



养生馆

Health Museum

汤 清热祛火

编著 梁庆莉

除热败火汤，清润又滋

夏秋时节，天气炎热干燥，人人都需要祛火。

那么，你对「上火」究竟了解多少呢？

你知道如何有效「祛火」吗？分清体质，

对症喝汤，让你快速「灭火」。

第2季
016

广东省出版集团
广东人民出版社



养生馆

Health Museum

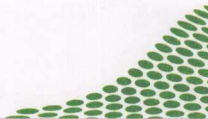
湯

清热祛火

编著 梁庆莉

第2季
016

广东出版集团
广东人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

清热祛火汤 / 梁庆莉编著. —广州: 广东人民出版社, 2009.11

(汗牛养生馆·第2季)

ISBN 978-7-218-06181-8

I. 清… II. 梁… III. 养生 (中医) —基本知识 IV.

R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 162232 号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	5
版次	2009年11月第1版
印次	2009年11月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06181-8
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址:广州市大沙头四马路10号

电话:(020)83793888 邮政编码:510102

邮购地址:广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话:(020)84214487 邮政编码:510300

图书网站:<http://www.gdpsh.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



汗汗 养生馆

Health Museum

湯

清热祛火

编著 梁庆莉

第2季
016

廣東省出版集團
廣東人民出版社





“上火”是我们平常生活中最熟悉不过的词。熬夜、喝酒、失眠、吃辣的、生气、疲惫、焦虑、跳槽等等，这些都可能使我们随时遭遇“火”。

“上火”是中医学里的专用名词，比如出现咽喉干痛、目赤、鼻腔热烘、口干及烂嘴角、流鼻血、牙痛等症状，中医就认为是“上火”了。引起上火的原因有很多，可能是外部原因，也可能是内部原因。每个人，无论男女老少都有可能上火，而且上火也不分一年四季地发生。许多人认为上火相对大病而言不过是微乎其微的小事，不值一提。但其实不然，平常看似对身体没有什么损害的上火，是潜伏病症的原因——人上火通常是机体免疫下降的预兆。一般，上火情况比较轻的，可以自己调理，但对于一些特殊人群比如老年人或有基础疾病的人来说就该注意了。尤其是各种脏器尚未发育成熟的儿童，更需注意避免经常上火，不然会导致肺炎、心肌炎等疾病。油性肌肤的女性也要尽量避免上火，因为这类肌肤最易因为上火而长痘痘。

上火是一件对健康和美丽都无益的事，该怎么清热祛火呢？传统中医祛火的方法，除了药治外，更多的是没有副作用的食疗。本书结合了传统祛火食疗的方法，让你在喝美味的靓汤的同时就能清热祛火！全书图文并茂，并配有详尽的食物功效解读，不失为清热祛火的好汤谱！

目录

CONTENTS



5 清热祛火的食物

- 6 中医里的“上火”
- 8 苦瓜
- 9 苦瓜败酱草猪肉汤
- 10 灯芯草苦瓜润燥汤
- 11 白果苦瓜炖猪肚
- 12 芥菜
- 13 大芥菜老豆腐煲猪腩
- 14 芥菜土豆鲑鱼丸汤
- 15 芥菜蜜枣生鱼汤
- 16 冬瓜
- 17 冬瓜煲海螺肉
- 18 龙胆草冬瓜冰糖汤
- 19 猪蹄凤爪冬瓜汤
- 20 莲藕
- 21 莲藕绿豆章鱼煲猪腱
- 22 鲜藕根豆仁养阴汤
- 23 莲藕猪肉汤
- 24 节瓜
- 25 节瓜菜干煲脊骨
- 26 节瓜柴鱼花生汤
- 27 乌鱼节瓜汤
- 28 雪梨
- 29 竹蔗雪梨煲猪腩
- 30 雪梨木瓜煲猪肺
- 31 雪梨猪骨汤
- 32 西洋菜
- 33 瑶柱西洋菜炖鸳鸯肾

- 34 西洋菜蜜枣鲜陈肾汤
- 35 西洋菜猪肉粉肠汤
- 36 猪肺
- 37 鱼腥草煲猪肺
- 38 黄芩猪肺汤
- 39 生姜杏仁猪肺汤
- 40 菊花
- 41 菊花北芪煲鹌鹑
- 42 川贝雪梨菊花汤

43 清热祛火汤煲好药材

- 44 五种“去火”食疗法
- 45 祛火食疗你应该注意什么
- 46 杏仁
- 47 杏仁木瓜煲螺肉汤
- 48 杏仁川贝甲鱼汤
- 49 苦杏仁桑白皮汤
- 50 清补凉
- 51 川贝清补凉炖鳄鱼
- 52 排骨清补凉煲鸡脚
- 53 清补凉煲鱼头汤
- 54 荷叶
- 55 冬瓜荷叶汤
- 56 鲜荷冬瓜汤
- 57 鲜荷叶瘦肉汤
- 58 夏枯草
- 59 夏枯草黑豆汤
- 60 罗汉果

- 61 罗汉果煲猪肺
62 金银花
63 节瓜金银花煲鱼头汤
64 金银花蜜枣煲猪肺
65 金银花祛湿豆煲鱼尾汤
66 川贝
67 川贝雪梨猪肺汤
68 川贝海底椰煲鹧鸪
69 川贝鳄鱼肉炖鹧鸪
70 茅根
71 鲜茯苓茅根水鱼汤
72 茅根瘦肉汤
73 茅根猪肺汤
74 木棉花
75 茵陈木棉花煲水蛇
76 木棉花布渣叶桑叶水

77 家常祛火美味汤

- 78 夏日“灭火”食物大盘点
80 西洋菜生鱼汤
81 雪梨胡萝卜煲横膈
82 干笋竹蔗茅根煲唐排
83 粉葛脊骨煲鲫鱼
84 杂菜牛腩牛筋汤
85 车前草猪腰汤
86 芹菜薏米汤
87 鱼腥草绿豆汤
88 鸡骨草疏肝汤
89 车前草煲猪肚
90 石膏豆腐菜干汤
91 鸡杂西洋菜汤



- 92 薄荷银花绿豆汤
93 狗肝菜清热汤
94 灯芯草炖鸭子
95 地丁当归汤
96 山枝根眉豆解毒汤
97 地胆头除湿汤
98 夏日祛火吃水果
99 春燥“上火”如何防
100 霸王花瘦肉汤
101 胖大海炖猪肺
102 车前子绿豆汤
103 西洋菜蜜枣煲鸡脚
104 雪梨甘蔗煲猪肺
105 绿豆萝卜煲猪蹄
106 慈姑猪苓螺蛳汤
107 独脚金蜜枣健脾汤
108 雪梨海底椰煲猪腰
109 昆布海藻煲黄豆
110 无花果雪梨煲猪肺
111 大黄甘草清热汤
112 生地煲乌鸡
113 牛大力炖螺肉汤
114 胡萝卜马蹄煲脊骨汤
115 西洋菜鸭翼汤
116 金钱草煲猪小肚
117 天山雪莲金银花煲瘦肉
118 夏日清热好凉茶

清热祛火
的食物



*Deshi
Qingre*

“上火”是中医学专用名词。如果人体出现咽喉干痛、两眼红赤、鼻腔热烘、口干舌痛以及烂嘴角、流鼻血、牙痛等症状，中医就认为是“上火”。

● 中医里的“上火”

1. 上火是如何产生的

一是直接受自然界“火热之邪”的侵袭而引起“上火”症状；一是机体内存在的能推动生命机能而看不见的“火”，由于阴阳失调，失去了正常潜藏功能，而引起“上火”症状。

2. 引发“上火”的具体因素

情绪波动过大、焦虑、中暑、受凉、伤风、嗜烟酒，以及过食葱、姜、蒜、辣椒等辛辣之品，贪食羊肉、狗肉等肥腻之品和中毒、缺少睡眠、疲惫等，都会引起“上火”。



3. 上火分为哪几种

中医把头昏、咽喉肿痛等偏上部位的火热症状叫“上焦火”；把烦热口渴、胃脘痛等中间部位的叫“中焦火”；把便秘、尿赤等偏下部位的叫“下焦火”。又按脏腑开窍，把目赤肿痛称“肝火”，鼻扇气喘称“肺火”，口舌生疮称“心火”等。

从某种意义上说，有火则生、无火则死。正常意义上说来，火在一定的范围内是必需的，超过正常范围就是邪火。不正常的火又分为虚火和实火，正常人体阴阳是平衡的，对于实火来说阴是正常的，但是阳过亢，这样就显示为实火。还有一种情况，阳是正常的，阴偏少，显得阳过亢，这样就显示为虚火。

常见的上火症状有心火和肝火两种：

心火症状：心火分虚实，虚火主要表现有心烦、口干、盗汗、睡眠不安等；实火旺则表现为口腔溃疡、口干、尿黄、心烦易怒等。

肝火症状：我们常称一些情绪容易激动的人为“肝火大”。其实，一般俗称“肝火大”的体质还有口干舌燥、口苦、口臭、头痛、头晕、眼干、睡眠不稳定、身体闷热、舌苔增厚等症状。



4. 治疗“上火”要注意两点

一是选用中药，而不盲目用西药。因为前者是调理全身以治本，而后者却只能针对症状治其标。

二是遵照中医理论辨证施治。如治“中焦火”宜投清胃散等，治“心火”用导赤散等，治“实火”用三黄片、牛黄解毒片等

药泄火，最好在医生指导下进行。若见“火”就用三黄片之类，有时并不奏效，反而误事。

另外，生活中要注意劳逸结合，饮食上要注意多吃含维生素的蔬菜水果，多喝水少喝酸甜饮料，少吃辛辣煎炸食品，少抽烟喝酒。上火和心理状态也有密不可分的关系，保持乐观积极的生活态度其实是人们最好的灭火剂。中医针灸、拔罐、推拿、按摩等对于治疗上火也有很好的辅助作用。

现代医学的“上火”

从现代医学的角度看，上火是感染了一些病原体，导致人体的某些功能不能正常发挥作用而出现的一种准病态。上火，就是进行激烈免疫的阶段，是内分泌失调的结果。引起“上火”是人体各器官不协调造成的，医学上称之为激性疾病。若平时消耗大量的精力和体力，就使全身各系统处在紧张和变化之中，即处于“应激状态”。机体一旦进入应激状态，就会破坏体内环境的协调、平衡和稳定，导致疾病的发生。



苦瓜 Kugua

苦瓜中独特的苦味成分——金鸡纳霜，能抑制过度兴奋的体温中枢，起到消暑解热的作用。

食物题解

苦瓜，别名凉瓜。属于葫芦科苦瓜属的一年生攀缘性草本植物。原产于东印度热带地区。日本、东南亚栽培历史悠久，17世纪传入欧洲，仅供观赏，不作食用。我国早有栽培，由于苦瓜的营养价值和药用价值高，除了供观赏外，还供菜用。苦瓜虽然苦，却不会把苦味传给其他菜，故有“君子菜”之称。

食物营养

苦瓜果实中含有各种营养物质。每100克食用部分含有蛋白质0.9克、脂肪0.2克、糖类3.2克、纤维素1.1克、胡萝卜素0.08毫克、维生素B₁0.07毫克、维生素B₂0.04毫克、维生素C84毫克，是瓜类蔬菜中维生素C含量最高的一种，在蔬菜中仅次于辣椒。

食物功效

中医认为，苦瓜性味苦寒，归脾、胃、心、肝经。有清热祛心火、解毒、明目、补气益精、止渴消暑、治痢的功效。

食疗方例

1. 苦瓜茶：苦瓜1个，绿茶适量。将苦瓜上端切开，挖去瓤，装入绿茶，把瓜挂于通风处阴干；将阴干的苦瓜，取下洗净，连同茶切碎，混匀，每取10克放入杯中，以沸水冲沏饮用。此茶具有清热祛火、利尿除烦的功效，适用于中暑发热、口渴烦躁等病症。

2. 苦瓜汁：鲜苦瓜500克。先将苦瓜洗净切片，入锅中加水250毫升，煮10分钟左右，瓜熟即可，食瓜饮汁。本汁具有清热明目的功效，适宜肝火上炎、目赤疼痛者饮之。

苦瓜败酱草猪肉汤



材料：苦瓜 500 克，败酱草 30 克，猪肉 500 克，脊骨 400 克，老姜 10 克，瑶柱 10 克，食盐 6 克，鸡粉 3 克。

功效

败酱草清热解毒、活血化淤，中医一般用来治疗气滞血淤型慢性盆腔炎。此汤有消炎活血、行气化痰功效，还能治疗女性腰骨酸痛、白带增多、月经提前、神疲乏力等。



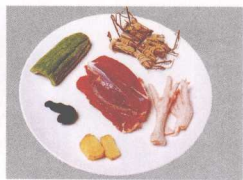
制作过程

1. 先将苦瓜切件、去籽，脊骨斩件，猪肉切件，败酱草洗净。
2. 煲内烧水，待水沸时，煮净猪肉、脊骨的血水。
3. 砂煲一个，放入脊骨、猪肉、苦瓜、败酱草、生姜、瑶柱，加入清水，煲 2 小时后调入食盐、鸡粉即可食用。

小贴士

苦瓜熟食性温，生食性寒，因此脾虚胃寒者不应生吃。此外，孕妇应慎食。苦瓜不能与鱼同吃，因为两者同吃会降低人体对锌的吸收能力。

灯芯草苦瓜润燥汤



材料：灯芯草3扎，苦瓜250克，猪瘦肉250克，鸡脚100克，生地、生姜片、盐、鸡粉各适量。

功效

灯芯草能清热利尿，清心除烦。苦瓜能消暑清热。瘦肉滋阴润燥。此汤气味苦甘，主治暑伤心肾，症见心烦、身热、口渴欲饮不已，舌红绛、苔黄燥、小便短赤等，可预防风热赤眼疾患。

制作过程

1. 灯芯草用清水洗净，浸泡15分钟；苦瓜去瓢、籽，洗净，切段；猪瘦肉洗净，切块；生地洗净。
2. 用锅烧水至滚后，放入瘦肉、鸡脚、苦瓜滚去浮沫，再捞出洗净。
3. 将全部材料一起放进瓦煲内，加入适量清水，先用武火煲开后，改用文火煲约30分钟，调味即可。

小贴士

暑湿、身热不扬、汗出而身热不退、苔腻者忌服此汤。

白果苦瓜炖猪肚



材料：猪肚 300 克，白果 80 克，苦瓜 100 克，红枣 15 克，姜 10 克，盐 6 克，味精 3 克，料酒 6 克。

功效

苦瓜可补脾固精、养血滋肝。猪肚有补脾益胃、固精止带等功效。此汤具有健脾开胃、滋阴补肾、祛湿消肿、生津止渴的功效，而且补而不燥。男女老少皆宜，对妇科病有特效，男性食用可以温补肾虚。



制作过程

1. 猪肚处理干净切块，苦瓜去籽切块，姜去皮切片。
2. 锅内烧水，待水开时，加入料酒、猪肚，用中火焯水，去净血污，倒出冲净待用。
3. 取炖盅一个，加入猪肚、白果、苦瓜、红枣、姜，调入盐、味精，注入适量清水，加盖入蒸柜炖约 3 小时，即可食用。

小贴士

白果有小毒，不宜生食、多食、常食。五岁以下小儿忌食白果。邪实痰多者不宜服此汤。



芥菜 Jiecai

芥菜含有丰富的维生素，有解表利尿、宽肺化痰、利肠开胃、祛火消暑的功效。

食物题解

十字花科芸苔属，又名大芥菜、大心芥菜、大叶芥菜、长年菜。二年生草本植物，原产我国。

食物营养

现代医学认为，芥菜富含维生素、矿物质、膳食纤维等成分，尤其含有可消除雌激素作用的成分，以避免肿瘤受刺激而生长。在日本国家癌症研究中心公布的20种抗癌蔬菜“排行榜”上，芥菜位列其中。一杯煮熟的芥菜几乎能够提供胡萝卜素每日推荐摄入量的全部和维生素C每日推荐摄入量的50%。

食物功效

芥菜含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素C和维生素D。芥菜还含有大量的抗坏血酸，是活性很强的还原物质，参与机体重要的氧化还原过程，能增加大脑中氧含量，激发大脑对氧的利用，有提神醒脑、解除疲劳的作用。芥菜有解毒消肿之功，能抗感染和预防疾病的发生，抑制细菌毒素的毒性，促进伤口愈合，可用来辅助治疗感染性疾病。芥菜还有开胃消食的作用，因为芥菜腌制后有一种特殊鲜味和香味，能促进胃、肠消化功能，增进食欲，可用来开胃，帮助消化。因为芥菜组织较粗硬、含有胡萝卜素和大量食用纤维素，故有明目与宽肠通便的作用，可作为眼科患者的食疗佳品，还可防治便秘，尤宜于老年人及习惯性秘者食用。中医认为，芥菜性温、味辛，归肺、胃经，有宣肺豁痰、利气温中、解毒消肿、开胃消食、温中利气、明目利膈的作用。

烹饪指导

芥菜主要用于配菜炒来吃，或煮成汤，也可做饺子、馄饨等面食的馅料。另外，芥菜加茴香砂、甘草肉、桂姜粉腌制后，便成榨菜，也很美味。将芥叶连茎腌制，便是我们常见到雪里蕻。



材料：大芥菜300克，老豆腐2块，龙骨200克，猪腩250克，老姜5克，食盐5克，鸡粉3克。

小贴士

具有食疗功效的汤要常喝才能起作用，以每周2~3次为宜。

大芥菜老豆腐煲猪腩

功效

大芥菜性微温，味辛、苦，能散邪泄浊。猪腩健脾益血，养血生津。此汤补血益气，健脾养胃，是常用的滋补汤品。

制作过程

1. 先将龙骨、猪腩斩件，大芥菜、老豆腐洗净。
2. 待水烧开后，放入龙骨、猪腩煮去表面的血渍，倒出洗净。
3. 用瓦煲装适量清水，放在煤气炉上用猛火煮开后，放入龙骨、猪腩、大芥菜、老豆腐、老姜，煲2小时后调入盐、鸡粉后即可食用。

芥菜土豆鲮鱼丸汤



材料：土豆 500 克，芥菜 500 克，鲮鱼滑 250 克，虾米、猪肉各 50 克，姜 3 片，生油、盐各少许。

功效

芥菜性温、味辛，归肺、胃经，有利气温中、解毒消肿、开胃消食、温中利气、明目利膈的功效。土豆性平味甘，有润肺、和胃、益脾、润肠、利尿和排脓去腐的功效，有预防便秘的特殊功效。芥菜煲土豆能清热解燥。

制作过程

1. 土豆洗净去皮、切块；芥菜洗净切段。
2. 将鲮鱼滑加上虾米、猪肉剁碎，再搅拌。
3. 把土豆和适量清水下镬，武火煮至土豆稍熟，用汤匙把鲮鱼滑做成丸状下锅，再下芥菜，熟后调入盐、生油便可。

小贴士

芥菜不宜生食，也不能多食，内热盛炽者宜少食。