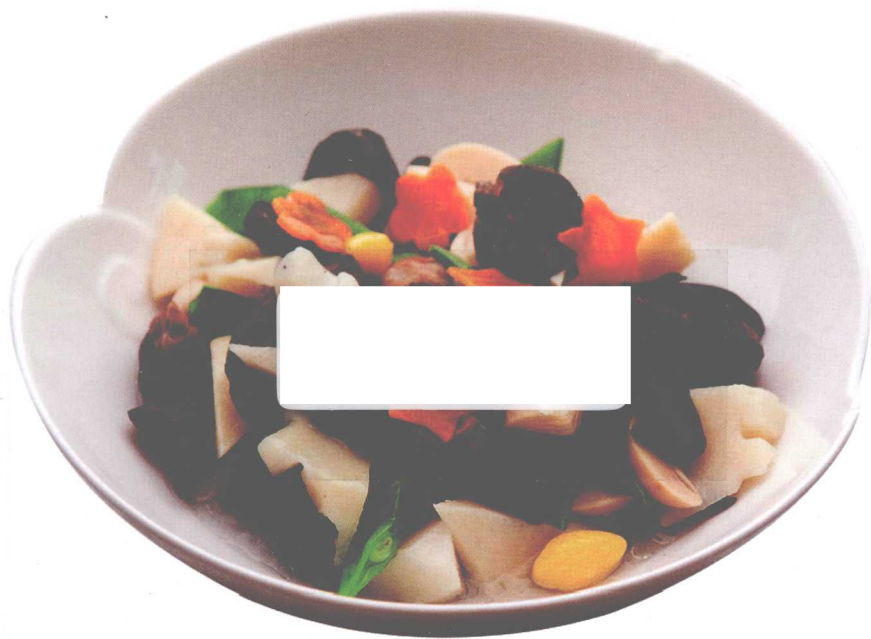
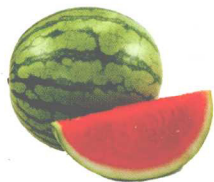


中央电视台《健康之路》特约专家倾力打造

刘建平 主编 | 医学博士、教授 • 硕士研究生导师 • 中央电视台《健康之路》特约专家
世界中联消化病专业委员会委员 • 中国中医药学会脾胃分会委员

怎么吃 不上火



不上火，过健康生活

饮食是防治上火的最好方式，吃对食物，正确规划日常饮食，
就能帮助身体轻松“防火”“灭火”



中国工信出版集团

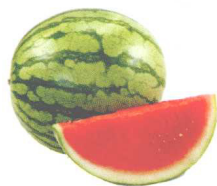


电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

刘建平◎主编

怎么吃 不上火



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

怎么吃不上火 / 刘建平主编. -- 北京：电子工业出版社，2015.4
ISBN 978-7-121-25689-9

I. ①怎… II. ①刘… III. ①泻火－食物疗法－食谱
IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 049906 号

策划编辑：于 兰

责任编辑：于 兰

特约编辑：贾敬芝

印 刷：北京世汉凌云印刷有限公司

装 订：北京世汉凌云印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：260 千字 彩插：1

版 次：2015 年 4 月第 1 版

印 次：2015 年 4 月第 1 次印刷

定 价：49.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目录

contents



绪论

- 012 上火是怎么回事
- 013 人体离不开“火”
- 014 “人体之火”的深入解读
- 016 火是怎么吃出来的
- 017 不良习惯让身体很上火

1 | 食物中的 灭火剂

020 绿豆

- 021 南瓜绿豆汤
- 021 绿豆荷叶粥

022 大麦

- 023 大麦麸皮馒头

024 薏米

- 025 萝卜缨薏米粥
- 025 薏米山药梨汤

026 苦瓜

- 027 苦瓜海蜇

028 冬瓜

- 029 冬瓜粥

- 029 海蜇冬瓜汤

030 黄瓜

- 031 魔芋拌黄瓜

032 大白菜

- 033 白菜心拌海蜇
- 033 大白菜土豆汤

034 白萝卜

- 035 茼蒿炒萝卜丝

036 芹菜

- 037 芹菜香菇
- 037 芹菜粥



038 荸荠

039 荸荠豆浆

040 西瓜

041 西瓜皮蛋花汤

041 西瓜粥

042 柚子

043 柚子鸡

044 雪花梨

045 雪花梨蜂蜜羹

045 生菜雪花梨汁

046 莲子

047 莲蓉糖包

048 豆腐

049 荠菜拌豆腐

049 玉竹豆腐汤

050 鸭肉

051 白果全鸭

052 海带炖鸭汤

专题

053 能赶走“火气”的营养素

2

饮食巧搭配 降火不发愁

056 寒热搭配

- 056 冬瓜羊肉丸子汤
- 057 红枣炖兔肉
- 058 葫芦炒青椒
- 058 姜汁菠菜
- 059 葱姜蟹肉粉丝煲

060 荤素搭配

- 060 鸡腿菇炒虾仁
- 061 香肠炒油菜
- 062 小白菜牡蛎汤
- 062 香菇肉片汤
- 063 黄花菜鸡丝汤

064 酸碱搭配

- 064 莴笋拌兔肉

- 065 冬笋炒鸡丁

- 065 莲藕粥

- 067 绿豆马齿苋瘦肉汤

068 粗细搭配

- 068 薏米粥

- 069 荞麦菜卷

- 070 玉米粥

- 070 罗汉果糙米粥

专题

- 071 食物中的黄金搭档



3

五脏有火 对症灭火才有效

074 胃火

- 075 清香瓜条
- 075 乌梅山楂汤
- 076 绿豆粥
- 077 翡翠豆腐羹

078 心火

- 079 苦瓜黄瓜汁
- 080 红豆薏米汤
- 080 高粱小米莲子粥
- 081 木耳炒百合

082 肝火

- 083 木耳炒芹菜
- 084 菊花粥
- 084 五彩银芽
- 085 黄花菜炒黄瓜

090 肺火

- 087 川贝炖雪花梨
- 088 枇杷薏米粥
- 088 白萝卜丝紫菜汤
- 089 绿豆莲藕汤

086 肾火

- 091 海参粥
- 092 黑芝麻山药羹
- 092 金银花枸杞子汤

专题

- 093 调节情绪调出好五脏





4 | 辨清体质 降对“火”

096 气虚体质

- 097 糯米藕片
- 098 香菇炒菜花
- 098 山药红薯豆浆
- 099 牛肉山药汤

100 血虚体质

- 101 西蓝花烧海参
- 101 木耳猪肝汤
- 103 菠菜瘦肉粥

104 阳虚体质

- 105 泥鳅豆腐羹
- 106 大米韭菜虾仁粥
- 107 山药红枣炖羊肉

108 阴虚体质

- 109 红豆鸭肉粥
- 110 百合粥
- 110 雪花梨汁
- 111 黄花菜炖甲鱼

112 湿热体质

- 113 芹菜炒猪肉

- 114 二豆饮
- 114 冬瓜香菜汤
- 115 薏米瓜皮鲫鱼汤

116 痰湿体质

- 117 冬瓜萝卜汁
- 118 番茄薏米糊
- 118 山药糕
- 119 竹笋黄花汤

120 血瘀体质

- 121 木耳丝瓜汤
- 122 山楂番茄汤
- 122 油菜粥
- 123 醋溜土豆丝

124 气郁体质

- 125 香菜胡萝卜汤
- 125 香干炒芹菜
- 127 干贝萝卜球汤

128 特禀体质

- 129 萝卜酸梅鸭肫汤
- 130 胡萝卜绿豆米糊
- 130 土豆山药泥

专题

- 131 不同体质的运动调养方案





5 | 饮食防“火”， 家人舒心好生活

134 儿童

- 135 红薯绿豆糙米糊
- 136 萝卜粥
- 136 莲藕雪花梨汁
- 137 花生拌菠菜

138 老人

- 139 家常菜花炒肉片
- 140 紫菜豆腐汤
- 141 红薯小窝头

142 孕妇

- 143 瘦肉白菜汤
- 144 蒜泥生菜
- 144 黄瓜拌香蕉
- 145 草莓绿豆粥

146 更年期女性

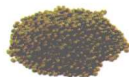
- 147 绿豆百合莲子豆浆
- 147 菠菜拌牡蛎肉
- 149 银耳肉蓉羹

150 上班族

- 151 丝瓜烩菇片
- 152 银耳蜂蜜羹
- 152 西瓜黄瓜汁

专题

- 153 人人适用的“不上火”养生智慧



6 常见上火病症， 一吃就好

156 眼睛干涩

- 157 鸡肝荠菜汤
- 158 芹菜汁
- 159 绿茶番茄汤

160 口腔溃疡

- 161 绿豆煮芦苇根
- 161 红豆豆浆
- 162 银耳藕粉汤
- 163 荸荠瘦肉汤

164 牙龈肿痛

- 165 荸荠雪花梨汁
- 166 绿豆豆浆
- 167 五谷皮蛋瘦肉粥

168 咽喉肿痛

- 169 西瓜薄荷汁
- 170 橄榄萝卜饮
- 170 苋菜汤
- 171 无花果粥

172 流鼻血

- 173 番茄烧豆腐
- 174 荠菜饮
- 175 牛腩萝卜汤

176 口臭

- 177 绿茶粥
- 178 山楂小米粥
- 178 薄荷荸荠汤
- 179 橘柚豆浆

180 痤疮

- 181 红豆陈皮汤
- 182 海带绿豆汤
- 182 冬瓜薏米糊
- 183 藕栗炒莴笋

184 便秘

- 185 银耳山楂羹
- 185 芝麻糙米粥
- 186 田园小炒

专题

- 187 赶走上火不适症状的小妙招





7 | 四季降火， 顺时而“食”

190 春季

- 191 绿豆芽拌鸡丝
- 192 魔芋豆腐汤
- 193 芹菜炒猪肝

194 夏季

- 195 红豆百合粥
- 196 绿豆猪肝粥
- 196 西瓜番茄汁
- 197 开胃三丝

198 秋季

- 199 萝卜鲜藕汁
- 200 海蜇荸荠汤
- 201 桑椹蜂蜜膏

202 冬季

- 203 白菜汁
- 203 水果银耳粥
- 204 橄榄油蒸茄子

专题

- 205 24节气养生法

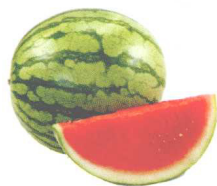
附录

- 206 按摩降火法



刘建平◎主编

怎么吃 不上火



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

怎么吃不上火 / 刘建平主编. -- 北京：电子工业出版社，2015.4
ISBN 978-7-121-25689-9

I. ①怎… II. ①刘… III. ①泻火－食物疗法－食谱
IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 049906 号

策划编辑：于 兰

责任编辑：于 兰

特约编辑：贾敬芝

印 刷：北京世汉凌云印刷有限公司

装 订：北京世汉凌云印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：260 千字 彩插：1

版 次：2015 年 4 月第 1 版

印 次：2015 年 4 月第 1 次印刷

定 价：49.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

preface

“火”在正常状态下就是我们身体里的元气、阳气，是保证人体正常运转的生机。但“火”又是人体健康的一把双刃剑，没有“火”不行，“火”大了也不行。“火”大了就会引发心烦失眠、口干咽燥、大便干结等不适症状，是每个人几乎都曾有过体验。

“上火”是中医学的专用名词。中医认为，人体上火的原因就是阴阳失调，人体中的血液、津液等物质属阴，人体的功能属阳。正常人体的阴阳是平衡的，但平衡如果被打破了，身体就会上火。简单地说，不良的饮食习惯和生活方式，是导致上火的常见原因。

然而，毫不夸张地说，人体里的很多火都是吃出来的，改变不良的饮食习惯，是防治身体上火的关键。中医认为，饮食调理是防治上火的最好方式，吃对食物，细心规划日常饮食，可以轻松帮助身体“防火”“灭火”，而且无须担心会对身体产生副作用。不要一上火就吃去火药，长此以往，身体会

变得越来越爱上火，调理也会越来越困难。

为了让更多的人做好饮食的“防火”工作，不要等到身体上火之后才开始补救；同时也让那些身体已经上火的人能通过饮食尽快降火，我们特别编撰了这本《怎么吃不上火》。全书详细介绍了常见的“灭火”食物、不上火的饮食搭配、五脏有火的对症吃法，更有不同体质、不同季节、不同人群、不同上火病症相应的饮食“防火降火”法。

全书知识点全面，讲解深入浅出，能帮读者弄清楚上火的原因、上火的表现、如何通过饮食防治身体里不同的“火”等问题。同时科学地推荐了大量家常清火食谱，理论联系实际，方便读者阅读使用。

愿本书能帮助您和您的家人不再因为“吃”而上火，让每个人都过上“不上火”的舒心好生活！

目录

contents



绪论

- 012 上火是怎么回事
- 013 人体离不开“火”
- 014 “人体之火”的深入解读
- 016 火是怎么吃出来的
- 017 不良习惯让身体很上火

1 | 食物中的 灭火剂

020 绿豆

021 南瓜绿豆汤

021 绿豆荷叶粥

022 大麦

023 大麦麸皮馒头

024 薏米

025 萝卜缨薏米粥

025 薏米山药梨汤

026 苦瓜

027 苦瓜海蜇

028 冬瓜

029 冬瓜粥

029 海蜇冬瓜汤

030 黄瓜

031 魔芋拌黄瓜

032 大白菜

033 白菜心拌海蜇

033 大白菜土豆汤

034 白萝卜

035 茼蒿炒萝卜丝

036 芹菜

037 芹菜香菇

037 芹菜粥



038 荸荠

039 荸荠豆浆

040 西瓜

041 西瓜皮蛋花汤

041 西瓜粥

042 柚子

043 柚子鸡

044 雪花梨

045 雪花梨蜂蜜羹

045 生菜雪花梨汁

046 莲子

047 莲蓉糖包

048 豆腐

049 芥菜拌豆腐

049 玉竹豆腐汤

050 鸭肉

051 白果全鸭

052 海带炖鸭汤

专题

053 能赶走“火气”的
营养素

2

饮食巧搭配 降火不发愁

056 寒热搭配

- 056 冬瓜羊肉丸子汤
- 057 红枣炖兔肉
- 058 葫芦炒青椒
- 058 姜汁菠菜
- 059 葱姜蟹肉粉丝煲

060 荤素搭配

- 060 鸡腿菇炒虾仁
- 061 香肠炒油菜
- 062 小白菜牡蛎汤
- 062 香菇肉片汤
- 063 黄花菜鸡丝汤

064 酸碱搭配

- 064 莴笋拌兔肉

- 065 冬笋炒鸡丁

- 065 莲藕粥

- 067 绿豆马齿苋瘦肉汤

068 粗细搭配

- 068 薏米粥

- 069 荞麦菜卷

- 070 玉米粥

- 070 罗汉果糙米粥

专题

- 071 食物中的黄金搭档

