

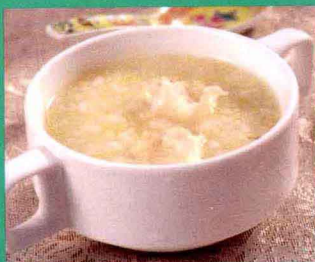
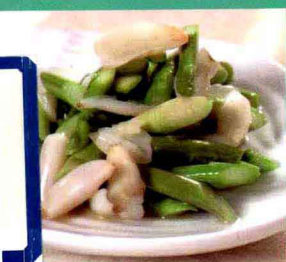
口腔溃疡、脸上长痘、便秘……这样吃就对了

去火調理 吃什么 特效食物速查



张晔◎主编

	苦瓜 性寒 去火退热		莲藕 性寒 清热润肺		生菜 性凉 缓解口干口渴等症		大白菜 性凉 缓解口干口渴等症
	圆白菜 性平 抑制肝火燥盛		绿豆芽 性凉 去火解毒		薏米 性微寒 改善胃火炽盛症状		西瓜 性寒 泻肺心火
	梨 性凉 清六腑之热		枇杷 性平 缓解口干咽渴等上火症状		百合 性微寒 清心安神去心火		菊花 性微寒 清肝火清肺火



目录 CONTENTS

自测一下你体内是否有火	9
做个灭火“消防员”	10



第1章

去火调理关键营养素

膳食纤维	16	维生素E	21
维生素B ₁	17	β -胡萝卜素	22
维生素B ₂	18	甘露醇	23
维生素B ₁₂	19	苦杏仁苷	24
维生素C	20		

第2章

细数特效去火调理食材

蔬菜类

苦瓜 可以清心明目、去火去痘	26	冬瓜 可以化痰止渴、利尿消肿	32
香菇苦瓜 / 清炒苦瓜	27	冬瓜蟹肉羹 / 冬瓜糯米粥	33
黄瓜 可以清热去火、利尿解毒	28	多味冬瓜 / 虾仁冬瓜	34
豆腐丝拌黄瓜 / 拍黄瓜	29	南瓜 可以清热解毒、润肠通便	35
丝瓜 可以清热降火、改善便秘	30	南瓜排骨汤 / 干椒南瓜	36
丝瓜粥 / 丝瓜肉片汤	31	胡萝卜 有清热解毒的功效	37



胡萝卜煲牛肉 / 炒胡萝卜丝
 白萝卜可以化痰清热、下气宽中
 萝卜排骨汤 / 白萝卜酸梅汤
 萝卜枸杞炒鸭肝 / 粉丝萝卜汤
 番茄能生津利咽、清热解渴
 番茄烧豆腐 / 番茄菜花
 番茄焖虾 / 番茄牛肉
 茄子可以祛除痰热、调理脾胃
 茄子粥 / 蒜泥茄子
 荸荠能润肠通便、清热降火
 百合荸荠粥 / 荸荠银耳羹
 莴笋有清热利尿的功效
 莴笋炒肉 / 黑木耳炒莴笋条
 芦笋有清火止咳的功效
 油焖芦笋 / 雪菜炒芦笋
 大白菜可以去心火、助消化
 拌大白菜心 / 醋熘白菜
 生菜具有清热消炎的功效
 蒜蓉生菜 / 蚝油生菜
 菠菜可以荡涤胃肠热
 三彩菠菜 / 菠菜鸭血汤
 莼菜有排毒去火的作用
 西湖莼菜汤 / 莼菜蟹汤
 芹菜帮助身体去火清热
 花生仁拌芹菜 / 腐竹拌芹菜
 虾仁炒芹菜 / 芹菜叶粉丝汤
 油菜能增强肝脏的排毒降火功能
 虾仁拌油菜 / 油菜心汤

38 粉丝油菜汤 / 香菇油菜 66
 39 圆白菜抑制肝火炽盛 67
 40 圆白菜炒粉丝 / 爆炒圆白菜 68
 41 圆白菜汤 / 黑木耳圆白菜 69
 42 莲藕可以清热润肺、解燥去火 70
 43 蜜汁莲藕 / 莲藕排骨汤 71
 44 红薯减轻上火引起的便秘、长痘等症 72
 45 醋炒红薯丝 / 红薯粥 73
 46 绿豆芽可以去火排毒、清热利尿 74
 47 豆芽椒丝 / 鸭丝绿豆芽 75

谷类豆类

50 薏米清除体内湿热 76
 51 薏米粥 / 薏米瘦肉汤 77
 52 冬瓜薏米瘦肉汤 / 山药薏米粥 78
 53 大麦可以利湿泻火、促进消化 79
 54 大麦米粥 / 紫米杂粮粥 80
 55 玉米可以润肠通便、去火排毒 81
 56 玉米面粥 / 松仁玉米 82
 57 玉米笋炒青豆 / 豌豆玉米沙拉 83
 58 绿豆有效去除胃火引起的便秘症状 84
 59 绿豆汤 / 绿豆芹菜汤 85
 60 黑豆可以祛风除热、调中下气 86
 61 黑豆粥 / 红枣黑豆炖鲤鱼 87
 62 红豆利尿消肿、防止上火 88
 63 红豆豆浆 / 红豆花生大枣粥 89
 64 黄豆不易上火 90
 65 萝卜干拌黄豆 / 黄豆猪蹄汤 91

水果类

- 西瓜 能够泻除心火 92
- 西瓜皮粥 / 凉拌西瓜皮 93
- 苹果 可以润肠益胃、清热解暑 94
- 苹果麦片粥 / 香蕉菠萝苹果汁 95
- 梨 可以帮助清热去火 96
- 薏米雪梨粥 / 京糕梨丝 97
- 香蕉 能缓解便秘、清除胃火 98
- 香蕉西米羹 / 香蕉粥 99
- 草莓 缓解便秘等胃火症状 100
- 草莓奶昔 / 草莓柚汁 101
- 猕猴桃 能够起到清热降火、润燥通便的作用 102
- 橙汁猕猴桃水果 / 猕猴桃杏汁 103
- 山楂 能够开胃消食、清肝泻热 104
- 山楂粥 / 山楂炖牛肉 105
- 木瓜 可以美容祛斑、丰胸美白 106
- 木瓜烧猪蹄 / 木瓜炖羊肉 107
- 枇杷 缓解口干烦渴等上火症状 108
- 鲜藕百合枇杷粥 / 枇杷粥 109

水产类

- 鲫鱼 去火消炎、通乳下乳 110
- 干烧鲫鱼 / 回锅鲫鱼 111
- 鲤鱼 去火消炎、利水消肿 112
- 家常炖鲤鱼 / 清炖鲤鱼 113
- 海带 可以泄热利水、滋阴降火 114
- 海带萝卜汤 / 豆腐海带 115
- 紫菜 化痰软坚、清热利水 116
- 紫菜肉末羹 / 紫菜鸡蛋汤 117

肉类蛋类

- 鸭肉 适用于去除暑热、降火滋阴 118
- 姜母鸭 / 蒜薹鸭丝 119
- 兔肉 可以清热消炎、减少肝火 120
- 兔肉炖南瓜 / 芝麻兔 121
- 鸭蛋 补心清肺、缓解燥热咳嗽 122
- 鸭蛋豆腐汤 / 咸鸭蛋黄炒南瓜 123

其他类

- 黑木耳 可以清理肠胃、去火排毒 124
- 木耳粥 / 蘑菇木耳炒蛋 125



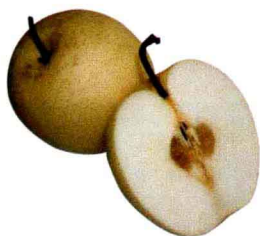
银耳 可以清热去火、滋养肌肤	126	白果焖饭 / 白果扒香菇	141
银耳粥 / 银耳炒鸡蛋	127	绿茶 杀菌消炎, 保护口腔健康	142
豆腐 补心清肺, 缓解燥热咳嗽	128	茶叶粥 / 决明子绿茶	143
麻婆豆腐 / 虾仁炒豆腐	129	菊花 有解热作用, 能清肝火、肺火	144
魔芋 是减肥的理想食材	130	菊花粥 / 菊花枸杞茶	145
魔芋炖鸡腿 / 清炒魔芋丝	131	枸杞子 清火明目、延缓衰老	146
百合 去心火、解烦躁	132	枸杞肉丝 / 枸杞粥	147
百合粥 / 百合炒芦笋	133	杏仁 止咳平喘、清热去火	148
西芹百合 / 莲子百合猪肉汤	134	草莓杏仁牛奶汁 / 核桃杏仁露	149
莲子 可养心益智、泻除心火	135	酸奶 润肠通便, 清火排毒	150
莲子绿豆粥 / 莲子炖猪肚	136	红豆香蕉酸奶 / 酸奶水果沙拉	151
莲子粥 / 莲子八宝粥	137	蜂蜜 可以清肺火、止咳平喘	152
荷叶 可以清热去火、解暑	138	蜂蜜粥 / 番茄蜂蜜汁	153
荷叶粥 / 冬瓜荷叶汤	139	蜂蜜雪梨粥 / 蜂蜜柚子茶	154
白果 可益肾滋阴, 去心火、肾火、肺火	140		

第3章

四季去火饮食调理

春季	156	冬季	171
松花蛋炒菠菜 / 猪肝炒油菜	158	苹果炒鸡柳 / 红烧豆腐	173
香蕉百合银耳汤 / 番茄菠菜汤	159	肉末豆腐 / 苹果馅饼	174
鸡油炒菠菜 / 冬瓜鸭肉煲	160	玉米莲藕排骨汤 / 莲藕胡萝卜汤	175
夏季	161	南瓜紫米粥 / 玉米南瓜饼	176
番茄炒蛋 / 绿豆黄瓜粥	163		
莲子木瓜粥 / 火腿冬瓜粥	164		
海米冬瓜 / 冬瓜蛋花汤	165		
秋季	166		
川贝雪梨粥 / 葡萄梨汁	168		
黄瓜银耳汤 / 萝卜虾皮汤	169		
荸荠炒香菇 / 香菜黄瓜汤	170		





第4章

五脏去火饮食调理

去心火	178	番茄丝瓜 / 南瓜蔬菜浓汤	189
百合绿豆粥 / 百合炖香蕉	180	去肾火	190
胡萝卜素包 / 大白菜粉丝汤	181	素炒黄花菜 / 啤酒鸭	192
去胃火	182	枸杞糯米饭 / 黄花菜猪心汤	193
绿豆西瓜粥 / 冰凉西瓜丁	184	去肺火	194
玉米绿豆粥 / 绿豆炖鸭煲	185	薏米百合粥 / 双米银耳粥	196
去肝火	186	银耳豆腐汤 / 苦瓜绿豆汤	197
苦瓜炒蛋 / 苦瓜豆腐汤	188	银耳百合雪梨汤 / 糖渍梨片	198

第5章

不同人群去火饮食调理

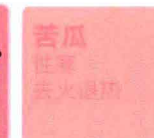
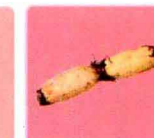
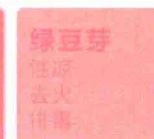
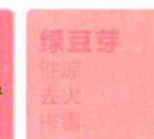
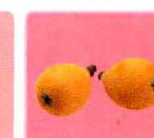
老年人	200	熬夜族	212
糖醋心里美萝卜 / 醋熘藕片	202	绿豆奶酪 / 小米绿豆粥	214
海米白菜汤 / 薏米南瓜汤	203	菠菜拌胡萝卜 / 奶油胡萝卜泥	215
宝宝	204	学生族	216
水果蛋羹 / 鸡肉番茄羹	206	芋头玉米楂粥 / 番茄肉片盖浇饭	218
冬瓜鱼丸汤 / 鱼菜米糊	207	玉米羹 / 冬瓜木耳汤	219
更年期	208	上班族	220
梨粥 / 莲藕虾仁粥	210	香菇炒芹菜 / 脆辣西芹	222
韭黄炒豆腐 / 鸡蛋豆腐汤	211	木耳菠菜蛋汤 / 黄瓜肉片汤	223

吃出健康食物速查系列

去火調理 吃什么

特效食物速查

张晔◎主编

 白菜 性凉 解口渴干口苦 等症	 苦瓜 性寒 去火退热	 苦瓜 性寒 去火退热	 苦瓜 性寒 去火退热	 生菜 性凉 缓解口腔溃疡 等症	 白菜 性凉 解口渴干口苦 等症
 西瓜 性凉 去火 解毒	 绿豆芽 性凉 去火 解毒	 绿豆芽 性凉 去火 解毒	 绿豆芽 性凉 去火 解毒	 西瓜 性凉 去火 解毒	 西瓜 性凉 去火 解毒
 梨 性凉 清六腑之热	 梨 性凉 清六腑之热	 梨 性凉 清六腑之热	 梨 性凉 清六腑之热	 百合 性微寒 清心安神 去心火	 菊花 性微寒 清肝火 清肺火

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

去火调理吃什么特效食物速查 / 张晔主编. —北京：电子工业出版社，
2013.2

（吃出健康食物速查系列）

ISBN 978-7-121-08185-9

I. ①去… II. ①张… III. ①保健—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1
②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第278892号

责任编辑：项 红

文字编辑：牛晓丽 于剑侠

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

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：14 字数：295千字

印 次：2013年2月第1次印刷

定 价：39.90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到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言



随着中医在世界上被越来越多的国家关注并认可，“去火”这一中医理念也开始被人们所关注与了解。中国古代医学认为，人体内的“火”可以划分成“实火”和“虚火”两大类。人的五脏六腑皆有阴阳之气，阴阳失衡的话就会有所谓的“实火”或“虚火”上升的表现，所以日常的一些上火病症的主要起因在五脏上。本书从博大精深的中医理论中抽取对您身体最有益的去火知识，深入浅出地为您讲述了体内的“火”是怎么产生的、预防上火的良好习惯、怎样吃才能不上火以及一些常用的去火食材和去火方法。

本书共分5章。第1章为您介绍膳食纤维、维生素B₁等9种去火营养素。第2章细数特效去火调理食材，为您详细地介绍了苦瓜、黄瓜、大白菜、绿豆等50多种具有去火功效的食材，您可以了解到这些食材的性味归经、去火功效、最佳搭配以及禁忌搭配等相关知识。我们还为您准备了贴心的食用指南和选购妙招，更有去火调理菜谱推荐给您，方便您根据自己的需要烹饪出美味佳肴。本书的第3章从四季养生的角度介绍了四季去火调理的方法，希望您看完以后可以一年四季不上火，少生病。

本书的第4章“五脏去火饮食调理”为您逐一地介绍了心、胃、肝、肾、肺这五脏上火的因由和去火的方法，还为五脏定制了颇有疗效的去火食谱，帮助您找对病根去火气，恢复身体健康。第5章是为老年人、宝宝、更年期人群、熬夜族、学生族和上班族这6种特殊人群特别准备的。每一种人群都可以从中找到适合自己的防火去火方法、应该食用的特效食材、饮食原则以及与之相对应的菜谱，方便您更好更快地去火调理。

清除体内多余“火气”，调理身体，恢复健康，从食疗保健开始。

目录 CONTENTS

自测一下你体内是否有火	9
做个灭火“消防员”	10



第1章

去火调理关键营养素

膳食纤维	16	维生素E	21
维生素B ₁	17	β -胡萝卜素	22
维生素B ₂	18	甘露醇	23
维生素B ₁₂	19	苦杏仁苷	24
维生素C	20		

第2章

细数特效去火调理食材

蔬菜类

苦瓜 可以清心明目、去火去痘	26	冬瓜 可以化痰止渴、利尿消肿	32
香菇苦瓜 / 清炒苦瓜	27	冬瓜蟹肉羹 / 冬瓜糯米粥	33
黄瓜 可以清热去火、利尿解毒	28	多味冬瓜 / 虾仁冬瓜	34
豆腐丝拌黄瓜 / 拍黄瓜	29	南瓜 可以清热解毒、润肠通便	35
丝瓜 可以清热降火、改善便秘	30	南瓜排骨汤 / 干椒南瓜	36
丝瓜粥 / 丝瓜肉片汤	31	胡萝卜 有清热解毒的功效	37



胡萝卜煲牛肉 / 炒胡萝卜丝
 白萝卜可以化痰清热、下气宽中
 萝卜排骨汤 / 白萝卜酸梅汤
 萝卜枸杞炒鸭肝 / 粉丝萝卜汤
 番茄能生津利咽、清热解渴
 番茄烧豆腐 / 番茄菜花
 番茄焖虾 / 番茄牛肉
 茄子可以祛除痰热、调理脾胃
 茄子粥 / 蒜泥茄子
 荸荠能润肠通便、清热降火
 百合荸荠粥 / 荸荠银耳羹
 莴笋有清热利尿的功效
 莴笋炒肉 / 黑木耳炒莴笋条
 芦笋有清火止咳的功效
 油焖芦笋 / 雪菜炒芦笋
 大白菜可以去心火、助消化
 拌大白菜心 / 醋熘白菜
 生菜具有清热消炎的功效
 蒜蓉生菜 / 蚝油生菜
 菠菜可以荡涤胃肠热
 三彩菠菜 / 菠菜鸭血汤
 莼菜有排毒去火的作用
 西湖莼菜汤 / 莼菜蟹汤
 芹菜帮助身体去火清热
 花生仁拌芹菜 / 腐竹拌芹菜
 虾仁炒芹菜 / 芹菜叶粉丝汤
 油菜能增强肝脏的排毒降火功能
 虾仁拌油菜 / 油菜心汤

38 粉丝油菜汤 / 香菇油菜 66
 39 圆白菜抑制肝火炽盛 67
 40 圆白菜炒粉丝 / 爆炒圆白菜 68
 41 圆白菜汤 / 黑木耳圆白菜 69
 42 莲藕可以清热润肺、解燥去火 70
 43 蜜汁莲藕 / 莲藕排骨汤 71
 44 红薯减轻上火引起的便秘、长痘等症 72
 45 醋炒红薯丝 / 红薯粥 73
 46 绿豆芽可以去火排毒、清热利尿 74
 47 豆芽椒丝 / 鸭丝绿豆芽 75

谷类豆类

50 薏米清除体内湿热 76
 51 薏米粥 / 薏米瘦肉汤 77
 52 冬瓜薏米瘦肉汤 / 山药薏米粥 78
 53 大麦可以利湿泻火、促进消化 79
 54 大麦米粥 / 紫米杂粮粥 80
 55 玉米可以润肠通便、去火排毒 81
 56 玉米面粥 / 松仁玉米 82
 57 玉米笋炒青豆 / 豌豆玉米沙拉 83
 58 绿豆有效去除胃火引起的便秘症状 84
 59 绿豆汤 / 绿豆芹菜汤 85
 60 黑豆可以祛风除热、调中下气 86
 61 黑豆粥 / 红枣黑豆炖鲤鱼 87
 62 红豆利尿消肿、防止上火 88
 63 红豆豆浆 / 红豆花生大枣粥 89
 64 黄豆不易上火 90
 65 萝卜干拌黄豆 / 黄豆猪蹄汤 91

水果类

- 西瓜 能够泻除心火 92
- 西瓜皮粥 / 凉拌西瓜皮 93
- 苹果 可以润肠益胃、清热解暑 94
- 苹果麦片粥 / 香蕉菠萝苹果汁 95
- 梨 可以帮助清热去火 96
- 薏米雪梨粥 / 京糕梨丝 97
- 香蕉 能缓解便秘、清除胃火 98
- 香蕉西米羹 / 香蕉粥 99
- 草莓 缓解便秘等胃火症状 100
- 草莓奶昔 / 草莓柚汁 101
- 猕猴桃 能够起到清热降火、润燥通便的作用 102
- 橙汁猕猴桃水果 / 猕猴桃杏汁 103
- 山楂 能够开胃消食、清肝泻热 104
- 山楂粥 / 山楂炖牛肉 105
- 木瓜 可以美容祛斑、丰胸美白 106
- 木瓜烧猪蹄 / 木瓜炖羊肉 107
- 枇杷 缓解口干烦渴等上火症状 108
- 鲜藕百合枇杷粥 / 枇杷粥 109

水产类

- 鲫鱼 去火消炎、通乳下乳 110
- 干烧鲫鱼 / 回锅鲫鱼 111
- 鲤鱼 去火消炎、利水消肿 112
- 家常炖鲤鱼 / 清炖鲤鱼 113
- 海带 可以泄热利水、滋阴降火 114
- 海带萝卜汤 / 豆腐海带 115
- 紫菜 化痰软坚、清热利水 116
- 紫菜肉末羹 / 紫菜鸡蛋汤 117

肉类蛋类

- 鸭肉 适用于去除暑热、降火滋阴 118
- 姜母鸭 / 蒜薹鸭丝 119
- 兔肉 可以清热消炎、减少肝火 120
- 兔肉炖南瓜 / 芝麻兔 121
- 鸭蛋 补心清肺、缓解燥热咳嗽 122
- 鸭蛋豆腐汤 / 咸鸭蛋黄炒南瓜 123

其他类

- 黑木耳 可以清理肠胃、去火排毒 124
- 木耳粥 / 蘑菇木耳炒蛋 125



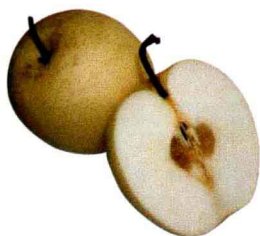
银耳 可以清热去火、滋养肌肤	126	白果焖饭 / 白果扒香菇	141
银耳粥 / 银耳炒鸡蛋	127	绿茶 杀菌消炎, 保护口腔健康	142
豆腐 补心清肺, 缓解燥热咳嗽	128	茶叶粥 / 决明子绿茶	143
麻婆豆腐 / 虾仁炒豆腐	129	菊花 有解热作用, 能清肝火、肺火	144
魔芋 是减肥的理想食材	130	菊花粥 / 菊花枸杞茶	145
魔芋炖鸡腿 / 清炒魔芋丝	131	枸杞子 清火明目、延缓衰老	146
百合 去心火、解烦躁	132	枸杞肉丝 / 枸杞粥	147
百合粥 / 百合炒芦笋	133	杏仁 止咳平喘、清热去火	148
西芹百合 / 莲子百合猪肉汤	134	草莓杏仁牛奶汁 / 核桃杏仁露	149
莲子 可养心益智、泻除心火	135	酸奶 润肠通便, 清火排毒	150
莲子绿豆粥 / 莲子炖猪肚	136	红豆香蕉酸奶 / 酸奶水果沙拉	151
莲子粥 / 莲子八宝粥	137	蜂蜜 可以清肺火、止咳平喘	152
荷叶 可以清热去火、解暑	138	蜂蜜粥 / 番茄蜂蜜汁	153
荷叶粥 / 冬瓜荷叶汤	139	蜂蜜雪梨粥 / 蜂蜜柚子茶	154
白果 可益肾滋阴, 去心火、肾火、肺火	140		

第3章

四季去火饮食调理

春季	156	冬季	171
松花蛋炒菠菜 / 猪肝炒油菜	158	苹果炒鸡柳 / 红烧豆腐	173
香蕉百合银耳汤 / 番茄菠菜汤	159	肉末豆腐 / 苹果馅饼	174
鸡油炒菠菜 / 冬瓜鸭肉煲	160	玉米莲藕排骨汤 / 莲藕胡萝卜汤	175
夏季	161	南瓜紫米粥 / 玉米南瓜饼	176
番茄炒蛋 / 绿豆黄瓜粥	163		
莲子木瓜粥 / 火腿冬瓜粥	164		
海米冬瓜 / 冬瓜蛋花汤	165		
秋季	166		
川贝雪梨粥 / 葡萄梨汁	168		
黄瓜银耳汤 / 萝卜虾皮汤	169		
荸荠炒香菇 / 香菜黄瓜汤	170		





第4章

五脏去火饮食调理

去心火	178	番茄丝瓜 / 南瓜蔬菜浓汤	189
百合绿豆粥 / 百合炖香蕉	180	去肾火	190
胡萝卜素包 / 大白菜粉丝汤	181	素炒黄花菜 / 啤酒鸭	192
去胃火	182	枸杞糯米饭 / 黄花菜猪心汤	193
绿豆西瓜粥 / 冰凉西瓜丁	184	去肺火	194
玉米绿豆粥 / 绿豆炖鸭煲	185	薏米百合粥 / 双米银耳粥	196
去肝火	186	银耳豆腐汤 / 苦瓜绿豆汤	197
苦瓜炒蛋 / 苦瓜豆腐汤	188	银耳百合雪梨汤 / 糖渍梨片	198

第5章

不同人群去火饮食调理

老年人	200	熬夜族	212
糖醋心里美萝卜 / 醋熘藕片	202	绿豆奶酪 / 小米绿豆粥	214
海米白菜汤 / 薏米南瓜汤	203	菠菜拌胡萝卜 / 奶油胡萝卜泥	215
宝宝	204	学生族	216
水果蛋羹 / 鸡肉番茄羹	206	芋头玉米楂粥 / 番茄肉片盖浇饭	218
冬瓜鱼丸汤 / 鱼菜米糊	207	玉米羹 / 冬瓜木耳汤	219
更年期	208	上班族	220
梨粥 / 莲藕虾仁粥	210	香菇炒芹菜 / 脆辣西芹	222
韭黄炒豆腐 / 鸡蛋豆腐汤	211	木耳菠菜蛋汤 / 黄瓜肉片汤	223

自测一下你身体内是否有火

🔗 您的饮食

- A. 多以油炸、辛辣、膨化食物为主
- B. 高蛋白、高能量的食物为主
- C. 清淡、蒸炖的食物为主

🔗 大便的状况

- A. 有便秘的现象
- B. 大便干硬，像羊粪球
- C. 金黄色，质软

🔗 小便的状况

- A. 小便短黄
- B. 带点黄色
- C. 无色透明

🔗 睡眠的情况

- A. 经常失眠
- B. 夜晚睡觉不安稳
- C. 睡眠很好

🔗 您的身体状况

- A. 不怎么好，经常感冒
- B. 爱生病，免疫力有所下降
- C. 很好，没什么问题

🔗 您的口腔问题

- A. 口角发炎，口腔内起泡
- B. 有口臭
- C. 没什么异常

🔗 您的胃口

- A. 食量少
- B. 不愿吃饭，也不怎么喝水，消化不良
- C. 饮食正常

测试结果

以上七道题，每题选 A 得 2 分，选 B 得 1 分，选 C 得 0 分，把全部问题得分累加。

0 ~ 3 分，说明您身体很好，没有上火；

4 ~ 8 分，您上火了，但不是很严重，应及时调整饮食；

9 ~ 14 分，您上火很严重了，得吃去火药了。

做个灭火“消防员”

体内的火是怎么产生的

西医学的理论没有上火的概念，上火本身就是中医学的概念。中国古代的医学理论认为人体里本身是有火的，如果没有火那么生命也就停止了。从某种意义上来说就是“有火则生、无火则死”，这“火”也就是人们日常所说的生命之火。当然，人体内的火也应该控制在一定的程度和一定的范围内。中医认为人体在阴阳失衡的情况下，内火才会旺盛，如果内火过盛人就会不舒服，并且身体还会出现红肿、发热、疼痛、烦躁等症状。其实，所谓的“火”不过是身体内出现炎症热症时的一种发热症状，比如人体正常的体温应该在 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ 左右，出现发炎症状体温就会有相对性的升高。

中国古代医学理论认为，人体内的“火”可以划分成“实火”和“虚火”两大类。而五脏六腑皆有阴阳之气，阴阳失衡的话就会有所谓的“实火”或“虚火”上升的表现了。所以，日常的一些上火病症的主要起因在五脏上，分别是心火旺盛、胃火旺盛、肺火旺盛、肾火旺盛和肝火旺盛造成的。

现代中医对于上火有着更深层次的涵义，也就是从日常病症上解释上火的广义意义，比如：

🔥 心火旺盛

就会有心悸、失眠、心烦、口腔溃疡、牙龈肿痛、小便短赤等症状。

去火小妙招：去心火可用莲子 30 克（不去莲心），栀子花 15 克（用纱布包扎），加冰糖适量，水煎，吃莲子喝汤。

小贴士

莲子的营养价值较高，李时珍在《本草纲目》中写道：“莲之味甘，气温而性涩，清芳之气，得稼穡之味。”

🔥 胃火旺盛

可以造成胃疼、食欲不振、腹胀、舌红、大便干燥、口臭等症状。

去火小妙招：粳米、绿豆各适量，绿豆先用水浸泡一晚，再加入粳米，小火慢熬，煮成粥食用。

🔥 肺火旺盛

会有咯血、咳嗽、黄痰、咳嗽不止、咽疼音哑、潮热盗汗等症状。

去火小妙招：梨 2 个，削皮切块，川贝母 10 克捣碎成末，加冰糖适量，清水适量炖服。

🔥 肾火旺盛

会有长青春痘、头晕目眩、耳鸣耳聋、发脱齿摇、腰腿酸痛等症状。

去火小妙招：猪腰 2 只，枸杞子、山萸肉各 15 克，共放入砂锅内煮至猪腰子熟，吃猪腰子喝汤。

🔥 肝火旺盛

会有烦躁不安、失眠多梦、口苦、口臭，女性还会有乳房胀痛等症状。

去火小妙招：夏枯草 12 克、桑叶 10 克、菊花 10 克，将夏枯草、桑叶加入适量的水浸泡半小时后煮半小时，最后加入菊花煮 3 分钟，用冰糖或蜂蜜调味，可代茶饮。

预防上火的良好习惯

🔥 多饮水

多喝白开水，可以补充身体因上火而消耗的水分，还可以清洁口腔，清理肠道，排除废物，防止火气在体内越积越大。如果不喜欢水淡而无味，也可喝些柠檬水，或者茶饮，例如薄荷茶、苦丁茶、菊花茶、金银花茶等花草茶。



白开水

🔥 吃些豆类 and 粗粮

保证每餐吃 2 ~ 3 两主食。我们平日里常吃的大米、面粉等谷类性质都比较平和，不容易上火。豆类和燕麦、玉米、小米等粗粮中含有纤维素，可以促进胃肠蠕动，减少便秘的发生。把这些粮食做成各种粥，如红薯粥、绿豆粥、南瓜小米粥、蔬菜粥、小米粥等食用，就可以起到清热降火的作用。



红豆



黑豆



黄豆



绿豆