

QING HUO SHI PU QING HUO SHI PU QING HUO SHI PU

凉性食物35种

寒性食物37种

泡壶清心茶

烧碗清凉羹

饭也清凉

粥也清凉

菜也清凉

不上火的火锅

学做清凉面食

浸泡凉性药酒



清火食谱

施仁潮 周丽娟 编著

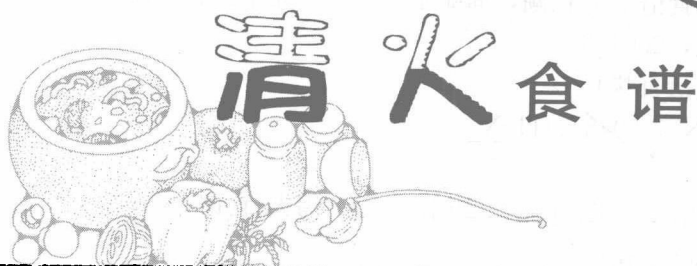
72.161

3



农村读物出版社





施仁潮 周丽娟 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



江苏工业学院图书馆

图书在版编目 (CIP) 数据

清火食谱 / 施仁潮, 周丽娟编著. —北京: 农村读物出版社, 2004. 3

(生活百味)

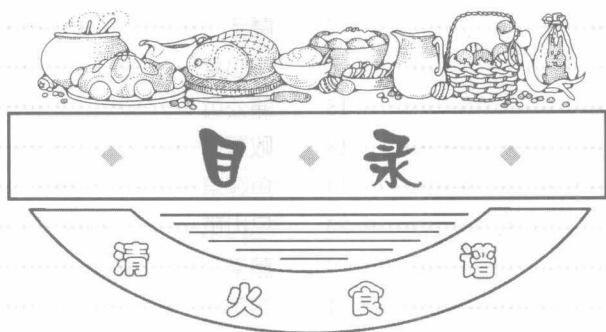
ISBN 7-5048-4411-X

I. 清... II. ①施...②周... III. 泻火-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 011335 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	杨桂华 张鸿燕
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	4.75
字 数	115 千
版 次	2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月北京第 1 次印刷
印 数	1~6 000 册
定 价	8.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



降火与祛病

是否上火了	1	清火有讲究	6
认识火病	1	多吃凉性食物	6
火病寻因	2	对症用寒性食物	6
火病饮食调治	4	慎防寒凉过度	7
实火当清泻	4	提防温热助火	8
虚火当清养	5		

凉性与寒性食物

凉性食物 35 种	9	麻油	13
小麦	9	茄子	13
大麦	10	萝卜	14
荞麦	10	莴笋	14
粟米	11	冬瓜	15
薏苡仁	12	丝瓜	16
豆腐	12	菠菜	16



苋菜	17	魔芋	33
菱肉	17	空心菜	33
百合	18	蒲公英	34
黄瓜	18	败酱草	34
芥菜	19	鱼腥草	35
香椿	20	马齿苋	35
菊花	20	蕨菜	35
芹菜	21	苦菜	36
草头	21	莼菜	36
甜菜	22	黑鱼	37
马兰头	22	鲤鱼	37
枸杞头	23	河蟹	38
绿豆	23	泥螺	38
绿豆芽	24	文蛤	38
黄花菜	24	蛭子	39
蘑菇	25	海蜇	39
兔肉	25	海带	40
蛇肉	26	紫菜	40
橘子	26	田螺	41
苹果	27	河蚌	41
草莓	27	蛤蜊	42
茶叶	28	蜗牛	42
寒性食物 37 种	29	豆豉	42
苦瓜	29	桑葚	43
番茄	30	甘蔗	43
茭白	30	梨	44
荸荠	31	西瓜	44
莲藕	31	柿子	45
竹笋	32	柚子	46
慈姑	32	香蕉	46



清火菜奇180款

泡壶清心茶	47	萝卜蜜煎饮	58
菊花茶	48	橄榄萝卜饮	58
决明菊花茶	48	荸荠海蜇饮	59
桑菊银楂茶	48	空心菜荸荠饮	59
荷叶陈皮茶	49	萱草忘忧饮	59
决明减脂茶	49	苹果橘子饮	60
消脂益寿茶	50	桑葚枸杞饮	60
三花减肥茶	50	石斛冰糖饮	61
海带决明茶	51	宁嗽定喘饮	61
灵芝沙参茶	51	烧煮清凉汤	62
空心菜玉米须茶	51	鲜蘑丝瓜汤	62
银花香薷茶	52	天冬萝卜汤	63
防疫清咽茶	52	芹菜红枣汤	63
五味消毒茶	53	菱肉紫菜汤	63
双花大海茶	53	杞叶黄豆汤	64
大海生地茶	53	料豆枣杞汤	64
梅花女贞茶	54	莲子麦冬汤	65
罗汉果茶	54	苦瓜肉丝汤	65
绿豆甘草茶	54	马齿苋瘦肉汤	65
石斛枸杞茶	55	玉竹瘦肉汤	66
枸杞醒脑茶	55	苦瓜排骨汤	66
甘麦红枣茶	56	鸡丝莼菜汤	67
芹菜车前茶	56	百合鸡子黄汤	67
制作清凉饮料	57	苋菜蛋花汤	68
冬瓜黄瓜饮	57	决明兔肝汤	68
		青葙子鱼片汤	68



萝卜鲫鱼汤	69	地黄蒸乌鸡	83
鲫鱼茶叶汤	69	蜂蜜蒸百合	83
蛤蚧麦冬汤	70	丁香冰糖梨	84
牡蛎瘦肉汤	70	巧炒清养菜	84
烧碗清凉羹	71	笋干炒丝瓜	85
芹菜豆腐羹	71	香菇炒芦笋	86
苡仁冬瓜羹	72	四珍炒马兰	86
马齿苋羹	72	肉末炒茄子	87
绿豆南瓜羹	73	荸荠炒肉片	87
萝卜柿霜羹	73	黄花菜炒肉丝	88
桂花藕粉羹	73	蒲公英炒肉丝	88
莲子桂圆羹	74	胡萝卜炒猪肝	89
桑葚红枣羹	74	参地炒猪肝	89
鲜莲银耳汤	74	枸杞头炒猪心	90
银耳杜仲羹	75	鸡肉炒银芽	90
洋参炖燕窝	75	鸡肉炒芹菜	91
杏仁羊肺羹	76	鸡肉炒雪梨	91
鲤鱼补血羹	76	番茄炒鸡蛋	92
蛇肉羹	77	枸杞叶炒鸡蛋	92
巧拌清火菜	78	滑炒银鱼	93
凉拌芹菜	78	龙井虾仁	93
凉拌蒿菜	79	玫瑰香蕉	94
蒜泥马齿苋	79	烧煮清凉菜肴	95
海米拌苦瓜	80	蘑菇煮豆腐	95
蜜渍藕片	80	海带煮豆腐	96
绿豆肥藕	81	嫩菱烧豆腐	96
凉拌豆芽	81	杏贝烧萝卜	97
蒸制凉味菜	82	芦笋烧苡仁	97
荷叶粉蒸鸡	82	百合莲子肚	98
		杞菊烧鸡肝	99



首乌烧鲤鱼	99	黑鱼火锅	116
干贝烧肉丁	100	鲤鱼火锅	116
青蛤氽鲫鱼	100	丁香火锅	117
猪肉烧蛤蜊	101	菊花火锅	117
烩牡蛎	101	蛇肉火锅	118
炖出清补美味	102	粥也清凉, 饭也清凉	119
莲子煨猪肉	102	茶叶粥	119
冬瓜瘦肉煲	103	藕粉粥	120
萝卜炖骨头	103	莲子粥	120
八宝鸡	104	菱粉粥	120
田螺鸭	104	小麦粥	121
山药煲鸡肫	105	八宝粥	121
莼菜鲈鱼煲	105	海带粥	122
干贝炖田鸡	106	麻仁鲤肉粥	122
鸡骨草煲田螺	107	鲜藕苡仁粥	123
清炖蚌肉	107	百合香菇饭	123
红枣炖龟肉	108	天麻什锦饭	124
参芪炖龟肉	108	麦冬牡蛎烩饭	125
玉米须煲龟	109	学做清凉面食	126
参麦炖甲鱼	109	荞麦面	127
乌蛇炖鸡	110	百合面	127
不上火的火锅	111	蔓荆子烩面	127
冰豆腐火锅	112	莲子茯苓糕	128
猴头菇火锅	112	浸泡凉性药酒	129
涮猪肝火锅	113	菊花酒	130
女贞子火锅	113	桑葚酒	130
涮鸡肉火锅	114	竹茹酒	130
蛋卷火锅	114	固春酒	131
野鸭火锅	115	熙春酒	131
兔肉火锅	115		



逡巡酒	132	五味子膏	138
生地酒	132	枸杞子膏	139
生地五加酒	132	天冬蜜膏	139
地黄羌活酒	133	桑葚蜜膏	140
牛蒡地黄酒	134	九仙薯蓣膏	140
史国公药酒	134	三子麦冬膏	141
大豆乌蛇酒	135	桂圆参蜜膏	141
愈风酒	135	乌须固本膏	142
熬制清补膏滋	136	扶桑至宝膏	143
玉灵膏	136	桑麻葵子膏	143
四仁膏	137	真菊延龄膏	144
松子膏	137	益智麦冬膏	144
牛髓膏	138		



降火与祛病

Qinghuo Shipu

是否上火了

在日常生活中，遇到面红头胀，口舌生疮，牙龈肿痛，鼻子出血，人们首先想到的是：“上火！”

“上火”是怎么回事？

上火，即出现火热的病症。其症状很多，轻则心烦头胀，重则神昏狂乱；外则面红唇燥，内则大便干结。其他如烦渴、汗出、失眠心悸、燥扰不安、咽喉肿痛、口苦舌燥、口腔溃烂、小便短赤、四肢抽搐、目睛上窜、颈项强直、皮肤斑疹、痈肿疮疡、各种出血病症，以及妇女月经过多、崩漏、白带秽浊恶臭，都属于上火的症状表现。

认识火病

中医学对“火”有深刻的认识，论述火，既看做是具体的病症表现，又是对病邪属性的概括。

前人将风、寒、暑、湿、燥、火（热）6种不同的自然界气候变化，称作“六气”，认为气候变化过于急骤发生异



常，而人体抵抗力下降时，六气便成为致病因子，侵犯人体发生疾病，这种情况下六气称之为“六淫”。作为六淫病邪，致病各有不同特点，火邪致病的特点表现在以下4个方面。

一是火为阳邪，其性炎上。火与水，一阴一阳属性相反。火热性质属阳，阳邪伤人，多出现阳热症状，如高热、恶热、烦渴、汗出、脉洪等。在内脏与外界自然的关系中，火与心相应，火热阳邪伤人，常会上炎而扰乱神明，出现心烦失眠、狂躁妄动、神昏谵语等症状。且火性炎上，火热病症，多表现于头面部，如头胀、头痛、耳中鸣响、面红目赤、口干唇燥、口舌糜烂、牙龈肿痛等。

二是火易伤津耗气。火热内盛，易逼迫津液外泄，使人体阴津耗伤。火热所表现的病症除热象外，常伴有口渴喜饮、咽干舌燥、小便短赤、大便秘结等。同时，阳热亢盛，实火为患，最能损伤人体正气，而使全身机能衰退，出现气短懒言、神疲乏力等。

三是火易生风动血。火热燔灼，损耗阴液，致使筋脉失去阴液的滋养濡润，往往在高热、神昏谵语的同时，出现四肢抽搐、目睛上窜、颈项强直、角弓反张等，被认为是热极生风，肝风内动。火热之邪灼伤脉络，会使血液循环加速，迫血妄行，导致吐血、衄血、便血、尿血、皮肤发斑及妇女月经过多、崩漏等各种出血病症的发生。

四是火易致肿疡：火热之邪，深入血分，会汇聚于局部组织，腐蚀血肉，发为痈肿疮疡，往往局部红肿，高突灼热，甚至生脓恶臭。

火病寻因

追究火热病症的发病原因，中医概括为：“阴虚生内热”和



“气有余便是火”。认为是人体脏腑阴阳功能失调，阳气亢盛所引起。细究起来，又有六淫致病、七情致病、饮食因素等。

从六淫病邪来看，火热病邪无疑是导致火热病症的主要原因。除外感受风、寒、暑、湿、燥病邪后，在一定条件下也会化火，出现类似火热病邪致病的症状。

七情即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的七种情志活动，情志变化超过了正常的生理活动范围，会使人体气机紊乱，脏腑阴阳气血失调，导致疾病的发生，出现火热病症。如“怒”，过度愤怒，可使肝气横逆上冲，血随气逆，并走于上，出现气逆、面红目赤、呕血、甚至昏厥卒倒等实火病症。又如“思”，思虑劳神过度，伤神损脾，导致气机郁结，气郁既久，阴血暗耗，虚火内生，会有心悸、失眠、多梦、健忘等表现。

饮食方面，包括饮食失宜、饥饱失常、饮食不洁及饮食偏嗜，均会损伤脾胃功能，致使脾胃升降失常，聚湿生痰，久之会化热生火，出现火热病症。如过食肥甘厚味食物，易于化生内热，引起痈疽疮毒；经常性的饮食过饱，可影响气血流通，使筋脉郁滞，出现痔疮；婴幼儿饮食积滞，还可酿成疳积，出现手足心热、心烦易哭、腹中胀满、面黄肌瘦。又如烟酒，属于辛辣燥热，会直接导致上火，对于阴虚的人来说，还会伤耗阴津，加重阴虚，滋生内火。

还有一个易被忽略的问题，即妄补引起的上火，涉及医生用药和个人进补。关于医生妄补，古已有之。早在唐宋时期，服石之风盛行，医者为了迎合温补潮流，滥用辛热燥烈药物，劫伤人体阴液，使人多阴虚火旺病症。元代名医朱丹溪在《局方发挥》一书中剖析了误用辛热燥烈药物的祸害，极力主张养阴泻火，纠正时弊。现在人们看重进补，往往有什么补品吃什么，温热乱投，上火者不在少数，口干舌燥，咽喉热痛，心中烦热，小便短赤，大便秘结等，大都是进补不当引起的，应当引起高度重视。

还须提醒的是，过度的夜生活造成的上火。夜生活是以人的



精力作为代价的。熬夜过度或性生活过度，违背正常生物钟规律，会干扰机体内部的神经、体液调节机能，引起内分泌失调，免疫抗病能力降低，体力、脑力减退。按中医理论分析，夜生活过度，阴精消耗过度，会使“阴虚生内热”，而有神疲乏力、腰膝酸软、头晕耳鸣、心烦不适、注意力难以集中、思维能力下降、记忆力下降、失眠、遗精、潮热、盗汗、两眼干涩等阴精不足，内火亢盛的表现。

火病饮食调治

火的病症表现很多，治疗上宜遵循中医的治疗法则，虚则补之，实则泻之。虚火当清补，实火当清泻。饮食调养也不例外。

实火当清泻

心有火属于实火的，表现为烦躁不安，发热不退，热势高，不怕冷，或因火热内郁，四肢发冷，口唇干燥，小便短赤，舌质红绛，脉滑数，可选用苦菜、荠菜、莴苣、马齿苋、茶叶、绿豆芽等烹制的菜肴。

肺有火属于实火的，表现为发热，汗出，咽喉干燥，红肿疼痛，咳嗽少痰，或咳嗽声重浊，头昏头痛，或头痛如烈，舌红、苔薄黄，脉浮数，可选用鱼腥草、败酱草、马兰头、荠菜、茄子、豆豉、慈姑、萝卜、竹笋、海带、柿子等烹制的菜肴。

肝有火属于实火的，表现为身体灼热，头痛如裂，昏迷惊厥，舌质红绛，苔黄干燥，脉弦数，或有黄疸，烦躁不安，高热口渴，脘腹胀痛，大便干结，小便短赤，舌尖尖红，苔厚黄糙，脉弦数，可选用菊花、芹菜、茭白等烹制的菜肴。



脾有火属于实火的，表现为发热，满口赤烂，灼热疼痛，干渴口臭，胸脘痞满，烦躁不安，大便秘结，舌质红，苔黄厚燥，脉滑数，可选用蒲公英、苋菜、空心菜、菠菜、草头、莼菜、大麦、荞麦等烹制的菜肴。

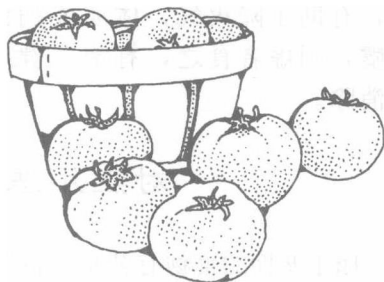
肾有火属于实火的，表现为尿痛而频，量少色赤，或伴尿血，或尿道口灼痛，烦躁不安，尿色深黄，或有血尿，口干口渴，或口渴咽干，有大便干结，苔黄少津，脉滑数，可选用黑鱼、田螺、蛤蜊等烹制的菜肴。

虚火当清养

心有虚火的，表现为心悸时作，心烦少寐，失眠多梦，心中烦热，口干咽燥，或有盗汗，舌质红，苔黄干，脉数，可选用黄花菜、甜菜、小麦、百合、藕等烹制的菜肴。

肺有虚火的，表现为身热，入夜为甚，午后两颧绯红；咳嗽反复不愈，咯痰浊腻，或咳嗽少痰，或干咳无痰，咳时有气促，胸肋隐痛，口干咽燥，声音嘶哑，大便干结，舌质红，舌光剥少津，脉小滑数，可选用银耳、海蜇、荸荠、冬瓜、丝瓜、藕、紫菜、文蛤等烹制的菜肴。

肝有虚火的，表现为五心烦热，潮热，盗汗，身热不退，面部烘热，肋肋灼痛，头晕耳鸣，两目干涩，口咽干燥，舌红少津，脉弦细数，可选用蘑菇、荠菜、河蟹、河蚌等烹制的菜肴。



脾有虚火的，表现为口干唇红，不思饮食，口唇、肌肤干燥，形体日益消瘦，手足心热，大便干燥，毛发枯槁，



易于脱落，或齿衄，或肌衄，脐腹肌肉灼热，舌质红，舌光干，脉细数，可选用粟米、薏苡仁、黄瓜、番茄、豆腐、菱、鸭肉、鸭蛋、蛭子等烹制的菜肴。

肾有虚火的，表现为头晕目眩，耳鸣，失眠多梦，男子阳强易举、遗精，妇女经少经闭，或见崩漏，形体消瘦，潮热盗汗，五心烦热，咽干颧红，溲黄便干，腰膝酸软，舌光淡或尖红，脉尺弱或小数，可选用枸杞头、甲鱼、兔肉、桑葚等烹制的菜肴。

清火有讲究

多吃凉性食物

属于凉性的食物主要有：小麦、大麦、荞麦、粟米、薏苡仁、豆腐、麻油、茄子、萝卜、莴笋、冬瓜、丝瓜、菠菜、苋菜、芹菜、草头、甜菜、马兰头、绿豆、绿豆芽、黄花菜、蘑菇、蜗牛、橘子、苹果、草莓、茶叶、菊花等。

顾名思义，凉性食物性偏于凉，有清凉的作用。凉能清热，有助于降火气，体质或病症属热者，食之不会有上火之虞，阴虚者食之，有清养健身的作用，有助于虚火症状的消除。

对症用寒性食物

属于寒性的食物有苦瓜、番茄、茭白、荸荠、菱肉、百合、藕、竹笋、慈姑、魔芋、空心菜、蒲公英、败酱草、鱼腥草、马齿苋、蕨菜、苦菜、荠菜、香椿、莼菜、黑鱼、鲤鱼、河蟹、泥螺、文蛤、蛭子、海蜇、海带、紫菜、田螺、河蚌、蛤蜊、牛



奶、豆豉、桑葚、甘蔗、梨、西瓜、柿子、香蕉等。

寒与凉在性质上是一致的，但程度有所不同。寒性食物有助于清火、解毒，可用来辅助治疗火热病症。凡是面红目赤、狂躁妄动、神昏谵语、颈项强直、口舌糜烂、牙龈肿痛、口干渴、喜冷饮、小便短赤、大便干结、舌红苔黄燥、脉数的等实火病症，可以之为原料烹制食用，有助于清火祛病。

慎防寒凉过度

食用任何食物都有个度的问题。寒凉食物易伤脾胃，滋生痰湿，如大便不成形、腹胀痛、胃口差的人食用，会使病症加重。所以，要掌握好食用的量，慎防寒凉过度。对于下述病症，尤其要引起注意：

脾阳虚证：表现为畏寒肢冷、食欲减退、腹中冷痛、大便清稀、面色晄白、倦怠神疲、口淡或泛吐清涎、妇女白带量多清稀者；

脾虚湿困证：表现为脘腹痞闷隐痛、饮食减少或不思饮食、口中黏腻、恶心呕吐、大便溏薄、肢体困重、头重如裹、面色萎黄晦暗者；

胃寒证：表现为自觉胃中发凉、甚则如伏冰状、冷痛胀满、泛吐清水、遇寒痛甚者；

寒湿证：表现为头身困重、关节疼痛或屈伸不利、无汗、神疲畏寒、面浮身肿、大便溏薄、小便不利者；

寒痰阻肺证：咳嗽气喘、咯痰色白清稀、喉间痰鸣、胸膈满闷、畏寒肢冷者；

脾肾阳虚证：形寒肢冷、面色晄白、神倦疲乏、少腹冷



痛、下利清谷、晨起腹泻、腰酸膝冷、小便频数、余沥不尽、夜尿频多、阳痿、妇女宫冷不孕者。

提防温热助火

降火是针对内有火热者来说的。内有热盛，用药上宜采用凉性的药物来清热，或用寒性的药物清火，这时温性、热性的药物当慎用。食物也是如此。如体质或症状属于内热重、火气旺者，应尽量采用凉性或寒性的，慎用温热食物。

常用食物中属温性的有刀豆、芥菜、香菜、南瓜、桂圆肉、杏、桃、石榴、乌梅、荔枝、栗子、红枣、核桃肉、鳝鱼、虾、鲢鱼、海参、鸡肉、猪肝、猪肚、火腿、猫肉等；属热性的有韭菜、葱、蒜、生姜、小茴香、辣椒、花椒、羊肉、狗肉等。

