

家庭

食疗膳

滋补

（丛书）

清热解毒



对症求药，辨证择膳。
因人因时因地，吃出健康。

无热毒则一，身轻。春之湿热，
夏之暑热，秋之燥热，冬之虚热，
排解各毒，协调气血运行。

犀文图书 编著



家庭

食疗膳

滋补
(丛书1)

清热
解毒

犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

清热解毒 / 犀文图书编著. -- 长沙 : 湖南美术出版社, 2011.12

(家庭药膳滋补丛书. 第1辑)

ISBN 978-7-5356-4445-9

I. ①清… II. ①犀… III. ①清热—食物疗法—食谱
②解毒—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第080315号

家庭药膳滋补丛书1

清 热 解 毒

出 版 人 : 李小山

策划出品: 犀文图书

编 著: 犀文图书

责任编辑: 范 琳

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 1270×1012 1/64

印 张: 9

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4445-9

定 价: 72.00元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688转8328



前言 PREFACE

中华药膳独具特色，成书于战国时期的《黄帝内经》中即已记载了“半夏粳米汤”。经历代医家整理、搜集，逐渐将药膳发展成内容丰富，疗效显著，影响深远的保健方法。现代营养学的研究又大大推动了药膳的进步，其特点是以中医理论为基础，将中药经过严格的加工，与传统烹饪原料结合而烹制成可口菜肴，以达到保健强身以及治病养生的目的。

“药食同源”的理论就是酸、甜、苦、辛、咸五味，各司其职，分别供养五脏六腑，对人体内脏产生各种各样的作用。厨房是最好的医院，自己是最好的医生，饮食是最好的药物，让我们自己动手，吃出健康吧。

本书主要选取了具有清热解毒功效的药材和食材，详细介绍了它们的营养成分、养生功效以及药膳食方，还穿插了大量的中医养生小常识。方便您根据自身体质和实际情况，制作相应的药膳，来达到治病养生的目的。

清热解毒及其分类	1
金银花	3
蜂蜜金银花饮	4
蒲公英金银花粥	5
双花饮	6
山豆根	7
桂枝豆蔻散	8
解毒双黄汤	9
菊花豆根汤	10
连翘	11
清肺止痛茶	12
连翘茶	13
野菊花	14
野菊山楂降压茶	15
菊花茶	16
豆腐菊花羹	17
大青叶	18
大青叶海带排骨汤	19
大青银花茶	20
大青叶汁粥	21
板蓝根	22
板蓝根夏枯草糖饮	23
板蓝根汤	24
鱼腥草	25
鱼腥草粥	26



目 录

CONTENTS

鱼腥草蛋	27
鱼腥草炖猪肚	28
半边莲	29
蜜枣半边莲	30
蜜枣半边莲白花汤	31
半边莲炖鱼尾	32
白花蛇舌草	33
白花蛇舌草饮	34
猕猴桃根蛇舌草炖肉	35
土茯苓	36
黄瓜土茯苓乌蛇汤	37
土茯苓茶	38
蒲公英	39
蒲公英炒肉丝	40
蒲公英绿豆汤	41
蒲公英莼菜鸡丝汤	42
荷叶	43

荷叶粥	44	猪肚丸	69
荷叶冬瓜汤	45	石膏	70
桃仁山楂荷叶粥	46	石膏绿豆粥	71
荷叶薏米田鸡汤	47	石膏粥	72
水牛角	48	豆腐石膏汤	73
赤小豆茅根牛角粥	49	知母	74
生地黄	50	红枣知母汤	75
生地青蒿鳖甲汤	51	知母龙骨炖鸡	76
生地黄粥	52	芦根	77
散疹茶	53	冰糖芦根饮	78
玄参	54	芦蔗粥	79
参麦银花茶	55	竹叶	80
玄参炖猪肝	56	竹叶粥	81
玄参生地乌鸡汤	57	橄榄竹叶茶	82
赤芍	58	栀子	83
蒲公英赤芍茶	59	栀子粥	84
赤桃归苓粥	60	山栀粥	85
地骨皮	61	夏枯草	86
枸杞地骨皮蜜酒	62	夏枯草瘦肉汤	87
白术地骨皮粥	63	决明子	88
黄芩	64	决明降压粥	89
黄芩蒸猪腰	65	鸭跖草	90
黄芩白芷茶	66	鸭跖草车前汤	91
黄连	67		
黄连白头翁粥	68		

清热解毒及其分类

清热解毒，清热法之一。适用于瘟疫、温毒及多种热毒病证或疮疡疔毒的治法。症见高热烦扰、口燥咽干、便秘尿黄、吐衄发斑、红肿热痛、舌红苔黄、脉数有力等。常用药有黄连、黄芩、黄柏、石膏、连翘、板蓝根、蒲公英等，代表清热类食物有清热凉血，解毒的作用，宜于治疗热证。此类食物性多寒凉，故寒性体质、虚寒证及产后妇女忌食。

由于发病原因不一，病情变化不同，患者体质有异，故里热证有热在气分、血分之分，有实热、虚热之别。根据清热药的功效及其主治证的差异，可将其分为五类：

1. 清热泻火药。

功能清气分热，主治气分实热证。

2. 清热燥湿药。

性偏苦燥清泄，功能清热燥湿，主治湿热泻痢、黄疸等证。

3. 清热凉血药。

主入血分，功能清血分热，主治血分实热证。

4. 清热解毒药。

功能清热解毒，主治热毒炽盛之痈肿疮疡等证。

5. 清虚热药。

功能清虚热、退骨蒸，主治热邪伤阴、阴虚发热。





温馨小贴士：

进行清热解毒食疗时，应当注意遵循下列一般原则：

1. 饮食品种要以松软稀酥、易于消化和吸收的食品为主，副食菜肴以蒸炖煮烧的品种为主，少食爆烤煎炸一类难消化的油腻之物。

2. 多摄入水分，以补充机体上火发热时水分的丧失，并可促进新陈代谢，生津利尿，加速毒素的排泄和热量的散发。

3. 不吃辛辣燥热的食品，如辣椒、干姜、生蒜、胡椒、浓茶、烟草、烈酒、咖啡、大葱等，以免生热助火、灼伤津液、加重病情。

4. 实火者宜多食寒凉清热食物，如绿豆、茄子、冬瓜、丝瓜、苦瓜等，忌讳助阳兴热的食物，如韭菜、羊肉、狗肉、雀肉、高粱、桂圆、樱桃、杏子等。

5. 虚火者应注意补充银耳、百合、桑椹、蛤蜊肉、龟肉等补益滋阴食物，不宜多食生冷瓜果以及各种寒凉食物。

6. 要重视“辨证施食”，分析上火虚实，有针对性地进行食疗，选择清热败火的食物。如果不分实火还是虚火，一概而论，则往往得不到好的疗效，有时甚至还会加重病情，“火上浇油”。这就是一些患者不注意辨证施食，盲目自诊自疗而效果不佳的原因所在。



金银花



【营养成分】

含环己六醇、黄酮类、肌醇、皂苷、鞣质等。

养生功效：

凉血解毒，通络利湿，外用消肿。

【饮食禁忌】

脾胃虚寒及气虚、疮疡脓清者忌用。

【选购贮存】

选购时以银花初开、完整、色黄者为佳。贮于有盖容器内，置通风干燥处，防潮防蛀。

【别名】

土银花、生银花、山银花、银花藤。

【性味归经】

味甘，性寒；归肺、心、胃经。





步骤

>>>>>



蜂蜜金银花饮

功效：清热清喉。

【原料】

蜂蜜、金银花各30克。

【用法】

当日分次服完，每日1剂。

制作过程

1. 金银花洗净，置于干净瓷杯里。
2. 用开水冲泡，盖闷10分钟。
3. 去渣后用蜂蜜调和即可饮用。



步骤
>>>>>



蒲公英金银花粥

功效：清热解毒。

【原料】

蒲公英60克，金银花30克，
粳米50~100克。

【制作过程】

1. 蒲公英、金银花洗净；粳米淘洗干净。
2. 把蒲公英、金银花用水煎，去渣取汁。
3. 再入粳米煮粥。

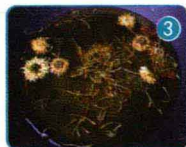
【用法】

每日2次，每次1~2碗。



步骤

>>>>>>



双花饮

功效：清热解毒，消痈散结。

【原料】

金银花50克，菊花50克，山楂50克，蜂蜜200克。

【用法】

代茶饮。

【制作过程】

1. 将前3味洗净，入锅中，加适量水同煮。
2. 煮沸半小时，去渣。
3. 放凉后加入蜂蜜分次饮用。

山豆根



【营养成分】

含苦参碱、氧化苦参碱、臭豆碱、甲基金雀花碱、紫檀素、红车轴草苷等。

【养生功效】

清热解毒，利咽消肿。适用于热毒蕴结、咽喉肿痛、牙龈肿痛、湿热黄疸、肺热咳嗽、痈肿疮毒。

【饮食禁忌】

大苦大寒，过量服用易引起呕吐、腹泻、胸闷、心悸等副作用，故用量不宜过大。脾胃虚寒者慎用。

【别名】

山大豆根、黄结、苦豆根。

【性味归经】

味苦，性寒；归肺、胃经。

【选购贮存】

选购时以条粗长、均匀、色棕黄、无须根残茎、味苦者为佳。置通风干燥处保存。





步骤

>>>>>>



桂枝豆蔻散

功效：散寒祛风，解毒利咽。

【原料】

桂枝、山豆根、紫蔻各18克，
乌梅肉30克，白糖150克，蜂
蜜250克。

【用法】

用时取3~5克，加适量蜂蜜拌
匀，口含咽津，每日3次。

制作过程

1. 将前4味洗净，乌梅肉切碎。
2. 前4味药研成粉末。
3. 再与白糖拌匀。



步骤

>>>>>>



解毒双黄汤

功效：清热祛湿，坚肾益阴。

【原料】

山豆根19克，黄柏12克，黄芩12克，牡蛎40克，蜜枣8粒，瘦肉适量。

【用法】

分早晚2次食用。

制作过程

1. 瘦肉洗净，切片。
2. 以上各药同瘦肉放入瓦煲，加水适量。
3. 武火煮沸后，用文火煲至瘦肉烂熟。



步骤

>>>>>>



菊花豆根汤

功效：清热，明目，解毒。

【原料】

白糖20克，山豆根、野菊花、蒲公英各90克。

【用法】

每日3次，每次30毫升，温服。

制作过程

1. 山豆根、野菊花、蒲公英洗净，加水适量。
2. 煎约20分钟，过滤取汁。
3. 加白糖搅匀即可。

连翘



【别名】

黄花条、落翘。

【性味归经】

味苦，性微寒；归肺、心、胆经。

【营养成分】

含三萜皂苷、固醇、酚性成分（连翘酚）、生物碱、皂苷、齐墩果酸、香豆精类，还有丰富的维生素P及少量挥发油。

【养生功效】

清热解毒，消肿散结，疏散风热。适用于痈肿疮毒、痰核瘰癧、外感风热、温病初起、热淋涩痛。

【饮食禁忌】

虚寒阴疽者忌用。

【选购贮存】

选购时黄连翘以色黄、壳厚、无种子、纯净者为佳；青连翘以色墨绿、不裂口者为佳。置通风干燥处。

