

中国人的

药材生活

◎ 谢克友 编著

清热解毒

无热毒则一身轻。汲取中医养生精华，**温和地**从问题根源调理修复，清春之湿热、夏之暑热、秋之燥热、冬之虚热，排解各毒，扭转亚健康状态，协调气血运行，让身体**从内至外地**健康起来。



板蓝根



生姜



广东省出版集团

广东科技出版社 (全国优秀出版社)

中国人的
药村生活

◎ 谢克友 编著

清热解毒



广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

清热解毒 / 谢克友编著. — 广州: 广东科技出版社,
2010.6

(中国人的药材生活)

ISBN 978-7-5359-5187-8

I. ①清… II. ①谢… III. ①清热解毒药—基本知识
②清热—食物疗法③解毒—食物疗法 IV. ①R286 ②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第213090号

清 热 解 毒

责任编辑: 吕 健

特约编辑: 冯 琳 丁树伟

装帧设计: 黄炜瑜

排版制作: 张康超

责任校对: 罗美玲 杨峻松

责任印制: 严建伟

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮编: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 深圳市福威智印刷有限公司

(深圳市宝安区福威智工业园 邮编: 518109)

规 格: 760mm × 1 020mm 1/16 14.5 印张 460 千字

版 次: 2010年6月第1版

2010年6月第1次印刷

定 价: 38.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序

上火是日常生活中十分常见的一种症状及体征，常表现为面红目赤、咽燥声嘶、疖肿四起、口腔糜烂、牙疼肿胀、烦躁失眠、鼻衄出血、舌红苔黄、尿少便干、发热出汗等。这些表现在中医上属于热症和火症的范畴，其原因多是风、寒、暑、湿、燥邪，侵入机体生热化火的结果。此外，脏腑功能失调、精神过度刺激、生活丧失规律，也能引起上火。

从西医角度来说，上火表现多见于急性感染性疾病，如急性咽喉炎、牙髓炎、口腔溃疡、眼睑炎、结膜炎、尿路感染、便秘、皮肤疖肿、蜂窝组织炎等，也见于结核病、高血压病、植物神经功能紊乱、甲状腺机能亢进等一些慢性疾病。

上火可按病因病机不同，分为两类症候，即实火和虚火。实火多由于外感六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）所致，此外，精神过度刺激、脏腑功能活动失调亦可引起。实火患者表现为面红目赤、口唇干裂、口苦燥渴、口舌糜烂、咽喉肿痛、牙龈出血、鼻衄出血、耳鸣耳聋、疖疮乍起、身热烦躁、尿少便秘、尿血便血、舌红苔黄或伴有芒刺、脉实滑数。治疗上宜采用苦寒制火、清热解毒、泻实败火的原则和方法。

虚火多因内伤劳损所致，如久病精气耗损、劳伤过度，可导致脏腑失调、虚弱而生内热，进而化虚火。根据病机不同，一般将虚火进一步分为阴虚火旺和气虚火旺两种病状。阴虚火旺多表现为全身潮热、夜晚盗汗、形体消瘦、口燥咽干、五心烦热、躁动不安、舌红无苔、脉细数。治疗时应以生津养血、滋阴降火为原则。气虚火旺者表现为全身燥热、午前热甚、畏寒怕风、喜热怕冷、身倦无力、气短懒言、自汗不已、尿清便溏、脉大无力、舌淡苔薄。治疗时应以补中益气、强肾兴阳、甘温除热为原则。

综上所述，实火和虚火不仅病因、病机、临床表现不同，而且治疗原则及具体治法也有所不同。如果不管上火是实是虚，而一律用同一方法清热败火，则有可能非但治病不成，反而加重病情。因此，上火时，首先分清实火还是虚火后，再决定治疗方案，是一件十分重要的事情。

清热解毒是一个自古流传下来的话题，我国在很久以前已经有对清热解毒的记载，只是古时候人们习惯把热病、热毒类病症称为温病。

早在战国时期，因为战事连连，人们流离失所，热毒、热病盛行，无数人死于各种热毒所引起的病症。在和疾病的斗争中，温病学就慢慢诞生了。那个时候虽然还没有医书典籍的明确记载，但是人们已经认识到对热毒、热病的防治方法，为后来温病学的确立奠定了基础。此后，各种热病、热毒被陆续载入了医书。

《黄帝内经》中写道：“今夫热病者，皆伤寒之类也”“冬伤于寒，春必病温”“热者寒之……温者清之”，虽不是针对温病而言，但为温病治疗学的发展奠定了基础。众人熟知的《伤寒论》也

有对热病、热毒的记载，它认为温病是伤寒中的一个类型，云：“太阳病，发热而渴，不恶寒者，为温病。”

《伤寒论》虽未明确指出温病的治疗原则，但文中所述的清热、攻下、养阴等，对温病的治疗有实际意义和启发作用。如白虎汤可直接用于温病气分胃热证，清营汤、青蒿鳖甲汤、栀子豉汤、葛根芩连汤等，对于温病治疗学的形成有深刻的影响，至今仍为临床所用。

唐代以后，南方地区、长江流域一带，逐步得到开发，人口集中，交通便利，商业繁华，海外交往频繁，因此疾病传播类型逐渐增多。

而宋代民族斗争激烈，战争频繁，人民生活极端困苦，外感热病随之增多，流行病、传染病更加残酷，使得医家们有了更多实践机会。

医家们在长期的实践中总结了新的治疗经验，认识到《伤寒论》的辨证治疗方法，对于治疗温病，仍存在着许多不足的地方。同时因为发现的药物日益增多，所以有条件提出发展和改革的主张，使温病学进入成长发展时期。

明清时期是温病理论的形成时期，当时各种理论有了新的突破，清热解毒方面的药和方剂也逐渐增多。其中喻嘉言对温疫的防治认识有了新的突破，喻氏认为“未病前饮芳香正气汤，则邪不能入，此为上也”。邪既入，则以逐移为第一义：上焦如雾，升而逐之，兼以解毒；中焦如沅，疏而逐之，兼以解毒；下焦如渎，决而逐之，兼以解毒。

叶天士创立的“卫气营血”温病辨证理论也一直沿用到今天。

热毒可以分为气分热、血分热，就是“卫气营血”学说。对于邪热在气分而热势内郁有化火之势者，多属热毒内盛，患者每表现口苦心烦、尿黄赤、舌红赤、苔黄、脉滑数。其治疗以苦寒之法为主，如投用辛寒之剂，甚易导致邪势张扬而难以扑灭。

若用苦寒之品，一般不主张盲目重投，勿使过量。特别是黄连，不仅其药源较紧张，而且如用量稍大，每可造成败胃或化燥伤阴等不良后果。所以临床上清热解毒之品，多选择连翘、竹叶、板蓝根、大青叶、虎杖、黄芩、栀子等苦寒之性较为平缓者。

当然，对于阳明经热，已酿成火热之毒，甚至有内迫营血之势者，辛寒、苦寒两法当并用，如阴液受伤较甚者，还可配合甘寒、咸寒之品。

如邪热已深入营血分，当用清营凉血法。一般可以选择鲜生地配伍水牛角，其凉血之作用可显著加强。因邪热进入营血分后，每每同时存在明显的阴伤与血液瘀滞，所以其治疗不可仅着眼于清法，而应注意配合滋养阴液与活血化瘀。

临床实践及动物实验都证明，治疗营血分热症，适当地配伍滋养阴液和活血化瘀，不仅可以加强方药的作用，而且有助于保护组织，减轻病理损害，改善凝血机制，减轻或阻止血管内弥漫性凝血的形成。

因为清热解毒药的需求量不断增大，学者们对此类药物的不断深入研究，发觉清热解毒药还有更多的作用。比如某些清热解毒药如金银花、连翘、大青叶、板蓝根、黄连、黄柏、黄芩等有广谱抗病原体的作用，但多数所需的有效浓度太大，以致服用后体内很难达到这个浓度，所以这些药物发挥清热解毒作用可能还有其他机制。

但有些清热解毒药确含有一些抗病原体活性较高的物质，如连翘挥发油、鱼腥草中的癸酰乙醛、大蒜新素、青蒿素等，分别对病毒、细菌、霉菌、疟原虫等有良好的抑制作用。

还有一些清热解毒药物能影响机体的免疫功能。如黄芩、黄连、鱼腥草、金银花、穿心莲、重楼、野菊花等可增进白细胞的吞噬能力；山豆根、白花蛇舌草等可提高网状内皮系统的吞噬功能；黄芩、黄连、生地黄、银花、蒲公英、紫花地丁、柴胡等可提高人体淋巴细胞的转化能力；山豆根等能促进抗体的生成。

由此可见，一些清热解毒药物是通过提高机体的免疫功能来达到抑制、杀灭病原体的作用的。而另外一些清热解毒药，如连翘、黄芩、垂盆草、败酱草等对肝组织有保护作用 and 修复作用。

有的清热解毒药物，如知母、重楼、牛黄、芍药、牡丹皮等具有不同程度的镇静作用；犀角、牛黄、生地黄等具有强心开窍作用；生地黄、银花等药物有止血作用；大黄、茵陈、栀子等具有明显的利胆作用等。

随着热毒、热病辨证理论不断发展，同时也带领了这方面药物的发展，我们对清热解毒药的认识也越来越多。

现在发现能清热解毒的不只有传统的中草药，还有一些日常的食物也能起到清热解毒的作用。如平常食用的绿豆，除了可以当膳食外，还有消暑热、解小毒的作用。又如水果中的香蕉，因其性寒凉，所以能清热，而且生品外敷可以消肿。

进行清热食疗时，应当注意遵循下列原则：

(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、烧的做法为主，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、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，忌食助阳兴热的食物，如韭菜、羊肉、狗肉、雀肉、高粱、龙眼、樱桃、杏子等。

(5) 虚火者应注意补充银耳、百合、桑葚、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，一概而治，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。

本书收录了160多种与清热解毒有关的中药和食物，多为寒凉性药物，分为泻火祛暑、利尿通淋、凉血止痢、消肿散疮痈、清肺化痰、清肝明目、利水燥湿、清心除烦等功效，基本上囊括了热病、热毒引致的各种病症，如春之湿热、夏之暑热、秋之燥热、冬之虚热所致各症，以及疮毒、痈毒、蛇毒、各种虫毒等毒，而且都提供了治疗方法。

本书为大众在日常生活中遇到热病、热毒方面的问题提供了各种帮助，让人们能轻松除热毒，祛热病，而且书中还记录了各种药物简单实用的使用方法，令大众有意想不到的惊喜。除了功效、主治、适合人群、食之有道、用之有法等条目之外，还提供了一些养生生活方面的小知识以及一些中药的小故事等。

本书贴近人们的生活，尽量用通俗的语言叙述药物的性能，令读者能一看就懂，一目了然，并从中获得治疗热病、热毒方面的基本知识。当然，由于见识有限，难免会有疏漏，还望有识之士给予意见，以便本书质量不断提高。

编者

2009年于广州

泻火祛暑

冬瓜 /2
 苦瓜 /3
 白瓜 /4
 绿豆 /5
 绿豆芽 /6
 黄豆芽 /7
 豆腐 /8
 豆豉 /10
 豆薯 /11
 荸荠 /12
 草菇 /13

大黄 /54
 罗布麻 /55
 白茅根 /56
 杨桃 /57
 李子 /58

凉血止痢

荷叶 /14
 板蓝根 /16
 苦丁茶 /17
 黄芩 /18
 黄柏 /19
 黄连 /20
 栀子 /21
 金银花 /22
 金莲花 /24
 连翘 /25
 石斛 /26

莲藕 /60
 西红柿 /62
 茼蒿 /64
 马齿苋 /65
 蚕豆 /66
 黑木耳 /67
 兔肉 /68
 食盐 /70
 落葵 /72
 马兰草 /73
 刺儿菜 /74

山竹 /27
 草莓 /28
 菠萝 /29
 甜瓜 /30
 西瓜 /31
 哈密瓜 /32
 番木瓜 /34
 柠檬 /36
 猕猴桃 /38
 人参叶 /40

槐花 /75
 木槿花 /76
 凌霄花 /77
 鸡冠花 /78
 青蒿 /79
 玄参 /80
 生地黄 /81
 酸枣 /82
 香蕉 /84
 莲雾 /86

消肿散疮痈

苤蓝 /88
 大蒜 /89
 茄子 /90
 莼菜 /92
 菱角 /93
 赤小豆 /94
 蟹 /95
 紫菜 /96
 海带 /98
 鸭肉 /100

鲫鱼 /102
 田鸡 /104
 马肉 /105
 醋 /106
 酱油 /108
 仙人掌 /109
 鱼腥草 /110
 败酱草 /112
 紫花地丁 /114
 重楼 /115

蒲公英 /116
 母猪藤 /118

利尿通淋

黄豆 /42
 黑豆 /43
 金丝瓜 /44
 慈姑 /45
 蕨菜 /46
 金针菜 /47
 苕苳菜 /48
 石耳 /49
 田螺 /50
 车前子 /52
 茶 /53

清肺化痰

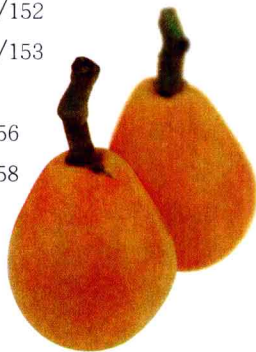
丝瓜 /120
 白萝卜 /122
 豆瓣菜 /124
 海蜇 /125
 海藻 /126
 银耳 /128
 咸鸭蛋 /130
 鸭蛋 /131
 蜂蜜 /132
 冬瓜子 /133



CONTENTS

豆浆 /134
橄榄 /136
百合 /138
余甘子 /139
无花果 /140
罗汉果 /142
瓜蒌 /144
射干 /145
牛蒡子 /146
桑叶 /147
天花粉 /148

竹茹 /150
绞股蓝 /151
胖大海 /152
火龙果 /153
梨 /154
柿子 /156
枇杷 /158



清肝明目

胡萝卜 /160
枸杞叶 /162
鲍鱼 /164
菊花 /166
野菊 /168
蚌 /170
菊花脑 /171
夏枯草 /172
决明子 /174

利水燥湿

薏苡仁 /176
黄瓜 /178
空心菜 /180
苋菜 /182
芦蒿 /184
鲢鱼 /186
青鱼 /187
蚬 /188
茵陈 /189
苦参 /190
虎杖 /191

香椿头 /192
白花蛇舌草 /194

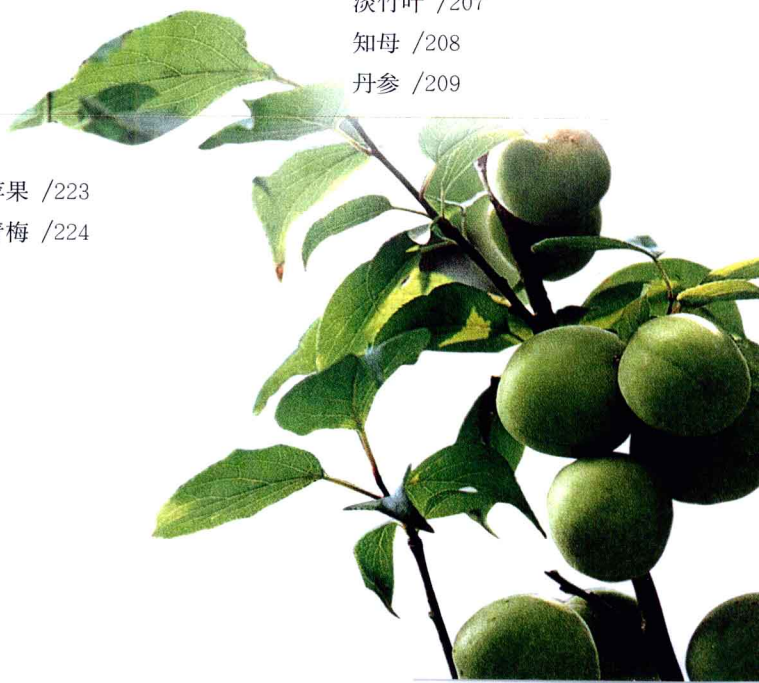
清心除烦

小麦 /196
黄芽白菜 /197
青菜 /198
茭白 /199
葫芦 /200
芹菜 /202
玉竹 /204
芦根 /206
淡竹叶 /207
知母 /208
丹参 /209

其他排毒解毒

番薯 /212
马铃薯 /213
高粱 /214
香菇 /216
蘑菇 /218
番泻叶 /219
山药 /220
葡萄 /222

苹果 /223
青梅 /224





暑为夏天的主气，当暑使人体发病时，称为暑邪、阳邪，是盛夏火热之气所化，多出现明显的阳热症状，如高热、心烦、面赤、肌肤灼热，甚则昏迷、神志不清等。暑易挟湿，还可见四肢疲懒、不思饮食、大便不畅等症。

日常可食用莲子银耳汤、绿豆薏苡仁汤等消暑佳品，也可将薄荷水煎代茶饮。

泻火祛暑



冬瓜

别名：东瓜、枕瓜。



※冬瓜



选购

以皮色墨绿，无病斑，皮较硬，表面有一层粉末，肉质结实，种子已成熟变黄褐色者质佳。常温下可存放数日。



功效

清热解毒，利尿消痰，除烦止渴，祛湿解暑。



适用人群

适合肾脏病水肿、妊娠浮肿、肝硬化腹水胀满者食用；适合糖尿病、肥胖症、动脉硬化症、高血压病、高脂血症、癌症患者以及怀孕妇女食用；适合炎热夏季暑热烦闷者食用；也适合痰吼咳嗽、暑湿泻痢、痈肿丹毒者食用。

用之有法

1. 水肿

冬瓜皮 100 克，玉米须 30 克，白茅根 30 克，水煎，每日服用 3 次；或冬瓜 1 000 克，赤小豆 100 克，炖烂服，每日 2 次。

2. 痔疮疼痛

可用冬瓜 1 000 克，煮水，外用洗患处。

3. 糖尿病

可用冬瓜煮熟，绞汁，每次饮服 30～50 毫升，每日 3 次。

4. 慢性支气管炎的急性发作期

冬瓜仁 20 克，瓜蒌仁 15 克，煎汤，每日 1 次。清热化痰。

◆ 专家讲堂 冬瓜性凉，味甘、淡；归肺、大小肠、膀胱经。脾胃虚寒、肾虚者不宜多食，久病与阳虚肢冷者忌食。

◆ 养生生活 《食疗本草》说冬瓜“热者食之佳，冷者食之瘦人；煮食练五脏，为其下气故也。欲得瘦轻者，则可常食之”。冬瓜不含脂肪，含钠量极低，含水分的比例很高，富含多种对人体有益的物质，如维生素及微量元素。常吃冬瓜，可去除身体多余的脂肪和水分，起到减肥作用。

食之有道

1 慢性肾炎：冬瓜 1 000 克，鲤鱼约 300 克，不加盐，煮汤食。

2 妊娠小便不通：冬瓜汁 1 杯，调蜂蜜 1 杯服食。

3 高血压病：冬瓜 200 克，蘑菇 200 克。将上两味加水炖熟，喝汤，吃冬瓜、蘑菇，每日 2 次。

4 夏季困乏、四肢疲倦：冬瓜、虾皮适量，加水入砂锅同煮。调入适量盐即可食用。

5 肥胖病、高血压病、冠心病：冬瓜 250 克（去皮，切块），茺荑 5 克（切小段）。油锅内入冬瓜煸炒，待稍软，加盐，略加些水，盖上锅盖，烧熟后入茺荑即可。

6 清热利尿、消肿止咳、利水化痰：冬瓜 500 克，面酱、酱油、清汤、湿淀粉、葱姜末、植物油各适量。冬瓜去皮洗净，切块。油四成热时加葱姜末、面酱，加入冬瓜、酱油、清汤，小火炒熟时，用湿淀粉勾芡，盛盘即可。



苦瓜

别名：凉瓜、癞瓜、苦达。

专家讲堂

苦瓜性寒，味苦；归心、肝、胃经。使用时可以炒食、凉拌、煮汤或者绞汁。胃腹疼痛或脾胃虚寒的患者应慎用。

◆ 养生生活 中医认为，苦瓜有解毒排毒、养颜美容的功效。研究发现苦瓜中的苦瓜蛋白对于进入人体内的艾滋病病毒有强烈的抑制作用。北京大学医学院研究发现，苦瓜多肽类物质能快速降血糖，调节胰岛功能，修复β细胞，从而起到治疗糖尿病的作用。患有糖尿病的中老年人，可将苦瓜研粉压片服食、炒食或水煎服。

◆ 养生锦囊 对夏天高热所致的中暑发热，可用鲜苦瓜切开去瓤，与茶同煎或冲泡饮用。

※苦瓜



选购

一般以早熟品种长白苦瓜和华绿苦瓜品质较好。瓜条硬实、端正、瘤状突出者为佳。冰箱中冷藏，可保存数日。



功效

清暑涤热，明目解毒，开胃进食，益气壮阳。



适用人群

青苦瓜适合炎热夏天患有痱子、疮疖、目赤及咽喉肿痛时食用；适合急性痢疾者食用；适合糖尿病人食用；适合癌症患者食用；尤其适合夏季当作清凉解暑的蔬果食用。



食之有道

1. 高血压病肝阳上亢：苦瓜、芹菜各150克，芝麻酱、蒜泥各适量。将苦瓜去瓤，切细丝，焯后沥去水分，然后与芹菜同拌，加入上述作料调匀即可。

2. 心胸烦热、夜卧不安、失眠易醒：新鲜苦瓜500克，猪排骨500克，咸菜90克。将苦瓜去瓤，洗净，切块；猪排骨洗净，斩块；咸菜洗净。全部入锅，加清水适量，文火煲2小时，调味佐膳。

3. 清热解毒、益肾生精：苦瓜200克，猪肉馅200克，鸡蛋1个，食盐、料酒、生姜、酱油各适量。苦瓜洗净去瓤，调好的鸡蛋肉馅塞入苦瓜中段。小火烧熟后，加入料酒、白糖，焖烧片刻即可出锅。

用之有法

1. 痢疾

可将洗净的鲜苦瓜捣烂取汁，用开水冲服；或用苦瓜根100克，冰糖100克，加水炖服；或用生苦瓜200克，捣烂绞汁1杯，加入白糖40克，开水冲服。

2. 中暑、热病烦渴

鲜苦瓜1条，剖开去瓤，切碎，水煎顿服1~2次。

3. 阳痿

鲜苦瓜籽300克，炒熟研末，每次10克，黄酒送服。

4. 肝火上炎、目赤疼痛

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。

白瓜

别名：菜瓜、越瓜、生瓜、梢瓜。



※白瓜



选购 以色泽绿白光亮、形体匀称、密生白色绒毛、果长圆形、前端弯曲、果肉绿白色、质地致密、脆嫩者为佳。



功效 清暑热，利小便，解酒毒，除烦，生津止渴，利肠胃。



适用人群 适用于夏天暑气上冲，小便不利，头晕胸闷者；适合热病口干作渴、小便短少不利者食用；适合饮酒过多，口渴烦热者食用。

❖ **专家讲堂** 白瓜性寒，味甘；归肠、胃经。生食、煮汤、炒食、腌制、凉拌均可。《食物中药与便方》中说：中暑烦渴，用白瓜捣烂绞汁，多量饮服，能解暑热……但脾胃虚寒者慎食。苦味白瓜不能食用。

❖ **养生生活** 白瓜味清淡而不带瓜腥，属“正气”瓜类，体质虚弱的人也能常吃。作为凉性食品，白瓜生吃可解暑热，生津止渴，利尿；对酒精中毒有一定的功效，适合醉酒之人食用；含热量少，具有一定的减肥作用；含钾丰富，具有降压作用，适合高血压病患者食用。

用之有法

1. 高血压病

新鲜白瓜适量捣碎，入锅加冰糖，炖食，每月1次。

2. 感冒发热

用新鲜白瓜捣烂绞汁，多量饮服。

3. 疮疡

白瓜焙干，研为细末，以茶水调和，敷患处，每日3次。

4. 清热解毒，适用于疮疡不收口

白瓜1个，烧灰研末外敷。

5. 中暑、醉酒

新鲜白瓜洗净，捣烂绞汁，大量饮服。

6. 酒醉头晕、胸闷

白瓜洗净切片，酸醋腌制，随量服。

食之有道

1 孕妇消化不良：白瓜1个，猪瘦肉180克，松子仁50克，蒜蓉8克，生抽8克，白糖、淀粉各适量。白瓜洗净，去皮、去瓤，切成小粒。瘦肉洗净，切成小粒，加生抽稍腌，用湿淀粉上糊。松子仁用清洁湿布抹过备用。锅置火上，放油，烧热，放入白瓜粒煸炒，炒熟盛起。锅置火上，放油，油热下蒜蓉爆香后，下瘦肉粒，炒熟，再将白瓜粒回锅，放白糖下松子仁翻炒均匀即成。



2 清热：白瓜2条，湿粉丝50克，鲩鱼腩250克，姜丝1茶匙，白酒、盐、味精、白糖、清水、胡椒粉、芝麻油各适量。白瓜去核切件，鱼腩洗净。鱼腩煎至金黄，加姜丝，浇上酒、水，加入白瓜、味料，加盖，中火煮焖约8分钟，倒入粉丝撒上胡椒粉、芝麻油即可盛起。

3 暑湿症：咸鸭蛋3只，白瓜500克，粉丝60克，紫菜15克。白瓜洗净，去瓤，切片，放入锅内，加清水适量，武火煮沸15分钟，放入咸鸭蛋、粉丝稍煮片刻，随即放入紫菜煮沸，调味即成。

绿豆

别名：青小豆。

**选购** 以粒大、色艳、有光泽者为佳。**功效** 消暑止渴，清热解毒，利水消肿。**适用人群** 适合暑热天气或中暑时烦躁闷乱，咽干口渴者食用；适合患有疮疖痈肿、丹毒等热毒所致的皮肤感染时食用；适合食物中毒、草药中毒、金石中毒、农药中毒、煤气中毒、磷化锌中毒时应急食用；适合高血压病、高脂血症和高胆固醇血症者食用。

※绿豆

食之有道

1 各种肿瘤引起的低热：薄荷50克，丹参10克，薏苡仁30克，绿豆250克，糯米100克，绵白糖150克，九制陈皮、蜜饯各少许，煮粥食。

2 痢疾：新鲜马齿苋120克（干品60克），绿豆60克，煮汤食。

3 暑热烦渴、泻痢、丹毒、痈肿及药物中毒：绿豆100克，生甘草10克，煮粥食。

4 夏季伤暑心烦、身热、口渴、尿赤：干绿豆50克，老南瓜500克。绿豆洗净滤水，趁水未干时加盐少许拌匀，3分钟后清水冲净。老南瓜削皮去瓤切块。烧沸500毫升清水后，下绿豆煮沸2分钟，淋入少许凉水，再沸即将南瓜块下锅，盖上盖，文火煮沸至绿豆开花即成。食时可加少许盐调味。



◆ **专家讲堂** 绿豆性寒，味甘；归胃、心经。平素脾胃虚寒、便溏久泻者不宜食用。预防麻疹和腮腺炎，用绿豆配伍金银花，熬水代茶饮；农药中毒，绿豆粉配伍鸡蛋清调服；绿豆与小米配伍煮粥，可提高营养价值。绿豆不应配伍榧子或鲤鱼食用，清代医家黄宫绣曾经告诫：“绿豆与榧子相反，同食则杀人。”将绿豆洗净、晒干后，放入密封容器内，可防虫、防潮。

◆ **养生生活** 绿豆含降血压及降血脂的成分，能有效清除血管壁上胆固醇和脂肪的堆积，防治心血管病变。高脂血症患者每日进食50克绿豆，血清胆固醇下降率达70%。绿豆中的多糖成分能增强血清脂蛋白酶的活性，使脂蛋白中甘油三酯水解从而达到降血脂疗效，可以防治冠心病。

用之有法

1. 麻疹已出齐，余毒待清

绿豆20克，鲜丝瓜花3朵。将绿豆淘洗干净，放入锅内加水煮烂后捞去绿豆，放入丝瓜花烧开即成。每日1剂，分2次饮服。

2. 麻疹合并肠炎

绿豆皮煎水，加白糖，冲服。

3. 腮腺炎

绿豆、黄豆、红糖入水煮至烂熟，常食。

4. 中暑

绿豆100克，金银花30克，水煎服用。

绿豆芽

别名：豆芽菜、绿豆菜。

※绿豆芽



选购 以茎部短而肥胖、脆而容易折断、茎部洁白、芽部淡黄者佳。



功效 清热解毒，调和五脏，利尿消水肿。



适用人群 适合口腔溃疡、便秘、嗜烟酒肥腻、血压或血脂偏高、痰火湿热者。

用之有法

1. 尿路感染、小便赤热、尿频

将绿豆芽捣烂绞汁，加白糖适量。代茶饮服。

2. 胃痛

绿豆芽 100 克，猪肚 1 只，蒲公英 100 克。加水煮烂熟，吃猪肚、绿豆芽，饮汤。

3. 暑热烦渴

取适量绿豆芽和冬瓜皮。加醋煮汤饮用。

4. 醒酒解毒

将绿豆芽用开水烫过，加酱油、醋凉拌而食。

5. 乳汁不下

将绿豆芽同鲫鱼炖服。

❖ 专家讲堂 绿豆经浸发后长出的嫩芽为绿豆芽，味极清美，性寒，味甘。《本草纲目》中说：“诸豆生芽，皆腥韧不堪，惟此豆之芽，白美独异。”

绿豆发芽时，维生素量大大地增加，胡萝卜素可增加 2~3 倍，核黄素可增加 2~4 倍，烟酸增加 2 倍以上，叶酸也成倍增加。为肥胖者最佳的食物，因为既能填饱肚子又不发胖。

❖ 养生生活 烹煮绿豆芽不能加碱，因为碱可破坏绿豆芽中的维生素、胡萝卜素等营养成分。不需要去掉绿豆皮（中医叫绿豆衣），因其具有更强的清热解毒作用。

核黄素有清除血管壁胆固醇堆积的作用，所以长期食用绿豆芽的人可有效预防心脑血管方面的疾病。不仅如此，核黄素还对口腔溃疡起到有效的预防作用。

豆芽不能隔夜，最好买来当天就吃完。如果需要保存，则可以将购买的豆芽原封不动地封在袋子里或装入塑料袋密封好，放入冰箱冷藏保存，最多不能超过 2 天。

❖ 养生锦囊 绿豆芽热量低，含有丰富的维生素 C，能保护血管、防治心血管疾病；含有大量膳食纤维，可促进大肠蠕动，预防便秘；所含的叶绿素，能有效分解致癌物质亚硝酸盐，可预防直肠癌和其他癌变，对长期吸烟者，尤具防癌作用。

食之有道

1 支气管炎：绿豆芽 100 克，猪心 1 只，盐少许，陈皮 20 克，加水炖熟，食肉饮汤。

2 热毒疮疡、小便赤热不利：绿豆芽 250 克，葱、姜、盐、植物油各适量。绿豆芽择洗净。烧热锅，放植物油，油至九成热时放葱、姜、绿豆芽下锅，加盐，炒熟即成。

3 防癌抗癌：绿豆芽 100 克，莴笋 125 克，沙丁鱼片 100 克，生姜丝 4 克。将四者在锅内用适量花生油、食盐炒熟上碟，当菜佐餐。





※黄豆芽

别名：豆芽菜、大豆芽。

黄豆芽



选购

营养素含量最高和味道最鲜的，是芽长2厘米的豆芽；有毒豆芽的“芽”长而白，还有根须。



功效

和胃清热，散结消肿，利尿解毒，祛湿。



适用人群

适宜胃中积热者食用；适宜妇女妊娠高血压病者食用；适宜硅肺患者食用；适宜肥胖者食用；适宜癌症、癫痫病、便秘、痔疮、寻常疣者食用。

食之有道

1 骨质疏松症：黄豆芽、排骨各500克，生姜2片，黄酒15克，盐、味精、胡椒粉各适量。以高压锅炖排骨汤备用，黄豆芽去根洗净切两段，大火翻炒豆芽倒入砂锅，入汤、黄酒，小火炖30分钟，放入味精、胡椒粉即成。

2 肥胖症、高血压病、高脂血症、冠心病、动脉硬化症：黄豆芽250克，雪里红200克，豆腐200克，盐、味精、葱花、豆油各适量。将黄豆芽洗净，豆腐切方丁，雪里红洗净切成小段。锅内放油，烧热放入葱花爆炒，再加入黄豆芽，炒出香味时加适量水，大火烧开。待黄豆芽酥烂时放入豆腐、雪里红，小火炖烧，加入盐、味精，炖至入味，即成。

3 妇女孕期大便干燥：黄豆芽500克，鲜猪血500克，共煮汤食用。或将黄豆芽500克炒后加酥油25克，碾碎，饭前温水送服1匙，日服2次。

4 失血性贫血：黄豆芽250克，大枣15克，猪骨250克，加水适量久煎，入盐调味，1天分3次食豆芽、饮汤。



❖ **专家讲堂** 黄豆芽性寒，味甘；归脾、大肠、膀胱经。食用时炒、烩、炖、凉拌、干煸都可以。慢性腹泻及脾胃虚寒者忌食，虚寒尿多者慎食。

❖ **养生生活** 黄豆在发芽过程中，由于酶的作用，更多的钙、磷、铁、锌等矿物质元素被释放出来，增加了黄豆中矿物质的人体利用率。黄豆发芽后胡萝卜素可增加1~2倍，维生素B₂增加2~4倍，尼克酸增加2倍多，叶酸成倍增加。

❖ **养生锦囊** 食用黄豆芽，可滋润肌肤。

用之有法

1. 热症致口干舌燥，咽喉疼痛，或是干咳黄痰，两肋刺痛，小便少而色黄，大便不畅，且本身体热者
500~1000克黄豆芽，加入1个陈皮。用大量的水，旺火煎4~5小时后即可饮用。

2. 小儿百日咳

黄豆芽90克，生车前草30克，陈茶叶1.5克。将上3味冷水煎熬，加冰糖60克，再煮三沸，使糖溶化。1岁上下每次服6~12克，2~5岁，每次服15克；6~10岁，每次18克，每日服4次。

3. 妇女孕期高血压病

黄豆芽煮水3~4小时，每日温服数次。

豆腐

别名：南豆腐、北豆腐、嫩豆腐、干豆腐。



选购 优质豆腐为白色或淡黄色，切时块形完整，软硬适度，质地细嫩，无杂质，具有豆腐特有的香气，口感细腻鲜嫩。



功效 益气和缓，生津润燥，清热解毒，消渴止痢。



主治 常吃豆腐有助于改善脑组织供血，改善脑细胞活力，预防老年性痴呆，防治绝经期综合征和骨质疏松。



适用人群 适合身体虚弱，气血双亏，营养不良，年老羸瘦者食用；适合高脂血症、高胆固醇血症、血管硬化症、肥胖症者食用；适合糖尿病患者、癌症患者食用；适合痰火咳嗽哮喘，包括急性支气管炎、支气管扩张、咳吐黄脓痰者食用；适合妇人产后乳汁不足者食用；适合青少年儿童生长发育期食用；适合水土不服者食用。



※豆腐

❖ **专家讲堂** 豆腐性凉，味甘；归脾、胃、大肠经。食用时煨、焖、煮、炒、煎、炸、凉拌、煲汤、做馅均可。痛风患者、结石患者都不适宜吃豆腐；脾胃虚寒、便溏腹泻的人，也不宜多食豆腐。

❖ **养生生活** 豆腐中含有丰富的植物雌激素生物活性成分，可起到良好的防氧化、延缓衰老的作用。特别是对老年妇女，还能预防乳腺癌、绝经期综合征和骨质疏松等疾病。

豆腐中含有丰富的卵磷脂，有助于脑

细胞补充营养，加快新陈代谢，增强记忆力。美国著名营养学家布莱恩·摩根推荐人们进食富含卵磷脂的饮食，以帮助每个人增强记忆，特别是增强老年人的记忆。

在富含卵磷脂的食物如鱼子、蛋黄、花生、大豆中、豆腐制品相对安全可靠，多吃无须担心诸如肥胖、胆固醇升高等其他负面影响。

❖ **养生锦囊** 食用豆腐还可以解酒毒，并能降低胆固醇。豆腐所含的蛋白质易于被人体吸收，且属碱性食物，常食可平衡体内酸碱，安康益体，有轻身健美之功效。

