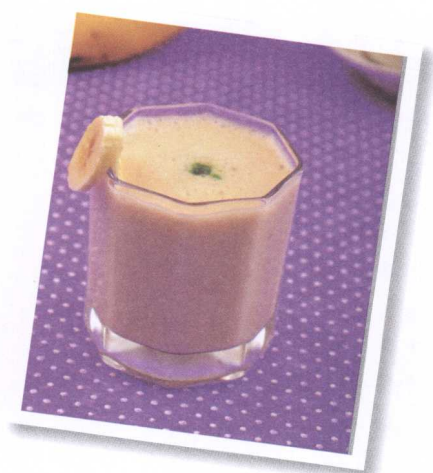
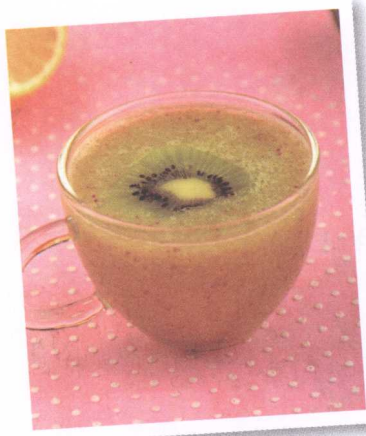
胡萝卜松仁粥.....173

牛奶黑芝麻燕麦糊.....173

什锦山药粒.....174

豆渣蛋饼.....174

附录: 常用降火食材功效速查175



◆ 编者注:

本书编写的目的是帮助读者们建立正确的饮食习惯,了解饮食保健知识。但食物不能替代药物,如怀疑患上疾病,一定要咨询医生,及时进行诊断和治疗。



王萍◎主编

怕上火 这样吃



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怕上火这样吃 / 王萍主编. --北京: 中国纺织出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5180-0659-5

I. ①怕… II. ①王… III. ①食物养生 - 基本知识
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第277517号

参编人员名单 (排名不分先后)

宿苓 雷亚平 常慧 佟岩 秦高 秦西汉 潘茜

责任编辑: 马丽平

责任印制: 王艳丽

装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

http: // www.c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

官方微博 http: // weibo.com/2119887771

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

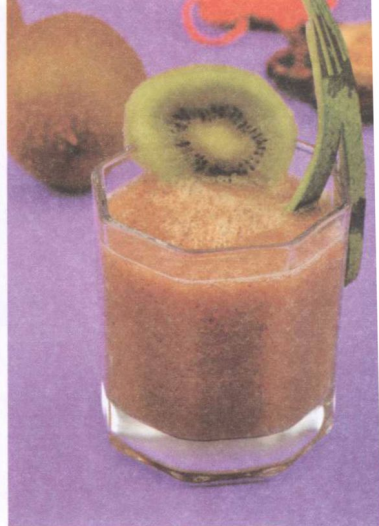
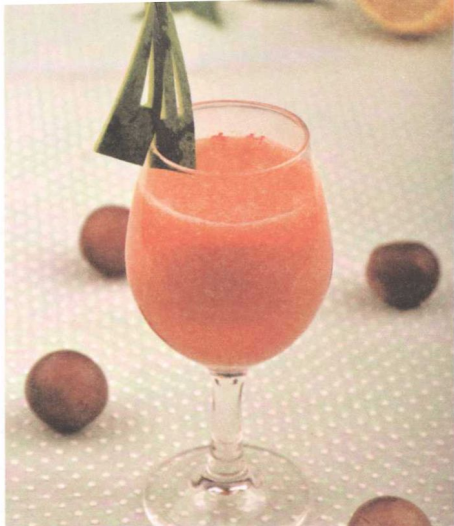
2015年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 11

字数: 170千字 定价: 28.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言 PREFACE



读懂自己的身体，过不上火的生活



说到上火，我们都有这样的经历：熬夜加班后、吃了火锅大快朵颐后、天气炎热时、遇到不顺心的事时，会出现口舌生疮、咽喉肿痛、大便秘结、小便短黄、牙痛等，这些都是常见的上火症状。这时候，你可能会说，这都不算事儿，吃点牛黄解毒丸、喝点凉茶不就好了吗！但你知道吗？当这些小小的上火症状来拜访你的时候，可能是一种讯号，告诉你，要注意调整生活习惯，关注自身健康了。而上火的类型也不少，不是都能靠一种药物或一种茶饮就能解决的。

中医认为，身体里的阳气就是人体内的火，人的生命维系，需要火的存在，它是我们的生命之火，可谓有火则生。身体内的阳气具有炎热、明亮、温煦、推动的作用，人体的生命活动都靠阳气的推动，正如明代医家张景岳所说的：“天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一息真阳。”所以说，人体内的火，也就是阳气，对我们的生命来说太重要了。

阳气对我们如此重要，但我们要明白，人的身体能健康，要以体内的阴阳平衡为基础，一旦阴阳失衡了，阳总是大于阴，呈现一种“阳常有余，阴常不足”的状态，阳气过于旺盛，就会化成邪毒的火，损害人体健康。

人偶尔上一次火，只要及时调理，是不会影响身体健康的，但如果不注意，或者不注意区别火的种类，且不能对证调理，那么，就会加重上火的症状，甚至成为某些疾病的导火索。上火可分为实火和虚火，对于实火，要用清热泻火的方法祛除实火，而虚火多因阴虚而起，这种情况下，不能一味利用苦

寒来降火，而要以滋阴清热为主，阴液补足了，阴阳重新回归平衡，上火的症状自然就会消退。

除此之外，我们要知道，善待自己和身边的人，保持乐观向上的生活态度是保持身体健康必不可少的条件。能以平常心、感恩之心对待周围的人和事，不急躁、不强求，心态平和，身体处于阴平阳秘的状态，自然便不会受到上火的困扰了。

本书以预防和应对上火为主线，会给您介绍与上火相关的饮食调理要点和简单好做的防上火养生食谱，希望能给您提供有用的参考。本书中存在的疏漏和不足之处，欢迎您批评指正。

人的一生其实很短暂，很多东西失去了可以再得到，但健康不能，健康需要我们时刻珍视、用心呵护。祝愿每一位读者朋友和家人都能生活幸福，健康快乐地度过一生！

编者
2015年1月



目录

CONTENTS



常见上火症状调养要点提示.....9

PART 1 说说上火那些事..... 13

- 上火是什么.....14
- 上火了,分清实火与虚火.....17
- 降火没那么容易.....19
- 注意饮食防上火.....21

PART 2 降火食材,你吃对了吗..... 24

- ◆ 白菜..... 25
 - 拌白菜心.....26
 - 白菜粉丝汤.....26
- ◆ 芹菜..... 27
 - 芹菜莲藕汤.....28
 - 芹菜粳米粥.....28
- ◆ 荠菜..... 29
 - 荠菜粥.....30
 - 荠菜荸荠汁.....30
- ◆ 蕨菜
 - 蕨菜拌皮蛋.....32
 - 芝麻拌蕨菜.....32
- ◆ 苦瓜..... 33
 - 苦瓜降火茶.....34
 - 苦瓜绿豆汤.....34
- ◆ 冬瓜..... 35
 - 冬瓜香蕉酸奶.....36
 - 麻酱冬瓜.....36
- ◆ 竹笋..... 37
 - 竹笋香菇汤.....38
- 葱油双笋.....38
- ◆ 豆芽..... 39
 - 银芽拌西芹.....40
 - 酸辣豆芽拌面.....40
- ◆ 莲藕..... 41
 - 炒藕片.....42
 - 莲藕菠菜汁.....42
- ◆ 荸荠..... 43
 - 荸荠雪梨饮.....44
 - 西芹炒荸荠.....44
- ◆ 黄瓜..... 45
 - 黄瓜橙子苹果汁.....46
 - 黄瓜丝瓜汁.....46
- ◆ 番茄..... 47
 - 凉拌番茄.....48
 - 番茄胡萝卜汁.....48
- ◆ 鸭肉..... 49
 - 老鸭莲子汤.....50
 - 鸭丝炒豆芽.....50
- ◆ 猕猴桃..... 51
 - 猕猴桃蜂蜜汁.....52
 - 猕猴桃西瓜汁.....52
- ◆ 西瓜..... 53
 - 西瓜葡萄汁.....54
 - 瓜皮拌海蜇.....54
- ◆ 梨..... 55
 - 雪梨百合汤.....56
 - 雪梨麦冬茶.....56
- ◆ 苹果..... 57
 - 苹果醋蜂蜜柠檬茶.....58
 - 橘子苹果胡萝卜汁.....58
- ◆ 火龙果..... 59
 - 火龙果西米露.....60
 - 火龙果玉米沙拉.....60
- ◆ 草莓..... 61
 - 草莓酸奶.....62
 - 草莓番茄汁.....62
 - 草莓薏米酸奶.....62

◆ 甘蔗 63

甘蔗荸荠汁 64

甘蔗萝卜百合饮 64

甘蔗莲藕汁 64

◆ 荷叶 65

荷叶绿豆粥 66

荷叶二皮茶 66

◆ 薄荷 67

清凉薄荷绿豆糕 68

薄荷蔬果沙拉 68

◆ 菊花 69

菊花粥 70

菊花核桃粥 70

◆ 金银花 71

金银花茶 72

金银花粳米粥 72

◆ 芦荟 73

冰糖芦荟 74

木瓜芦荟盅 74

◆ 西洋参 75

西洋参五味子茶 76

西洋参银耳羹 76

◆ 蜂蜜 77

蜂蜜醋 78

蜂蜜柠檬茶 78

◆ 麦冬 79

麦味洋参瘦肉汤 80

麦冬石斛茶 80

◆ 绿茶 81

槐菊绿茶 82

龙井茶豆腐汤 82

◆ 荞麦 83

荞麦鸡丝粥 84

玉米荞麦煎饼 84

◆ 红小豆 85

红小豆粥 86

红小豆黑米桂花粥 86

◆ 绿豆 87

红绿豆山楂粥 88

绿豆南瓜汤 88

◆ 黄豆 89

黄豆排骨汤 90

黄豆糙米南瓜粥 90

◆ 豆腐 91

白菜豆腐汤 92

泥鳅豆腐汤 92

豆腐烧木耳 93

番茄豆腐 93

PART

3

不同季节，有针对性降火 94

◆ 春季 肝气过旺，小心“引火烧身” 95

蒜泥蕨菜 97

醋熘白菜 97

菠菜豆腐汤 98

五色蔬菜汤 98

火龙果菠萝汁 99

◆ 夏季 心平气和，火气不来 100

清热双花凉茶 102

冰糖莲子 102

薏米乌梅山楂冰糖粥 103

鲜藕粥 103

苦瓜炒豆腐 104

丝瓜豆腐煲 104

◆ 秋季 养阴润肺，远离干燥上火 105

黄瓜梨汁 107

百合银耳粥 107

豆皮卷 108

冬瓜红小豆汤 108

西芹炒百合 109

海米冬瓜 109

◆ 冬季 补肾养阴，内火不易生 110

芹菜香菇 112

芹菜炒虾米 112

薏米山楂粥 113

黑米地黄粥 113

火龙双耳雪梨 114

草莓柚子汁 114

蜂蜜葡萄干苹果粥 115

黑米鸡肉汤 115

◆ 阴虚体质 水亏火旺, 宜滋阴降火 117

- 鸭肉口蘑汤 118
- 百合荸荠雪梨饮 119
- 紫薯银耳汤 119
- 三黑米糊 119
- 枸杞子生地饮 120
- 麦冬知母蜜茶 120

◆ 湿热体质 湿热胶着, 宜清热利湿 121

- 苦瓜藕丝 122
- 苦瓜玉米排骨汤 123
- 薏米老鸭汤 123
- 芹菜苹果汁 124
- 草菇丝瓜 124

◆ 气郁体质 气郁化热, 宜行气解郁 125

- 甘草芍药汤 126
- 山楂乌梅茶 127

三花荷叶茶 127

水果燕麦粥 128

黄花菜粥 128

◆ 痰湿体质 多痰多湿, 宜健脾利湿 129

芝麻冬瓜丁 130

陈皮拌莴笋 130

白术茯苓薏米粥 131

南瓜山药绿豆薏米粥 131

冬瓜三丝 132

◆ 血瘀体质 瘀久化火, 宜活血化瘀 133

山楂木耳粥 134

海带粥 134

三色木耳 135

金针菇拌豌豆苗 135

蘑菇汤 136

◆ 青春痘 火热的青春要“战痘” 138

- 蜂蜜芦荟汁 139
- 金银花甘草茶 139
- 苦瓜绿豆汤 140
- 凉拌牛蒡莴笋 140

◆ 咽喉肿痛 清热利咽效果好 141

- 蒲公英甘草茶 142
- 菊花普洱罗汉果茶 142
- 金银花露 143
- 薄荷牛蒡饮 143

◆ 口腔溃疡 清火、改善免疫力一起抓 144

- 绿豆小米粥 145
- 栗子烧白菜 145
- 金银花绿豆汤 146

莲藕萝卜汁 146

绿豆鸡蛋糖水 146

◆ 口臭 口气清新, 魅力加分 147

桂花绿茶 148

蜜瓜苦瓜 148

藿香茶 149

茉莉蜂蜜茶 149

莴笋黄酒汤 149

◆ 心烦失眠 好睡眠, 好健康 150

莲子栀子汤 151

猪心莲子粳米粥 151

莲子心茶 152

合欢花茶 152

合欢陈皮茶 152

◆ 牙龈肿痛 及时灭火,疼痛自消153

蒸马齿苋.....154

凉拌笋条.....154

苦丁瓜皮茶.....155

丝瓜花二绿茶.....155

◆ 伤食上火 调理脾胃,饮食减负156

萝卜汁.....157

柠檬藕片.....157

山楂荞麦粥.....158

山楂糕.....158

◆ 便秘 肠腹通畅,健康无忧159

苹果醋西瓜汁.....160

蜂蜜香油饮.....160

嫩竹笋拌芹菜.....161

拌油菜花.....161

◆ 头痛眩晕 分清虚实,对证调理162

菊花枸杞茶.....163

夏桑菊花茶.....163

凉拌芹菜叶.....164

四味绿茶.....164

◆ 眼红痛痒 心灵之窗,精心呵护165

菊花枸杞子粥.....166

枸杞桑葚粥.....166

猪肝绿豆粥.....167

炒三丁.....167

◆ 饮酒过多 多饮伤身,注意控制168

葛花解酒茶.....169

雪梨柚子汁.....169

芹菜汁.....170

西瓜汁.....170

蜂蜜水.....170

◆ 烦热口渴 注意食补,滋阴清热171

枸杞生地茶.....172

山楂双耳饮.....172

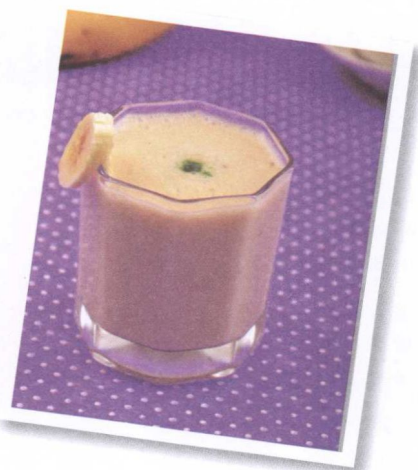
胡萝卜松仁粥.....173

牛奶黑芝麻燕麦糊.....173

什锦山药粒.....174

豆渣蛋饼.....174

附录: 常用降火食材功效速查175



◆ 编者注:

本书编写的目的是帮助读者们建立正确的饮食习惯,了解饮食保健知识。但食物不能替代药物,如怀疑患上疾病,一定要咨询医生,及时进行诊断和治疗。