



健康饮食
汉竹编著
● 健康饮食系列



国医大师 周仲瑛、朱良春、陆广莘 亲笔题词



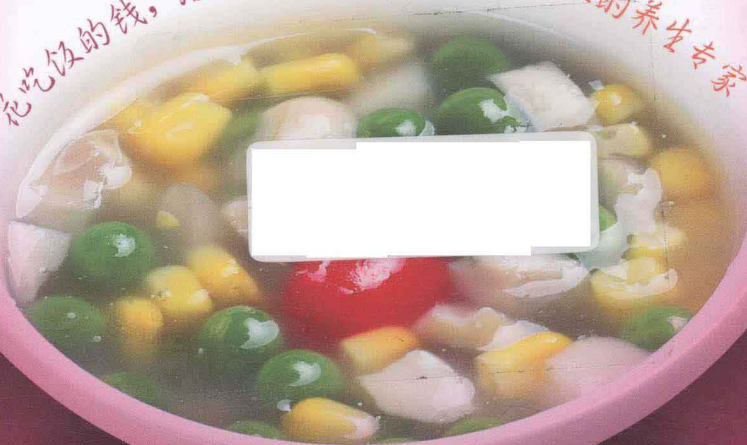
★
附赠
21味降火家用
中药拉页
★

会治病的 家常便饭



上火了怎么吃

花吃饭的钱，治吃药的病，你就是全家人的养生专家



世界健康促进联合会常务副会长 国际药膳食疗学会副会长
全国突出贡献科普作家 南京市中医院主任医师 谢英彪 主编

sina 新浪中医
倾力推荐

汉竹编著 ● 健康爱家系列



会治病的家常便饭 上火了 怎么吃



谢英彪 / 主编



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目(CIP)数据

上火了怎么吃 / 谢英彪主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2013.8
(汉竹·健康爱家系列·会治病的家常便饭)
ISBN 978-7-5537-1445-5

I. ①上… II. ①谢… III. ①泻火—食物疗法—食谱
IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 138787 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

上火了怎么吃

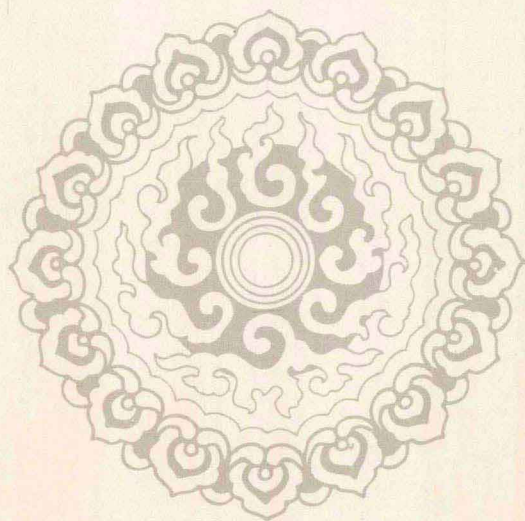
主 编	谢英彪
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀 编 辑	肖惠蕾
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
字 数	70千字	
版 次	2013年8月第1版	
印 次	2013年8月第1次印刷	

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-1445-5
定 价	39.80元 (附赠21味降火家用中药拉页)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。





汉竹编著 ● 健康爱家系列



会治病的家常便饭 上火了 怎么吃



谢英彪 / 主编



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰·汉竹





谢教授与国医大师周仲瑛先生合影



谢教授与国医大师徐景藩先生合影



谢教授与国医大师陆广莘先生合影

继续发展
吐故纳新

周仲瑛

国医大师周仲瑛先生题词

谨察阴阳而调
人以平为期

朱良春

国医大师朱良春先生题词

道气具故
生生之助
循生之助
陆广莘

国医大师陆广莘先生题词



谢教授2010年获“全国中医药科学普及金话筒奖”



谢教授2006年获“全国首届百名中医药科普专家”称号

世界健康促进联合会常务副会长
国际药膳食疗学会副会长
全国突出贡献科普作家
南京市中医院主任医师
重点学科「中医养生学」学术带头人
南京中医药大学教授
谢英彪



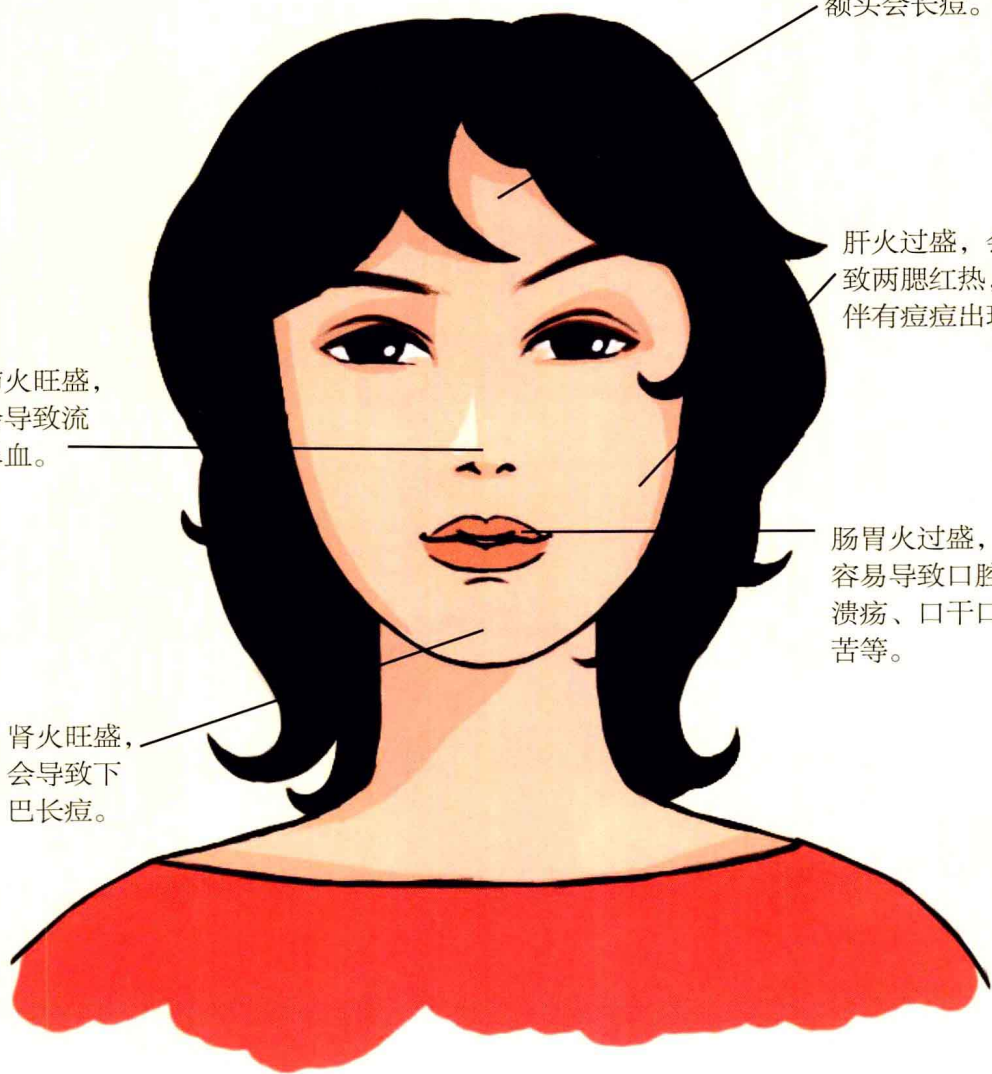
心火旺时，
额头会长痘。

肝火过盛，会导
致两腮红热，并
伴有痘痘出现。

肺火旺盛，
会导致流
鼻血。

肠胃火过盛，
容易导致口腔
溃疡、口干口
苦等。

肾火旺盛，
会导致下
巴长痘。



上火了，吃不香，睡不着：口腔溃疡、牙龈肿痛、便秘……这些说病不是病，去医院看小题大做，可是硬扛又很难受，到底怎么办才能赶走这些恼人的小毛病呢？

本书作者，一位年逾古稀、从医50年的老中医，他告诉我们，吃是最好的下火方法：阴虚火旺的人就吃银耳，湿热口气重的人多吃冬瓜和绿豆；春季防燥吃藕喝酸奶，秋季防肺火要喝菠萝梨汁；小孩子脾火太盛，鸡肉冬瓜汤很管用……他把菜市场里最常见的食材变成下火的灵丹妙药，将50年的食疗经验凝结在260道下火家宴菜中，教会读者用买菜的钱搞定小病小痛。照着书本给家人做一两道菜，你就能领会养生食疗的魅力，只要方法对，就连水都是最好的下火药。

作者细心地为每一位读者规划日常饮食，这样的书随手一翻，就能为自己、为家人解决困扰。

第一章 17 下火中医有办法

“火”是什么	18
火的分类	20
人为什么会上火	22
人体之“火”并非百害无一益	22
上火了，虚则补，实则泻	23
“上火”切勿太大意	23
下火有三宝：饮食、服药、心情好	24
最有效的下火方法就是喝水	26
易致上火的水果要少吃	27
上火误区1：小孩子上火就要清泻	28
上火误区2：无论虚实，全靠凉茶	28
上火误区3：为了防止上火经常吃下火药	28
上火误区4：感冒就是上火，要吃清热泻火药	29



老年人清火降火的食谱

-  玉米须虾皮豆腐汤 ...32
紫菜汤32
牡蛎海带汤33
-  粟米山药粥34
荞麦绿豆粥34
花生仁粥35
-  蚕豆壳茶36
玉米须茶36
山药枸杞子饮37
-  黑豆煮桂圆红枣38
桂花饼39
陈皮米粉糕39

小孩子清火降火的食谱

-  冬瓜黑鱼汤 40
鸡肉冬瓜汤 40
牛肉鸡蛋羹41
-  粟米赤小豆粥42
浓米汤43
绿豆草莓粥43
-  麦芽消食饮44
板蓝根蜜饮44
百合杏仁饮45
-  赤小豆泥46
绿豆冻糕47
赤小豆冰47

女性清火降火的食谱

-  紫菜黄瓜汤48
山药豆腐汤48
海带豆腐49
-  绿豆银耳粥 50
薏苡仁莲子百合粥51
冬瓜薏苡仁粥51
-  黑芝麻茶52
橘皮饮52
罗汉果柿饼汁53
-  绿豆红枣糕54
芝麻杏仁糊55
豆沙排55

上班族清火降火的食谱

-  萝卜鲤鱼汤56
冬瓜草鱼汤56
牛肉蚕豆汤57
-  燕麦莲子粥58
豇豆麦仁粥59
荷叶粥59
-  黑木耳红糖饮 60
白果蜂蜜饮 60
无花果饮61
-  荠菜豆腐羹62
荞麦山楂饼63
花生黄豆糕63

火 方 法 亦 不 同

体 质 不 同

第 三 章

65

阳虚体质:温热散寒不上火 ㉔

- 洋葱炒羊肉.....66
- 羊肚牡蛎.....66
- 猪肉韭菜面.....67

阴虚体质:滋阴补虚不上火 ㉕

- 松子豆腐.....68
- 银耳羹.....68
- 八宝全鸭.....69
- 桑葚茶.....70
- 糯米桑葚粥.....71
- 芋泥芝麻粥.....71

气虚体质:补气健脾不上火 ㉖

- 熘红薯丝.....72
- 土豆摊蛋.....73

湿热体质:清热化湿不上火 ㉗

- 橄榄蒲公英粥.....74
- 白茯苓粥.....74
- 蒲公英豆腐汤.....75
- 芡实茯苓糕.....76
- 冬瓜蜂蜜汁.....77
- 大白菜胡萝卜卷.....77

痰湿体质:化痰祛瘀不上火 ㉘

- 山楂雪梨丝.....78
- 玉米山楂粥.....78
- 胡萝卜炒肉丝.....79
- 薏苡仁海带蛋汤.....80
- 山药粥.....81
- 莲子百合煨瘦肉.....81

血瘀体质:活血行气不上火 ㉙

- 桂皮山楂粥.....82
- 黄豆散.....82
- 香菇冬笋烧油菜.....83

气郁体质:行气解郁不上火 ㉚

- 韭菜豆浆饮.....84
- 荞麦韭菜饼.....84
- 小茴香叶烧豆腐.....85

特禀体质:保持清淡不上火 ㉛

平和体质:保持均衡不上火 ㉜





1. 口腔溃疡——清心火、肝火 90

- 绿豆香蕉汁 90
- 芹菜炒腐竹 91

2. 咽喉肿痛——清虚火 92

- 罗汉果茶 92
- 冰糖炖草莓 92
- 荸荠甘蔗汁 93

3. 口干口苦——清肝火、胃火 94

- 慈姑芦笋羹 94
- 三鲜丝瓜 94
- 丝瓜炖豆腐 95

4. 眼睛干涩——清肝火 96

- 枸杞子粥 96
- 菠菜菊花汁 96
- 荠菜粥 97

5. 小便发黄——清心火 98

- 冬瓜赤小豆粥 98
- 赤小豆酒酿羹 98
- 绿豆红枣粟米粥 99

6. 便秘——清胃火 100

- 茼蒿炒春笋 100
- 糖醋卷心菜 100
- 韭菜笋丝 101
- 黑木耳粥 101

7. 牙龈肿痛——清胃火、虚火 102

- 绿豆粥 102
- 绿豆冬瓜汤 102
- 南瓜粥 103

8. 食欲不振——清胃火 104

- 李子葡萄酒 104

- 枸杞子叶栗子粥 104
- 香椿豆腐卷 105

9. 肺热咳嗽——清肺火 106

- 银耳豆浆 106
- 枇杷银耳汤 106
- 鲮鱼冬笋 107
- 茼蒿焖带鱼 107

10. 火疖子 108

- 扁豆粟米粥 108
- 赤小豆粥 108
- 樱桃三豆羹 109

11. 心烦失眠——清肝火、虚火 110

- 绿豆燕麦粥 110
- 赤小豆燕麦粥 110
- 荔枝鸭片 111

12. 流鼻血——清肺火、胃火、肝火 112

- 木瓜煲带鱼 112
- 蟹肉鲜蘑 112
- 红烧带鱼 113

13. 积食——清胃火 114

- 萝卜炖带鱼 114
- 鲜桃拌山楂糕 114
- 豇豆炒猪肝 115

14. 烦渴——清脾火 116

- 大麦土豆粥 116
- 麦仁鸡肉粥 116
- 魔芋煲鲫鱼 117

15. 耳聋耳鸣——清肝火、虚火 118

- 银耳炖鸽肉 118
- 枸杞子雏鸽汤 118
- 枸杞子猪腰汤 119

蜂蜜 杀菌滑肠 122

- 蜜汁藕条 123
蜜汁豆腐 123

苦菜 清热解暑 124

- 什锦苦菜 125
苦菜酸辣汤 125

梨 清热润燥 126

- 雪梨鲜藕汁 127
鸭梨薏苡仁粥 127

柚子 止咳化痰 128

- 蒸柚子蜂蜜 129
蜜饯柚肉 129

柿子 润肺清热 130

- 黑木耳柿子汁 131
柿子番茄梨汁 131

西瓜 利尿消肿 132

- 西瓜皮粥 133
西瓜汤 133

香蕉 润肠通便 134

- 香蕉豆腐卷 135
蜜汁香蕉 135

绿豆 清热明目 136

- 绿豆红枣饮 137
绿豆鸡蛋煎饼 137

薏苡仁 健脾除湿 138

- 葵子芝麻薏苡仁糊 139
粟米薏苡仁绿豆羹 139

黄瓜 去心火 140

- 糖醋黄瓜卷 141
海蜇拌黄瓜 141

芹菜 清肝泻火 142

- 芹菜炒鸡蛋 143
芹菜煮豆腐 143

苦瓜 清脾泻热 144

- 苦瓜汤 145
芝麻苦瓜 145

马齿苋 消除积食 146

- 栗子马齿苋粥 147
炒马齿苋 147

竹笋 清热化痰 148

- 冬笋口蘑烧豆腐 149
冬笋烧肉 149

荸荠 清肺火 150

- 海蜇炖荸荠 151
荸荠炒猪肝 151

萝卜 清心去热 152

- 白萝卜煮豆腐 153
香菇萝卜汤 153

番茄 生津止渴 154

- 茄汁鲜蘑 155
番茄豆腐羹 155

藕 凉血清热 156

- 山药红枣藕 157
蜜汁莲藕 157

百合 润肺止咳 158

- 百合莲子粥 159
蜜汁百合梨 159

鸭肉 改善阴虚火旺 160

- 莲子鸭羹 161
京葱鸭块 161

大白菜 利五脏，清实火 162

- 虾米大白菜 163
黑木耳炒大白菜 163

枇杷 清肺止咳 164

- 枇杷鸡肉 165
枇杷叶炖莲子 165

甘蔗 去火健脾 166

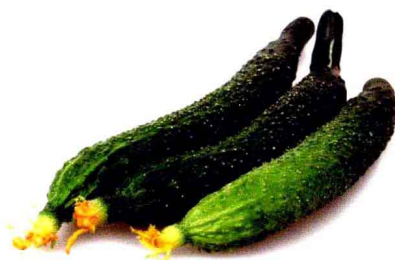
- 甘蔗梨皮饮 167
葡萄甘蔗汁 167

丝瓜 消除实火 168

- 丝瓜虾仁 169
丝瓜炒牡蛎 169

冬瓜 消肿利尿 170

- 扒冬瓜条 171
笋扒冬瓜 171





清肺火应多食性凉食物 174

- 水晶冬瓜..... 174
- 扣肉拌面..... 175
- 猕猴桃银耳羹..... 176
- 蟹肉枇杷..... 177
- 橄榄麦冬茶..... 177
- 银耳百合鸡汤..... 178
- 葡萄泡酒..... 178
- 海米紫菜蛋汤..... 179

清心火应以“苦”为主 180

- 苜蓿粥..... 180
- 生姜炒鱼片..... 180
- 蘑菇炖豆腐..... 181
- 苦瓜鸡片..... 182
- 苦瓜猪肉汤..... 183
- 芹菜粥..... 183
- 发菜莲子羹..... 184
- 竹荪莲子汤..... 184
- 鸭掌香菇..... 185
- 鱼香茼蒿丝..... 186
- 莲子三鲜汤..... 187
- 茼蒿拌百叶..... 187

清肝火应多吃甘淡的食物 188

- 柚肉酥饼..... 188
- 茼蒿蛋白饮..... 188
- 香菇扒茼蒿..... 189
- 番茄肉丝炒鸡蛋..... 190
- 柚子肉炖鸡..... 191
- 魔芋茄汁肉片..... 191
- 黄豆芽拌油菜..... 192

菊花脑虾皮汤..... 192

菊花鲍鱼..... 193

清脾胃火应先戒辣 194

- 薏苡仁菱角粉冲剂... 194
- 金银花薏苡仁粥..... 194
- 薏苡仁莲枣羹..... 195
- 什锦山药..... 196
- 薏苡仁山药粥..... 197
- 蒜薹炒山药..... 197
- 栗子烧大白菜..... 198
- 黄瓜余肉片..... 199
- 苹果石榴煎..... 200
- 凉拌胡萝卜丝..... 201
- 糖醋洋葱胡萝卜..... 201

如何补肾才能不上火 202

- 蜜汁白果火腿..... 202
- 鲜虾韭菜粥..... 202
- 甲鱼糯米粥..... 203
- 蟹黄水晶饺..... 204
- 芝麻汤圆..... 205
- 核桃仁芡实粥..... 206
- 鸭蛋黄拌豆腐..... 207
- 黑豆炖猪肉..... 207
- 猪腰黑豆红枣羹..... 208
- 莲子黑豆羊肉汤..... 208
- 黑豆炖鲤鱼..... 209

第七章 不上火的四季 饮食保健法

212

春季清燥防肝火 412

春季十大去火排毒食物 214

 菊花肉片 216
麻酱莴笋 216

苦瓜炒肉丝 217

 樱桃汁 218
卷心菜李子汁 219

草莓鲜汁 219

 蒲公英橘皮汁 220
菊花绿茶 220

杞菊茶 221

夏季消暑防心火 422

夏季降火明星食材 ... 222

 苦瓜焖鸡翅 224
山楂炒豆芽 225

白果豆腐 225

 丝瓜椰汁 226
茼蒿芹菜苹果汁 226

石榴香蕉汁 227

 核桃仁桃花汁 228
四汁饮 229

双花茶 229

秋季润燥防肺火 430

秋季干燥需养肺 231

 银耳炖豆腐 232
橄榄炖肉 233

 冰糖炖白果 234
鲜葡萄汁 234

菠萝梨汁 235

 柠檬梨茶 236
蜂蜜萝卜汁 237

橄榄白萝卜饮 237

冬季驱寒不上火 435

 山药奶肉羹 242
韭菜炒鸡蛋 243

 无花果银杏苹果汁 ... 244
香蕉橘子汁 244

鲜橙汁 245

 橄榄养颜茶 246
核桃仁牛乳茶 247

黄芪杏仁核桃仁饮 247

附录 本书常见食材分类速查表