

五脏有“火”，百病丛生，请看这份“清火”食疗方！

人体往往因“上火”导致一些疾病的发生。相对于五脏六腑来说，主要有心火、肺火、胃火、肝火、肾火等，不同部位，表现的上火症状不相同，下面就来介绍一下不同部位的“火”和“降火”的食疗方。

一、心火

心火主要是因为情绪受到影响，多表现为心烦、失眠、口腔溃疡、小便短赤、舌尖红肿等。

莲子百合冰糖水

1 材料

百合 20 克，莲子 20 克，红枣 10 颗，冰糖适量。

2 做法

干百合用清水浸泡 3 小时左右，至完全泡发，然后将莲子、红枣和泡发好的百合一并倒入锅中，加适量清水，烧开后继续煮 5 分钟左右即可，自然晾凉后加入冰糖即可饮用。

3 功效

清心安神，滋养心神。

二、肺火

肺火实热多因感受燥邪，主要表现为干咳少痰、口燥咽干等。

枇杷雪梨冰糖水

1 材料

雪梨 1 颗，枇杷 3 颗，冰糖适量，枸杞 5 颗。

2 做法

雪梨去皮切滚刀块，枇杷去皮去核，放入锅中，加入适量冰糖，加水煮开，然后小火熬煮半个小时，晾凉后饮用。

功效

润肺生津，止咳。

三、胃火

胃火主要是胃热，因嗜酒、饮食辛辣、食用热性过重食物后，积于胃中，日久形成胃火。主要表现为牙龈肿痛、口臭、便秘、牙疼、胃部灼热、烧心、反酸等症状。

绿豆冰糖粥

1 材料

绿豆 10 克、冰糖适量。

2 做法

绿豆用清水洗净，放入锅中，加清水煮沸，然后小火煮 40 分钟左右，至绿豆酥烂时，加冰糖适量，搅匀，放凉后服用。

3 功效

清热解暑，清胃火。

四、肝火

肝火旺盛主要由于生活不规律、熬夜、心情抑郁，导致肝疏泄功能受损，肝气停滞于中焦，气不能上行，久而化为肝火，主要表现为视物模糊、眼部分泌物多、眼红、眼干、耳鸣等。

桑叶菊花枸杞茶

1 材料

桑叶 10 克，菊花 5 克，枸杞 10 克，蜂蜜适量。

2 做法

将桑叶、菊花、枸杞洗净备用，锅内加水 500 毫升，煮沸后加入桑叶，菊花、枸杞子，煮 2 分钟即可，滤去药渣，取汁，加入适量蜂蜜搅拌均匀后饮用。

3 功效

清肝火，疏风养阴，平肝明目。

五、肾火

肾一般都是阴虚而导致火旺，主要表现为头晕目眩、牙龈肿痛、腰膝酸软等。

小黑豆煮水代茶饮

1 材料

小黑豆 10 克，水 800 毫升。

2 做法

将 10 克小黑豆洗净备用，锅内加水 800 毫升，大火煮沸后再小火煮 30~60 分钟，取黑豆水于全天饮用。

3 功效

滋肾阴，降肾中虚火。