

# 《清火家常菜》

## 图书基本信息

书名：《清火家常菜》

13位ISBN编号：9787564004385

10位ISBN编号：756400438X

出版时间：2005-1

出版社：北京理工大学出版社

作者：柏顺工作室,柏顺工作室

页数：132

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《清火家常菜》

## 内容概要

“上火”外火和内火两大类。一是直接受自然界“火热之邪”的侵袭而引起“上火”，被称为外火；一是风寒暑湿燥邪入里化火及脏腑功能失调、七情内郁、气血痰食阻滞化火而引起的“上火”，被称为内火。实火和虚火都属于内火。

实火属阳盛而热，病变表现在心、肝、胃、肺上。

中医认为心是君主之官，是人的主宰，而心火则是湿援全身的主要热量内源。如果心火太旺，便会出现心烦、面赤口渴、口舌生疮、失眠；

“暴怒伤肝，五志化火”，有些人心胸狭小，沉郁寡欢，遇事心烦易怒，从而导致肝郁气滞而肝火上炎便会出现头晕头痛、目赤耳鸣、口苦咽干、舌红苔黄、胁肋灼痛、烦躁易怒；

由于饮食不节、嗜酒、过食肥甘辛辣厚味，形成“食积”，生热化“火”，以致胃火炽盛，便会出现齿衄口臭、牙龈肿痛、舌红苔黄、胃脘灼痛、渴喜冷饮、大便干结、小便短赤、；

肺上火的主要症状表现为咳嗽痰稠色黄、舌红苔黄、气喘息粗、鼻翼煽动、衄血咯血、大便干结、小便短赤、烦躁不安、，多为气候变化，身体不能适应或劳倦过度所引起的。

虚火系阴虚而热，病变心、肝、胃、肺，以肺肾为主。

肾亏虚火妄动主要症状表现在形体消瘦，腰膝酸软，咽干舌燥，眩晕耳鸣，健忘少寐，五心烦热，潮热盗汗，舌红而干。

肺亏虚火主要症状表现在干咳短气，痰少而粘。或痰中带血，口干咽燥，声音嘶哑，骨蒸潮热，五心烦热，颧红躁怒，舌红少津。

# 《清火家常菜》

## 书籍目录

- 1 百合
- 2 莼菜
- 3 大白菜
- 4 地耳
- 5 东风菜
- 6 冬瓜
- 7 豆腐
- 8 海带
- 9 黄瓜
- 10 蕨菜
- .....

# 《清火家常菜》

章节摘录

插图

## 《清火家常菜》

### 媒体关注与评论

书评上火了，吃不香，睡不着，工作无法进入状态，挺烦上火了，喉干嗓哑、咽喉肿痛、口长水泡、咳嗽有痰、口干舌燥。出发点：清火排毒，食疗为主；最好通过调理不上火。关键词:预防为主，发现苗头趁早食疗，注重调理不上火。经常上火的日子过去了！

# 《清火家常菜》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)