

<<去火调理吃什么特效食物速查>>

图书基本信息

书名：<<去火调理吃什么特效食物速查>>

13位ISBN编号：9787121081859

10位ISBN编号：7121081857

出版时间：2013-2

出版时间：电子工业出版社

作者：张晔

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<去火调理吃什么特效食物速查>>

### 内容概要

说起上火，可能多数人深有体会。

中医指出，人体五脏六腑皆有阴阳之气，一旦阴阳失衡，人体便会上火，进而出现各种上火症状，让人痛苦不已。

若想消除上火症状，就要去火。

本书从心火、胃火、肝火、肺火、肾火以及一年四季的养生角度来阐述各种上火的症状及原因，以及怎样去除火气的方法。

同时，详细分析每种食材的原理、作用和搭配方法，提供了丰富实用的菜式，具有较强的操作性，对读者有吸引力。

## &lt;&lt;去火调理吃什么特效食物速查&gt;&gt;

## 书籍目录

目录自测一下你身体内是否有火 9 做个灭火“消防员” 10 第一章 去火调理关键营养素膳食纤维 16 维生素B1 17 维生素B2 18 维生素C 19 维生素E 20 维生素E 21 -胡萝卜素 22 甘露醇 23 苦杏仁苷 24 第二章 细数特效去火养生食材蔬菜类 25 苦瓜可以清心明目、去火去痘 26 香菇苦瓜 / 清炒苦瓜 27 黄瓜可以清热去火、利尿解毒 28 豆腐丝拌黄瓜 / 拍黄瓜 29 丝瓜可以清热降火、改善便秘 30 丝瓜粥 / 丝瓜肉片汤 31 冬瓜可以化痰止渴、利尿消肿 32 冬瓜蟹肉羹 / 冬瓜粥 33 多味冬瓜 / 虾仁冬瓜 34 南瓜可以清热解毒、润肠通便 35 南瓜排骨汤 / 紫菜南瓜汤 36 胡萝卜有清热解毒的功效 37 胡萝卜煲牛肉 / 炒胡萝卜丝 38 白萝卜可以化痰清热、下气宽中 39 萝卜排骨汤 / 白萝卜酸梅汤 40 萝卜枸杞炒鸭肝 / 粉丝萝卜汤 41 番茄能生津利咽、清热解渴 42 番茄烧豆腐 / 番茄菜花 43 番茄焖虾 / 番茄牛肉 44 茄子可以祛除痰热、调理脾胃 45 茄子粥 / 蒜泥茄子 46 荸荠能润肠通便、清热降火 47 百合荸荠粥 / 荸荠银耳羹 48 莴笋有清热利尿的功效 49 莴笋炒肉 / 黑木耳炒莴笋条 50 芦笋有清火止咳的功效 51 油焖芦笋 / 雪菜炒芦笋 52 大白菜可以去心火、助消化 53 拌大白菜心 / 醋熘白菜 54 生菜具有清热消炎的功效 55 蒜蓉生菜 / 蚝油生菜 56 菠菜可以荡涤胃肠热 57 多彩菠菜 / 菠菜鸭血汤 58 莼菜有排毒去火的作用 59 枸杞莼菜羹 / 莼菜蟹汤 60 芹菜帮助身体去火清热 61 花生仁拌芹菜 / 沙锅油菜心 62 虾仁炒芹菜 / 芹菜叶粉丝汤 63 油菜能增强肝脏的排毒降火功能 64 虾米拌油菜 / 沙锅油菜心 65 粉丝油菜汤 / 香菇油菜 66 圆白菜抑制肝火炽盛 67 圆白菜炒粉丝 / 爆炒圆白菜 68 圆白菜汤 / 黑木耳圆白菜 69 莲藕可以清热润肺、解燥去火 70 蜜汁莲藕 / 莲藕排骨汤 71 红薯减轻上火引起的便秘、长痘等症 72 醋炒红薯丝 / 红薯粥 73 绿豆芽可以去火排毒、清热利尿 74 豆芽椒丝 / 鸭丝绿豆芽 75 谷类豆类薏米清除体内湿热 76 薏米粥 / 薏米瘦肉汤 77 冬瓜薏米瘦肉汤 / 山药薏米粥 78 大麦可以利湿泻火、促进消化 79 大麦米粥 / 紫米杂粮粥 80 玉米可以润肠通便、去火排毒 81 玉米面粥 / 松仁玉米 82 玉米笋炒青豆 / 豌豆玉米沙拉 83 绿豆有效去除胃火引起的便秘症状 84 绿豆汤 / 绿豆芹菜汤 85 黑豆可以祛风除热、调中下气 86 黑豆粥 / 红枣黑豆炖鲤鱼 87 红豆利尿消肿，防止上火 88 红豆豆浆 / 红豆花生大枣粥 89 黄豆不易上火 90 萝卜干拌黄豆 / 黄豆猪蹄汤 91 水果类 西瓜能够泻除心火 92 西瓜皮粥 / 凉拌西瓜皮 93 苹果可以润肠益胃、清热解暑 94 苹果麦片粥 / 香蕉菠萝苹果汁 95 梨可以帮助清热去火 96 薏米雪梨粥 / 京糕梨丝 97 香蕉有能缓解便秘、清除胃火 98 香蕉西米羹 / 香蕉粥 99 草莓缓解便秘等胃火症状 100 草莓奶昔 / 草莓柚汁 101 猕猴桃能够起到清热降火、润燥通便的作用 102 猕猴桃水果 / 猕猴桃杏汁 103 山楂能够开胃消食、清肝泻热 104 山楂粥 / 山楂炖牛肉 105 木瓜可以美容祛斑、丰胸美白 106 木瓜烧猪蹄 / 木瓜炖羊肉 107 枇杷缓解口干烦渴等上火症状 108 鲜藕百合枇杷粥 / 枇杷粥 109 水产类 鲫鱼去火消炎、通乳下乳 110 干烧鲫鱼 / 回锅鲫鱼 111 鲤鱼去火消炎、利水消肿 112 家常炖鲤鱼 / 清炖鲤鱼 113 海带可以泄热利水、滋阴降火 114 海带萝卜汤 / 豆腐海带 115 紫菜化痰软坚、清热利水 116 紫菜肉末羹 / 紫菜鸡蛋汤 117 肉类蛋类 鸭肉适用于祛除暑热、降火滋阴 118 姜母鸭 / 蒜薹鸭丝 119 兔肉可以清热消炎、减少肝火 120 兔肉炖南瓜 / 芝麻兔 121 鸭蛋补心清肺，缓解燥热咳嗽 122 鸭蛋豆腐汤 / 咸鸭蛋黄炒南瓜 123 其他类 黑木耳可以清理肠胃、去火排毒 124 木耳粥 / 蘑菇木耳炒蛋 125 银耳可以清热去火、滋养肌肤 126 银耳粥 / 银耳炒鸡蛋 127 豆腐补心清肺，缓解燥热咳嗽 128 麻婆豆腐 / 酱炖鱼头豆腐 129 魔芋是减肥的理想食材 130 魔芋炖鸡腿 / 清炒魔芋丝 131 百合去心火、解烦躁 132 百合粥 / 百合炒芦笋 133 西芹百合 / 莲子百合猪肉汤 134 莲子可养心益智、泻除心火 135 莲子绿豆粥 / 莲子炖猪肚 136 莲子粥 / 莲子八宝粥 137 荷叶可以清热去火、解暑 138 荷叶粥 / 冬瓜荷叶汤 139 白果可益肾滋阴，去除心火、肾火、肺火 140 白果焖饭 / 白果扒香菇 141 绿茶杀菌消炎，保护口腔健康 142 茶叶粥 / 茉香绿茶豆浆 143 菊花有解热作用，能清肝火、肺火 144 菊花粥 / 菊花枸杞茶 145 枸杞子清火明目、延缓衰老 146 枸杞肉丝 / 枸杞粥 147 杏仁止咳平喘、清热去火 148 草莓杏仁牛奶汁 / 核桃杏仁露 149 酸奶润肠通便，清火排毒 150 菠萝酸奶 / 酸奶水果沙拉 151 蜂蜜可以清肺火、止咳平喘 152 蜂蜜粥 / 番茄蜂蜜汁 153 蜂蜜雪梨粥 / 蜂蜜柚子茶 154 第三章 四季去火饮食调理 春季 156 松花蛋炒菠菜 / 猪肝炒油菜 158 香蕉百合银耳汤 / 番茄菠菜汤 159 鸡油炒菠菜 / 冬瓜鸭肉煲 160 夏季 161 番茄炒蛋 / 绿豆黄瓜粥 163 莲子木瓜粥 / 火腿冬瓜粥 164 鲫鱼冬瓜汤 / 冬瓜蛋花汤 165 秋季 166 川贝雪梨粥 / 葡萄梨汁 168 黄瓜银耳汤 / 萝卜虾皮汤 169 荸荠炒香菇 / 香菜黄瓜汤 170 冬季 171 苹果炒鸡柳 / 红烧豆腐 173 肉末豆腐 / 苹果馅饼 174 玉米莲藕排骨汤 / 莲藕胡萝卜汤 175 南瓜紫米粥 / 玉米南瓜饼 176 第四章 五脏去火饮食调理 去心火 178 百合绿豆粥 / 百合炖香蕉 180 胡萝卜素包 / 大白菜粉丝汤 181 去胃火

<<去火调理吃什么特效食物速查>>

182绿豆西瓜粥 / 冰凉西瓜丁 184玉米绿豆粥 / 绿豆炖鸭煲 185去肝火 186苦瓜炒蛋 / 苦瓜豆腐汤 188番茄丝瓜 / 南瓜蔬菜浓汤 189去肾火 190素炒黄花菜 / 啤酒鸭 192木耳海参虾仁汤 / 黄花菜猪心汤 193去肺火 194薏米百合粥 / 双米银耳粥 196银耳豆腐汤 / 苦瓜绿豆汤 197银耳百合雪梨汤 / 糖渍梨片 198第五章 不同人群去火饮食调理老年人 200糖醋心里美萝卜 / 醋熘藕片 202海米白菜汤 / 薏米南瓜汤 203宝宝 204水果蛋羹 / 鸡肉番茄羹 206冬瓜鱼丸汤 / 鱼菜米糊 207更年期 208梨粥 / 莲藕虾仁粥 210韭黄炒豆腐 / 鸡蛋豆腐汤 211熬夜族 212绿豆奶酪 / 小米绿豆粥 214绿豆大米粥 / 奶油胡萝卜泥 215学生族 216芋头玉米碴粥 / 番茄肉片盖浇饭 218玉米羹 / 双菇木耳汤 219上班族 220香菇炒芹菜 / 脆辣西芹 222木耳菠菜蛋汤 / 黄瓜肉片汤 223

## <<去火调理吃什么特效食物速查>>

### 编辑推荐

《去火调理吃什么特效食物速查/吃出健康食物速查系列》编著者张晔。

说起上火，可能多数人深有体会。

中医指出，人体五脏六腑皆有阴阳之气，一旦阴阳失衡，人体便会上火，进而出现各种上火症状，让人痛苦不已。

若想消除上火症状，就要去火。

本书从心火、胃火、肝火、肺火、肾火以及一年四季的养生角度来阐述各种上火的症状及原因，以及怎样去除火气的方法。

同时，详细分析每种食材的原理、作用和搭配方法，提供了丰富实用的菜式，具有较强的操作性，对读者有吸引力。

<<去火调理吃什么特效食物速查>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>