2009年，“贾君鹏，你妈妈喊你回家吃饭”引发网络核爆。
这其实是我们的精神母亲对一个民族
不断弱化的心灵及体质发出的揪心呐喊。
“回家吃饭”由此成为我们这个时代不容回避的重大母题。

回家吃饭的智慧

妈妈留给我的饮食秘方

- 为什么你终日奔波，活得越来越体面，快活却越来越少
- 为什么食物越来越丰富，我们的身体却越来越差
- 抑郁、高血压、高血脂、糖尿病、失眠、衰老困扰着我们
- 时光不饶人，改变这一切只需要你换一种生活方式——回家吃饭
- 妈妈说，幸福就是回家吃饭

陈允斌 著

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社
凤凰双妙 FONGHONG

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/陈允斌著.—南京：江苏人民出版社，2010.5
ISBN 978-7-214-06270-3

Ⅰ.①回　Ⅱ.①陈　Ⅲ.①营养卫生-关系-健康
Ⅳ.①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第089567号

书　　名　回家吃饭的智慧
著　　者　陈允斌
责任编辑　刘　元
特约编辑　付志宏
出版发行　江苏人民出版社（南京湖南路1号凤凰广场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号凤凰广场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　16.5
字　　数　194千字
版　　次　2010年8月第1版　2011年9月第2版第16次印刷
标准书号　ISBN 978-7-214-06270-3
定　　价　29.00元

（江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换）

目录 Contents

前　言　回家吃饭是饮食之道 / 001

PART 01　第1章

食物分阴阳，吃对才健康

为自己的饮食开方 / 001

四种简单的方法帮你区分食物的阴阳 / 008

要健康，就要多吃弱阴性的食物 / 010

烹调的作用就是调和阴阳 / 012

吃食物不能掐头去尾、抽筋剥皮 / 015

不适合您的食物可能是毒药——分清体质，一补就准 / 017

PART 02 第2章

四季五味养生术

五味入脏腑，各有大效用 / 024

让五脏和一年四季水乳交融 / 025

春吃甘，脾平安 / 030

夏吃辛，养肺金 / 032

秋吃酸，护肝胆 / 034

冬吃苦，把肾补 / 036

少吃咸，能延年 / 039

PART 03 第3章

应景应时，应心应身——跟着节令去进补

韭菜芹菜，升阳宽心 / 042

天赐荠菜，寒热通杀 / 044

肠道健康的保护神——马齿苋 / 049

神奇鱼腥草，天然消炎药 / 053

身体有邪，可求艾蒿 / 060

常吃咸鸭蛋，养阴降虚火——端午的咸鸭蛋赛蟹黄 / 064

立夏开始喝姜茶，三伏就喝黄芪粥 / 066

西瓜盅消酷暑，风景旧曾谙 / 072

青青荷叶粥，健脾祛湿度长夏 / 075

立秋贴秋膘，入冬不惧寒 / 077

中秋养阴圣品——冰糖银耳羹 / 079
每日喝粥，性命无忧 / 083

PART 04 第4章

在厨房里找药膳

越苦越坚强——专祛湿热两邪的苦蒿 / 086
茴香——厨房里的补肾高手和胃病克星 / 088
当归补血有奇功，芪多归少力最雄 / 093
半个猕猴桃，一天营养全够了 / 096
久病必入络，橘络帮你通经络 / 101
出得厅堂、下得厨房的药中贤妻——陈皮 / 104
橘皮小菜入口，胃口不由大开 / 111
孩子咳嗽、食欲不振，就吃“火烧红橘” / 113
让孩子健康地吃甜食——消食防病的橘皮糖 / 116
甜黄泥——让孩子增长智力的甜品 / 119
鸡酪汤——孝敬老人的补气养神汤 / 123
薤家姐妹花——开胃健脾的藠头和延年益寿的苦藠 / 125

PART 05 第5章

妈妈传给我的食疗秘方

肾盂肾炎的食疗方 / 130
神奇的退烧秘方——蚕砂竹茹陈皮水 / 133

需要全本请访问 www.ertongbook.com

专治肺热咳嗽的偏方：橘叶炖肺 / 137
伴随女性成长的好朋友——醪糟 / 139
橘皮醪糟调理感冒见效快 / 144
预防月后寒的食疗方 / 147
何香猪肚汤调理胃病效果好 / 150
熬夜的食疗方——清炖墨鱼干 / 152
劝君处处惜芳草，清咽瘦身有繁缕 / 156
绝对不留疤的治小烫伤秘方 / 160

PART 06 第6章

健康贵在家常便饭

宁可居无竹，不可食无姜 / 163
如何用蘑菇和黄豆来自制纯天然味精 / 174
泡菜之美 / 177
药食同源的泡菜二宝——洋姜和螺丝菜 / 192
包包酸盐菜，好吃驱寒湿 / 194
下饭又补肾，要数酸豇豆 / 196
腌菜与黄豆同吃，大有胡桃滋味 / 198
一家之政观于斋 / 200
绿色蔬菜的健康吃法：飞油水 / 204
饺子汤的妙用 / 205
吃鸡蛋的学问 / 207

PART 07 第7章

投资健康，一本万利

适合你的东西就是补药 / 222

春雨贵如油——在身体需要的时候吃饭 / 226

男怕伤肝，女怕伤肾 / 228

生命无价，防范人体内的地震 / 233

关注健康是最好的投资 / 235

开源节流，合理使用你的健康资金 / 236

养生是随时随地的事情 / 238

记住我们的来时路 / 240

附 录 本书家常便饭常用食材功效一览表 / 242

P 前言 REFACE

回家吃饭是饮食之道

记得小时候，我是不怕生病的。偶尔生一次病，还会偷偷地高兴。因为，每次生了病，妈妈不会急着带我去医院打针，也不会逼我吃苦苦的药，而是会钻进厨房，一会工夫，做出一碗好吃的来。香香甜甜地吃下去，病很快就好了。

在妈妈眼里，所有的食物都是药。抓点这个，抓点那个，下锅一煮，就能调理好病。平常的日子，妈妈也会变出不同的花样。一年四季，随着季节和节气的不同，吃的东西也不一样。

春天的时候，她会去郊外采来荠菜给我们吃；夏天的时候，有凉拌马齿苋；秋天来了，每天早上她会端上一碗甜甜的银耳羹；冬至到了，餐桌上就会有一锅煮着些许草药的羊肉汤，热热的一碗汤喝下去，感觉全身都暖了。

妈妈做饭，非常注意饮食搭配，也很留意食材的药性和阴阳调和，拿捏烹饪火候也非常到位，总之，她做这些的时候很用心。正因如此，

妈妈做出来的饭不光好吃，而且还可以调理身体，一家人围成一圈在一起吃饭，欢声笑语不断。如今这样的机会少了，但每每想起来时，心头还会泛起一股甜蜜。

现在人人都在吃饭，但真正懂得家常便饭养生智慧的人，恐怕少之又少。所以我觉得有必要将祖传的一些食疗方，择其精华整理成书，以飨读者，这样可以让更多人通过吃家常便饭，在不经意间免除疾病的困扰。

有些人说家常便饭很普通，但其实不是，对于会吃的人来说，家常便饭便是养生大餐。如今我们生活方式变了，与家人团聚的时间，掐指一算真的少得可怜，为什么我们不暂时停下匆忙的脚步，回家吃顿饭呢？

感动与美好常在，很多人很忙，很不快乐，其实神仙般的日子也很简单，不过就是带着好心情和家人一起吃点家常便饭。

最后，感谢老师和前辈们的教诲，感谢我的父母和两位姨妈带我走入传统养生的宝库，感谢他们无私地分享家传之学。祝所有给过我指引的师长们健康长寿。

陈允斌

2010 年 7 月 1 日于北京

需要全本请访问 www.ertongbook.com

CHAPTER 01 第 1 章

食物分阴阳，吃对才健康

为自己的饮食开方

吃饭也是有讲究的，吃什么，怎么吃，吃多少，什么时候吃，这都有说头。吃对了，身体舒服，百病不生；吃不对，各种毛病都会找上门来。有没有简单的方法，可以让我们一劳永逸地学会搭配、烹调食物呢？有，那就是给食物分阴阳，利用食物的阴阳来纠正人体的阴阳失衡，这其实就是真正的健康饮食之道。

＊＊＊

我曾经在网上写过一篇文章，大力提倡“药补不如食补”的观念。

有热心读者在文章后面留言说：“用食物代替药物来调理身体，您说得太对了，但我们无从下手啊。”

她这句话真是说到点子上了。

吃药简单，可以到医院找医生开方，可是每天吃的饭找谁开方去？

无奈之下，有些人只能盲目跟风，今天听说吃红枣长寿，就大把地嚼干红枣，明天听说吃阿胶补血，就天天吃阿胶。可问题是，再好的东西，也得要看是不是适合你的体质，还得要看你怎么吃，否则就有可能起不到相应的作用，甚至适得其反。

就说红枣吧，它能补血，可同时它也能生湿热，痰湿体质的人会越吃越胖。如果你直接吃生枣，吃多了还会伤牙。齿为肾之标，伤牙就会伤肾，肾伤了还能长寿吗？

咱们平常吃的东西那么多，什么症状应该吃什么，什么环境应该吃什么，什么季节应该吃什么，什么人应该吃什么，还有怎么吃，什么时间吃，吃多少合适……这些问题都需要搞清楚。

听起来，这的确是一件很复杂的事。但是，越是复杂的事情，我们就越应该用简单的方法把它梳理清楚。什么是最简单的方法呢？就是把食物分阴阳。

有了阴阳这双筷子，就可以帮我们从满桌佳肴中找到适合我们的菜了。

您身体上的病大多与营养丰富的阴性饮食有关

食物与人体是一对阴阳对应关系：越是营养丰富的食物，阴性的特质就越强，而所谓的健康饮食之道，不外乎就是利用食物的阴阳来纠正人体的阴阳失衡。

在食物和人体这一对关系中，人体为阳，食物为阴。因此对于人体来说，所有的食物，它们的基本特质都是阴性的。也就是说，阳是生命，阴是维持生命的营养。人体有了营养，才会有活得快乐的动力，也才会

有与疾病斗争的能量。

越是营养丰富的食物，阴性的特质就越强。

为什么要强调这点呢？因为这是帮助我们奠定健康饮食原则的基础。

“动能生阳”，也就是说运动、活动可以滋生阳气。你看世上那些野生动物很少得什么脂肪肝、高血压这些流行在人身上的病。为什么呢？因为它们活动量大，所以身上的阳气特别足，吃多少肉都不怕阴气伤身。

相反，现在的人爱动脑子不爱动身体，身体活动少，阳气一般就不足，这时候，您还盯着营养丰富的阴性食物不放，当然就会阴阳失衡，很多怪病就一窝蜂地找上门来了。

吃什么，吃多少，都要看自己的本钱——阳气足不足

一直以来，传统的养生观念都强调“早吃饱、午吃好、晚吃少”，为什么呢？

因为，食物属阴，需要阳气来消化才能转换为能量。

白天属阳，人体与自然界相感应，人体的阳气也是在白天比较旺盛。尤其是早上到中午这段时间，是一天中人体阳气最足的时候，这时候吃什么都好消化。

夜晚属阴，晚上是人体阴气旺阳气弱的时候，此时，吃下去的东西不容易被消化，那自然就变成废物在体内堆积起来。

阳气足的人，比如小孩，或是身体强壮喜欢运动的人，吃肥甘厚味是可以的。你看武松打虎前，一口气将 5 斤熟牛肉吞入肚子，都因他身体阳气旺，足以克化得动这“劳什子”，而一般人要这么吃，非出大事不可。

怎样知道自己阳气足不足呢？你看三个方面就可以了：

第一、你的年龄。

随着年龄的增大，你身体的阳气会逐渐减少。

第二、你的运动量。

平时很少运动的你，阳气一定不足。

第三、是否怕冷。

你越是怕冷，身体的阳气越不足。

想一想，为什么我们伤风感冒以后嘴里没有味，一点都不想沾油腻的东西？这就是身体的本能反应，它在警告我们。因为外面的风寒阴邪已经进门来了，就不能再吃阴性重的食物了，这样就能避免阴邪里外夹攻。

另外，冬天的天时属阴，你的阳气都藏在体内，相应较盛，这时候，你要多吃一些营养丰富的阴性东西来平衡。夏天的天时属阳，人体的阳气都浮在身体表面，体内阴气盛，此时，你不吃得清淡一点，如何对得起自己？

还有，白天属阳，夜晚属阴，所以人一般要在白天吃饭，夜里睡觉。而现在很多人睡前都吃东西，美其名曰宵夜，对此，我外婆有个形象的说法，叫“压床脚”。就是说这时候吃下去的东西不但不能给人增加营养，反而还会给床增加负担。为什么佛门弟子讲究“过午不食”，想来是很有道理的。

总之，阳气就是你身体的本钱。你能吃什么，吃多少，都要看看自己这个钱包鼓不鼓再说。不顾自己的本钱多少盲目地去吃，你就坐等着慢性病来找你的麻烦吧。

如何区分阴性、阳性食物

有一些食物，有比较明显的扶助人体阳气的作用，我们就可以把它们统称为阳性食物（当然，这种阳性是建立在阴性基础上的偏阳性），而除此之外的其他食物，则可以把它们叫做阴性食物。

怎么区别阴性食物和阳性食物呢？阴性食物是给人体补“水”和补营养的，使能量往人体的下部走。阳性食物是促进我们身体新陈代谢的，使能量往人体的上部走。

举例来说，使人发胖的食物是阴性的，使人“长气力”的食物是阳性的；能使人情绪平静的食物是阴性的，能使人精神振奋的食物是阳性的；降火的食物是阴性的，祛寒的食物是阳性的。

以下是一个简单的关于食物及其他常见事物的阴阳特性分类表：

阴	阳
食物	人体
水	火
冬天	夏天
黑夜	白天
下午	上午
寒凉、平和食物（梨和柿子）	温热的食物（龙眼和荔枝）
圈养/笼养的动物（猪肉、甲鱼）	放养/散养的动物（羊肉、鲫鱼）
起沉降作用的食物（咸、酸、酸甜、苦涩味的食物）	起升浮作用的食物（辛香、麻、辣味的食物）
水分多的食物（新鲜的香菇）	水分少的食物（晒干的香菇）

阴性、阳性食物分别对人体有何作用

从中医食疗的角度讲，阴性食物、阳性食物对人体的作用如下表：

阴性食物主要功效	阳性食物主要功效
滋养	推动
镇静	兴奋
清凉	温热
祛火	祛寒
收敛	发散
泻下	行气

从“补”和“泻”这个角度来分，阴性食物和阳性食物的作用也不一样：

	阳性食物	阴性食物
补	促进人体的新陈代谢，加速能量转换。	营养和滋润脏腑，抑制过度能量消耗。
泻	发散和渗透，通过发汗和利尿来排出病邪。	软坚和泻下，通过消痰和通便来排出病邪。

关于阴阳食物“补”的作用的不同，我举个例子：

如果一个人血虚，需要补血，吃什么效果最好？我问过的女性朋友中，十个有九个都会想到阿胶和当归。大家认为这两样东西都是补血上品，所以好多女性挺喜欢吃。

其实，阿胶和当归的作用，区别太大了，如果吃得不对，可能会适得其反。

阿胶是阴性食物，所以它的“补”，是补营养，滋阴补血，但是它的阴性很强，难于消化，脾胃虚寒的人吃了很容易损伤肠胃，造成消化不良，反受其害。有些人把阿胶用开水化了直接服用，这样效果是不好的。服用阿胶一定要用黄酒来蒸。黄酒是阳性的，这样才能缓和阿胶的阴性。

同样的道理，当你吃了任何阴性比较强的食物，一定要吃点阳性食物，给人体补充消化这种阴性食物的动力，这样才不会被食物的阴性所伤。

当归是阳性食物，所以它的“补”，是打通血液运行的通道，从而激发人体的造血机能。所谓“旧的不去，新的不来”，陈旧的瘀血一旦被化掉，自然就刺激人体制造新的血液。

如果说阿胶是给人体补充造血的原料，那么当归就是给人体补充造血的能量。所以说，要补血光吃当归行不行？不行。还得配上营养丰富的食物。

有一个年轻的女孩，本来身体不错，几年前由于减肥心切，听人说了一种方法，连续十来天只喝汤，不吃饭，结果减肥没成功，反而把身体搞坏了，好几年也没恢复过来。

根据她的体质特点，我告诉她一个当归食疗的方法。她吃了一个月，很高兴，说：“有效果，不舒服的症状消除了。”但我却摇摇头说：“不对，没有达到我预想的效果。你脸上的气色还是不太好。”

她很奇怪：“可是我每个星期都坚持在吃当归啊？”我问：“你最近

吃饭规律吗？”她说：“最近忙，经常每天只吃一两顿饭。”我说：“这就难怪了。吃饭是最重要的。只有补药，没有营养，人体怎么造血呢？不好好吃饭，吃再多的当归也补不了血。”

不仅是当归，所有的阳性食物对人体的“补”，都需要阴性食物来补充营养才能发挥效果。

四种简单的方法帮你区分食物的阴阳

如果你阳虚，请多吃阳性食物，比如胡椒、胡萝卜、羊肉、鲫鱼；如果阴虚，你就该多吃阴性食物，比如醋、白萝卜、柿子、甲鱼。如果外感风、寒、湿这些阴邪，你就吃一些阳性食物来平衡，比如葱姜陈皮水；如果外感暑、燥、火这些阳邪，那就吃一些阴性食物来补救吧，比如冰糖炖梨水。

＊＊＊

摆在我们面前的食物种类太多太多，真的是太难掌握它们所有的功效了，那么，有没有简单一点的方法让我们一下就能掌握呢？

有。只要您记住以下四种分法，马上就行。

一、按食物的寒热之性来分

阳主热，阴主寒。

性质寒凉的食物属阴，比如梨和柿子；性质温热的食物属阳，比如龙眼（桂圆）和荔枝。还有一些不太凉也不太热，就称为性平的食物。

需要全本请访问 www.ertongbook.com