回家吃饭不仅仅是一种姿态，更是一种孝礼
回家吃饭不仅仅是一种思养，更是一种疗救
回家吃饭不仅仅是一种潮流，更是一种和睦家庭与身体的幸福膳食之道
回家吃饭——激活了虚假盛宴时代最为稀缺的食俗灵感
只有回归原始的享享理想，我们身体才能得到真正的滋补

回家吃饭的智慧2

妈妈传给我的饮食偏方

- 揭开家庭蔬果篮里的营养秘密
- 活用普通食材不为人知的保健智慧
- 分享上百种特效饮食小偏方
- 天工造物，不要小看身边的食材
  更别浪费食物的有效部分
- 妈妈说，家是最好的疗养院

陈允斌 著

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社
FENGHUANG

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

回家吃饭的智慧.2／陈允斌著. —南京：江苏人民出版社，2011.1
ISBN 978-7-214-06772-2

Ⅰ.①回　Ⅱ.①陈　Ⅲ.①烹饪-技术
Ⅳ.①TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第002293号

书　　名　回家吃饭的智慧2
著　　者　陈允斌
责任编辑　陈中南
特约编辑　伍　艺　付志宏
文字校对　陈晓丹　郭慧红
出版发行　江苏人民出版社（南京湖南路1号A楼　邮编：210009）
网　　址　http://www.book-wind.com
集团地址　凤凰出版传媒集团（南京湖南路1号A楼　邮编：210009）
集团网址　凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经　　销　江苏省新华发行集团有限公司
印　　刷　三河市杨庄双菱印刷厂
开　　本　700毫米×1000毫米　1/16
印　　张　17
字　　数　188千字
版　　次　2011年9月第1版　2011年11月第3次印刷
标准书号　ISBN 978-7-214-06772-2
定　　价　35.00元

（江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换）

目录 Contents

序　灵丹妙药，自在家常便饭间 / 001

PART 01 第一部分

绝不能扔掉的宝贝食材

第1章　菜篮子，小药房

- 连皮带叶吃红薯，生红薯也有妙用 /// 002
- 九味丝瓜药，从头到脚清热毒 /// 009
- 择芹菜，别把药性最强的部分扔掉了 /// 016
- 吃香菜，把根留住才养心 /// 020
- 吃香椿等于补“阳光”/// 024
- 预防口腔溃疡的美味小菜：炒茄蒂 /// 029
- 空心菜老秆炒黄豆，补气、祛湿两全其美 /// 031
- 清烟毒、解酒毒，多吃无铅松花蛋 /// 034
- 面粉水：健康环保的洗涤剂 /// 036

第2章　巧用瓜果少吃药

- 香蕉皮、香蕉肉，降压解毒各有所长 /// 038

· 有一种毒叫肉毒，还好有菠萝作解药 /// 042
· 吃西瓜千万别扔了皮和子 /// 044
· 桃李熟了，容颜红了 /// 050
· 南瓜子补肾，效果不是一般的好 /// 054
· 一肚子“坏水”，冬瓜瓤、皮、子帮你排 /// 055
· 苦瓜越老越养心 /// 058
· 红枣一颗，气血同补 /// 060
· 一样桂圆三味药 /// 063
· 经常喝杯杏仁核桃乳，营养胜过牛奶 /// 067

第3章 内脏好，身体才真的好

· 动物内脏最补人 /// 069
· “鸡内金”，金贵的保健品 /// 071
· 养肝清血，怎离得了血豆腐 /// 075
· 面黄肌瘦，就喝连贴橘枣粥 /// 080

第4章 别小看厨房里的调味品

· 葱涕、葱白、葱叶都是宝 /// 084
· 每晚三瓣蒜，与小病痛绝缘 /// 090
· 神奇花椒药，专治富贵病 /// 097
· 传承千年的健康首选油：菜籽油 /// 106
· 用糖不要想当然 /// 111
· 最适合孩子吃的糖：麦芽糖 /// 118

第5章 使用蜂蜜的诀窍

· 皮肤病不必乱用药，蜂蜜一抹就消 /// 124

· 蜂蜜茶水有奇效 /// 128
· 不同的季节，要选不同的蜂蜜 /// 131
· 在家自制方便省事的中药蜜丸 /// 136
· 选购优质蜂蜜的窍门 /// 139
· 蜂王浆、蜂胶等蜂产品适合哪些人吃 /// 144
· 延年益寿的美味松花糕 /// 150

PART 02 第二部分

妈妈传给我的饮食偏方

第6章 女性驻颜饮食偏方

· 三款花草茶，击退面部顽固色斑 /// 156
· 四道养血饮食助你对坏气色说拜拜 /// 159
· 五道玫瑰养颜方，外用内服美容颜 /// 168
· 把握留住青春的四个关键时期 /// 177
· 女人一生要做的三门功课 /// 188

第7章 孩子学习饮食偏方

· 适合所有考生的最佳食谱——平常饭 /// 196
· 考前饮食，清淡为要 /// 198
· 孩子备考太疲劳，喝蜂蜜醋水减压 /// 199
· 吃根香蕉，给大脑充电 /// 201
· 考试提神秘方：吃鸡蛋、含人参 /// 202

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第8章 家是最好的疗养院

· 感冒了，这里有十四道食疗方 /// 204
· 五道茶饮，养心安神调失眠 /// 222
· 别拿拉肚子不当回事——腹泻、腹痛五大调治法 /// 228
· 严重便秘，请喝桃花茶 /// 231
· 各种牙痛的速效止痛方 /// 233
· 止咳嗽的六道汤汤水水 /// 238
· 奇妙又好用的祛痰食谱 /// 241
· 巧用饮食，舒舒服服解口渴 /// 243
· 汗多伤气又伤心，试试妈妈的小偏方 /// 245
· 小便不正常，请用保肾食疗方 /// 249
· 宝宝奶癣，用金银花藤泡澡 /// 252
· 我家的传统小偏方：香菜炒鹅蛋预防中风 /// 255

序
Preface

灵丹妙药，自在家常便饭间

一直相信：生命和财富都不能长久，唯有文字可以永远流传。

三年前，经过家中长辈的首肯，我开始着手将家传的饮食保健经验和偏方整理成书，并陆续予以公开。祖辈多年实践的心血结晶，在我这一代能以这样的方式传承下去，比起口口相授，我想可以帮助到更多的人。

这本书延续《回家吃饭的智慧》中吃家常便饭的主题，讲述如何通过一日三餐来养身、养颜、养心。这些方法所用到的几乎都是厨房中随手可得的食材。其中一大部分还是食物的边角余料，它们是食物中功效特别好的部分，但往往被人随手丢弃了。

其实，大自然创造的每一样东西，都是刚刚好的，绝不会生长多余的部分。食物的边角余料，也许不那么好看，不那么好吃，却是保养我们生命的宝贝。不管是甜的，还是苦的，都有它存在的价值。人们总向往传说中的仙丹，而忽略了身边这些俯拾皆是的健康之宝。

生活中不缺少良药，只缺少发现良药的眼睛。生命中不缺少幸福，只缺少发现幸福的智慧。当我们时刻怀着一颗惜物、惜福的心，就可以点石成金，变废为宝，留住健康，留住生命中点点滴滴的幸福。

在这本书里，我从厨房中常见的食物开始说起，告诉大家如何选用蔬菜的根茎叶调理身体，如何将瓜果的皮、子、核变废为宝，以及怎样选择食用适合自己体质的荤食。

比如说，新鲜的葱里含有的黏黏汁液叫葱涕，它的作用跟人的鼻涕有点像，可以保护鼻黏膜，特别适合有慢性鼻炎、流鼻血的人使用，能消炎止血。

再比如说，我们通常吃完香蕉后会随手扔掉的香蕉皮，其实对于调理皮肤病特别有帮助，能解毒、杀菌、润肤，而且还有止泻的作用。

还比如说，我们料理鸡的时候，会从鸡肫里剥下一层黄色的壳，这层壳就是鸡内金。鸡没有牙齿，鸡内金可以磨碎鸡吃下的石头和砂子，所以它化结石的功效很强。

……

除了这些生活小窍门，这本书还介绍了厨房里调味品的特殊用法，以及将花茶、蜂蜜喝出最大功效的保养之道。

另外，我在书中还提供了女性抗衰老、美容养颜的食谱，孩子参加考试前的饮食要点与美味食物，以及适合老年人保养身体的老偏方，希望在怎么吃、如何吃的问题上能为更多家庭提供帮助。

有人说，写作是寂寞的事。但对我来说，却是相反。

在这本书的写作过程中，我无时无刻不在头脑中与读者进行对话。其中，许多对话的内容，都来自于真实生活中读者朋友在我的微博、博

客写下的留言。对于每天收到的众多留言，我虽然没有办法逐一回复，但在写到相关内容的时候，会尽量给予更多的篇幅来进行解说，以期可以帮助更多有同样困扰的朋友。

为此，在这里我要首先感谢亲爱的读者。无数个独自工作的深夜和凌晨，是你们的信任和关注在与我为伴，给我坚持的动力。

感谢资深媒体人贾宇宁先生为部分章节标题的拟定提供了灵感，使这本书能以最好的面貌呈现给广大读者。

最后，感谢我的父母、姨妈等家人，感谢你们对生命和自然的尊重，对生活细致入微的体验和实践，感谢你们给予了我来自民间的智慧。

陈允斌

2011 年 7 月于北京

需要全本请访问 www.ertongbook.com

PART 01 第一部分

绝不能扔掉的宝贝食材

THE WISDOM OF DINNING AT HOME

菜篮子，小药房·

巧用瓜果少吃药·

内脏好，身体才真的好·

别小看厨房里的调味品·

使用蜂蜜的诀窍·

HAPTER 01 第 1 章

菜篮子，小药房

· 连皮带叶吃红薯，生红薯也有妙用

常吃红薯藤，血糖可降低

很多人不知道，红薯藤也是可以吃的。红薯是公认的健康食品，红薯藤的保健作用也很强。糖尿病人吃红薯藤对降血糖有帮助。

记得小时候去农村玩，我头一次发现原来红薯是一种藤蔓植物，很新奇。红薯的藤牵牵连连，可以长很长。这样的好东西要是不吃，可就浪费了。

红薯藤的嫩尖，炒着吃是很清香的，吃起来有点像空心菜。在湖北，我见到当地人连红薯藤的老杆都能巧妙利用。他们把红薯藤老秆外的一层皮撕掉，把里面的秆掐成段，用一点辣椒和花椒炒着吃，味道很香。

红薯藤入肝经，是明目的。老人说，红薯藤炒猪肝能补眼睛，特别适合晚上看不清楚东西的人。而且红薯藤还有去热毒的作用，可以调理

肠炎和皮肤红肿、毒疮。如果你夏天吃了不干净的东西，肚子不太舒服，那么可以用红薯藤老秆煮水喝。皮肤长疮，可以用红薯叶子捣碎外敷来消肿排脓。

带皮吃红薯，吃了不胀气

很多人喜欢吃红薯，但是却不吃它的皮。其实，红薯的皮是很好的东西。

植物的皮和肉是一对阴阳，红薯也不例外。红薯肉是“补”的，而红薯皮是“泄”的，也就是排毒的。红薯肉补脾胃，红薯皮助消化；红薯肉补气，红薯皮通气；红薯肉偏酸性，而红薯皮偏碱性。

吃红薯容易使人胀气，还会让人感觉烧心，如果带着皮吃，就能解决这些问题。

你可能会问，红薯皮那么脏，能吃吗？其实，你可以给它好好洗个澡。先用刷子刷掉红薯皮上的泥，再抓一小把面粉放在水里；然后，把红薯放进去，来回搅动，再泡一泡。这样就把红薯皮给清洗干净了，可以带皮吃。

现在大街上卖烤红薯的人，不一定会用面粉水把红薯皮清洗干净，所以，要是在外面吃烤红薯，那你就尽量别吃皮。如果是你自己买的红薯，清洗得比较干净，即使把皮烤焦了也可以带皮吃，小孩子吃了这样的红薯皮还能帮助消化。

其实，很多烧焦的食物都有助消化的功能，像煳的锅巴、烤馒头片等这些淀粉类的主食烤焦了以后，可以专门消米面的积食，有一种治疗积食的常见中成药——焦三仙，就是用山楂、神曲和麦芽炒焦了做成的。

特别提醒一下：如果红薯的表皮变色、发黑或有褐色的斑点，那说

明它的局部腐烂了。这时就不宜食用，更不能吃它的皮。

生红薯去血毒，熟红薯补气血

红薯有红白两种。白皮白心的红薯，对皮肤特别好。皮肤粗糙的人，常吃白皮白心的红薯，皮肤会逐渐变得润泽。

红皮红心的红薯，营养就更好了。它是补气和血的，作用可以跟大枣相提并论，而又没有大枣那么容易生湿热。脸色苍白的女孩坚持长期吃，可以帮助改善面部气色。

我家有一个妙用生红薯的小方子：把生红薯嚼碎后，敷在热毒疮的周围，对缓解疼痛很有帮助。

我姨妈在上中学的时候，学校组织学生去农村参加抗旱义务劳动。她从山下挑水到山顶浇灌小麦田，在烈日下干了整整一天，水都没喝一口，受了热毒。回家后，她的腿上长了三个大毒疮，又红又硬，肿得很高，三天都下不了楼。外婆就用这个方法给她连敷了几天，把脓排出，后来就痊愈了。

这个方法用白皮白心的红薯尤为有效。因为生红薯本身就是消炎去毒的，如果用白皮白心的红薯，还有促进皮肤生长的作用。你把它敷在毒疮的四周，就能把脓给逼出来，促使毒疮尽快收口愈合。

生红薯是去血毒的，而熟红薯是补气血的。

我小时候很喜欢吃红薯。上幼儿园的时候，有一位农村的阿姨常常往我们家送红薯，然后换些大米回去。

有一天，我就对她说：“阿姨，你们家天天都吃红薯，你带我去你们家吧。我不想吃米饭，我想吃红薯。”我妈笑着跟我说：“我让你一个

星期每天吃红薯，看看你还去不去。”

那个星期，妈妈每顿饭都给我做红薯，但我还是吃得津津有味。

红薯是健脾胃的，小孩脾胃娇嫩，正需要红薯来补。如果是身体健康的小孩，体内没有痰湿，喜欢吃红薯是很自然的。

红薯对于肠道功能有双向调节作用。便秘的人，可以常吃煮红薯；而喝酒过多，伤了脾胃引起腹泻的人，可以吃烤红薯来缓解不适。

红薯的多种美味吃法

红薯的吃法有很多，一般是煮着吃、烤着吃、我们家还有几种特别的吃法，你不妨试试。

红薯馅饼、红薯馒头

小时候，妈妈一有时间，就会精心地做一些红薯饼给我们吃。

方法：

1. 把红薯带皮蒸软，剥去皮，趁热捣成泥。

2. 加干面粉，一起揉匀，捏成圆饼，大小可以随自己的喜欢。

3. 在平底锅里放少许油，把饼放在锅中，小火煎到饼两面变色，红薯饼就熟了。

加多少面粉是根据红薯所含淀粉的量而定的。一般来说，半斤红薯差不多要加二两面粉。

红薯饼还可以做成夹心的。你可以炒点肉馅，比如咸菜炒肉末，或者用生馅，例如把生韭菜、生肉切成末。然后，把肉馅包在生的红薯饼中，放锅里煎熟或蒸熟。

妈妈做的红薯馒头也很好吃。这种馒头不需要发面，很简单，不擅长做面食的南方人也可以轻松地做出来。

方法：

1. 先把红薯煮熟，煮得软软的，把它的皮剥掉。

2. 将一半的红薯、一半的面粉揉到一块，使劲揉匀。一般不用加水，如果红薯很干，觉得揉起来特别费劲，也可以加一点点水，不要太多。

3. 上锅蒸熟，蒸出来的样子和馒头一样。

蒸馒头有讲究：冷水上笼，中火烧开，中小火蒸 15 分钟，最后大火蒸 5 分钟。这样做出的馒头最暄软。

红薯馒头别有一番风味。那时来家里做客的一些小孩，有的对红薯并不是很感兴趣，可是吃了红薯馒头都很喜欢，抢着吃。

红薯粉蒸肉

红薯不仅可以做主食，也可以做成菜。用来做粉蒸肉，味道特别好。

方法：

1. 把肉用豆瓣酱、油拌匀。如果有醪糟水和酱豆腐汁，加一点儿更好，记住要先放醪糟水，然后放酱豆腐汁和豆瓣酱、油等其他调料。

2. 把蒸肉用的米粉撒在肉里拌匀，慢慢加水，直到米粉可以调成浆糊状。

3. 腌半个钟头，让肉入味。

4. 把红薯去皮，切成滚刀块，从拌好的肉里倒出一点儿米粉和汁水，拌在红薯上。

5. 把红薯装在蒸碗的底层，将拌好的肉铺在上面。在蒸锅里放冷水，

烧开。把蒸碗放进去，用中火蒸 30 分钟左右。起锅时，撒一点葱花或者香菜。

蒸肉的米粉在超市有售，你也可以在家里自己做，味道更好。

自制蒸肉米粉的方法：把糯米和大米按 1∶4 的比例搭配，加少许花椒，一起拌匀，放入锅中炒蒸。记住，锅里不要放油，用干锅将食材炒到微微发黄即可。然后，用擀面杖或者料理机将其碾磨成类似粗盐粒大小的粗粉，不要太细。再加 10% 的生面粉，就做成蒸肉的米粉了。

粉蒸肉用的肉可以是猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉，也可以是排骨，但不能是鱼肉，会有腥味。

红薯汤

在我们家最受欢迎的红薯吃法，就是红薯汤。这道汤非常好吃，做法也很简单。

方法：

1. 把生花生切成碎末，过油稍微炸一下，炸出香味后，放一点儿葱花和姜末爆炒。

2. 爆炒几秒钟后，把切好的红薯条下锅炒一下。

3. 加入适量冷水煮一会儿。

红薯汤很快就能煮熟，我们家常拿它当快餐来吃。常有人会说：“今天没时间了，我们下面条吃吧！”而在我家，如果来不及做饭了，妈妈就会煮个红薯汤。有汤有水，10 分钟便是一顿简单的快餐。

在这个汤里，放花生是为了增添汤的香味，放葱和姜是借用它们顺气的作用。红薯吃多了会胀气，把葱和姜放在汤里，喝汤吃红薯就不容

易胀气了，特别好消化。而且葱姜搭配红薯很对味，汤也好喝。

这样煮的汤很适合给孩子吃。小孩吃烤红薯或者烤白薯，容易噎着，喝红薯汤就不会出现这种情况。

此外，还可以在这道汤中加入生姜，用生姜加上红薯煮成的汤，相当于一道温和的生姜大枣茶，不仅温补而且不容易引起上火，对于感冒后引起的脾胃不和，甚至恶心呕吐的人来说，是一道很好的保健餐。脾胃虚寒的人，可以在这个汤里稍微多放点生姜，这样调理脾胃的作用就会更强。

这道汤是最好做的，我上小学的时候就会做了。如果记不住放什么作料，我就背诵外婆教的顺口溜，一下就想起来了——

“锅里煮上红薯汤，放点葱花放点姜，大家吃得喷喷香。”

从小到大，这首顺口溜我们不知道听了多少遍，但每次喝这道汤时，妈妈还是会念叨一遍。以前，妈妈每次这样念叨的时候，我们都会抢着说：“知道了知道了，我们都听过一万遍了。”然而，现在每次我给家人上这道汤的时候，也情不自禁地要念一遍。如果不说一遍，好像喝这个汤就缺了一点滋味似的。

我想，妈妈喜欢念叨这几句话，也是为了这点滋味吧。这点滋味是什么呢？对于我来说，是小时候妈妈给我做红薯汤的记忆。对于妈妈来说，那就是外婆留给她的记忆了。在寒冷的冬天饥肠辘辘的时候，眼巴巴地把妈妈盼回家，喝上一碗妈妈做的热乎乎的红薯汤，全身一下就暖了。那种感觉，真的很好。

自制红薯丝、红薯片

过年的时候，妈妈会炸红薯丝给我们当零食吃。

需要全本请访问 www.ertongbook.com