

CCTV

生活圈
SHENG HUO QUAN

特邀
嘉宾

健康营养专家
中国简易食疗推广者

四代中医传人
国家级公共营养师

陈允斌

著

把蔬菜、瓜果、蛋类的最大营养吃出来

回家吃饭 的智慧

中



蔬菜、瓜果、蛋，看似稀松平常，
吃对了却是“灵丹妙药”

吉林科学技术出版社

紫图

把蔬菜、瓜果、蛋类的最大营养吃出来

回家吃饭 的智慧

①

陈允斌
著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

回家吃饭的智慧 / 陈允斌著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5578-0515-9

I. ①回… II. ①陈… III. ①饮食营养学 IV.

①R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 079196 号

回家吃饭的智慧 (中)

著 者 陈允斌

策 划 紫图图书 

监 制 黄 利 万 夏 丛书主编 郎世溟

策划编辑 李 梁

特约编辑 马 松 宣佳丽 刘长娥 朱彦沛

出版人 李 梁

责任编辑 孟 波 张 卓

开 本 720mm × 1000mm 1/16

字 数 510 千字

印 张 46

印 数 1—20000 册

版 次 2016 年 5 月第 1 版

印 次 2016 年 5 月第 1 次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

邮 编 130021

网 址 www.jlstp.net

印 刷 北京中科印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0515-9

定 价 118.00 元 (全三册)

鸣谢天津电视台《百医百顺》节目组对本书视频录制的大力支持
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司联系调换
纠错热线: 010-64360026-103



目 录



第 一 章

不要忘记身边那些对我们有恩的野菜

只要你带上了最好的心情，吃什么不补呢 _002

神奇鱼腥草，天然抗生素 _004

鱼腥草，各种炎症都能消 _005

鱼腥草煮水喝退烧、止咳，能治上呼吸道感染 _009

调理感冒后遗症，喝鱼腥草水有奇效 _010

鱼腥草如何吃效果好 _013

“寻药踏青采嫩芽”——天赐荠菜 _020

吃荠菜，祛“陈寒”，不上火 _021

生完孩子后喝荠菜水，可以防月子病 _022

吃荠菜，可以健脾、降压、预防白内障 _025

为什么要在三月三采摘荠菜 _026

媲美“深海鱼油”的长寿菜——马齿苋 _029

五行俱全的长寿菜 _029

马齿苋可明目、降血脂、使白发转青 _030

有皮肤病，用马齿苋内服外敷 _031

马齿苋是调治热症肠道病的首选药 _031

劝君处处惜芳草，清咽瘦身有繁缕 _036

繁缕是“刮油的”，降脂减肥的作用很强 _037

调理慢性咽炎的食方——繁缕糖水 _038

怎样辨认繁缕 _040

第 二 章

别扔掉蔬菜身上的“灵丹妙药”

吃香菜，请把根留住 _044

防感冒引起的心肺后遗症的食方——“活捉芫荽” _044

香菜连根当主菜吃，更能起到强壮心肺的效果 _046

吃香菜的讲究 _046

芹菜最精华的部位是芹菜根、芹菜老秆 _049

芹菜有三种：西芹、药芹和香芹 _049

芹菜降血压，低血压的人也能吃 _050

芹菜是肾脏的“清道夫” _050

吃芹菜叶可以保肝 _051

吃芹菜根可以护肾 _053

吃香椿等于补“阳光” _056

如果你懂香椿，它的香味真是非常可心 _056

香椿叶也是药 _058

香椿茶——春夏季的香椿叶消炎作用强 _058

糖尿病人的香椿茶方——秋天的香椿叶降血糖作用强 _059

用香椿树根的皮熬水洗澡，可治疥疮、癣等皮肤病 _060

香椿籽泡茶喝，调理咽炎效果好 _060

如何一年四季都能吃上美味的香椿——油泡香椿 _061

吃香椿的禁忌 _063

一样丝瓜九味药，从头到脚保平安 _065

爱上火的人与鲜丝瓜很合拍 _066

青春痘、皮肤过敏可用丝瓜皮和丝瓜叶来治 _066

因热而起的咳嗽、鼻炎、便秘，用丝瓜花、蒂、籽来治 _069

专治痛风的食方——丝瓜络茶 _071

空心菜老秆炒黄豆，补气、祛湿两不误 _074

“四恨茄蒂太小”——吃炒茄蒂可以祛湿解毒 _078

吃南瓜，南瓜子丢不得 _082

吃南瓜子，补充天然激素 _083

需大量说话的人可喝冰糖南瓜子茶来补肾气 _083

冬瓜的瓢、皮、籽，没有一样不是宝 _085

冬瓜子煮水喝，能帮助身体排废水、排脓 _085

冬瓜瓢煮水洗脸，美白效果好 _086

冬瓜皮加荷叶一起泡茶喝，减肥降脂 _087

夏日炎炎，吃一些凉凉的生冬瓜片吧 _087

第 三 章

有哪些蔬菜药我们日用而不知

红薯吃好，胜过红枣 _090

常吃红薯藤，可降血糖 _090

红薯带皮吃不烧心，还能助消化 _091

生红薯去血毒，熟红薯补气血 _092

白心红薯养皮肤，红心红薯养气色 _093

小孩吃红薯健脾胃 _094

给孩子吃红薯，比吃红枣更滋补 _094

苦瓜越老越养心 _100

苦瓜虽寒不凉胃 _100

吃酱烧苦瓜，余味不尽 _101

“雪满山中高士卧”——冰雪苦瓜 _102

天工造物苦瓜子，养心补肾效果好 _102

薤家姐妹花——开胃的藠头、延年的苦藠 _104

“咬得菜根，百事可做”——吃藠头别扔根须 _106

肠胃弱的人，每天坚持吃几颗苦藠泡菜 _107

- 调理胃气痛的止痛方——苦藟煎鸡蛋 _107
- 调理胃溃疡、利于顺产食方——苦藟炖猪肚 _107
- 新鲜的苦藟叶也可以吃，有理气的功效 _108
- 苦藟是菜中灵芝，常吃可延缓衰老 _109
- “飞油水”——绿色蔬菜的健康吃法 _112

第 四 章

吃水果也需要智慧

- 吃橘子的智慧 _116
- 吃橘子不上火的秘诀——吃橘络 _117
- 久病必入络，橘络帮你通 _118
- 橘子之美，大半在皮 _120
- 吃鲜橘皮醪糟水，专治风寒感冒 _122
- 家有鲜橘皮，温胃、止咳、散寒 _124
- 开胃小菜——酱拌橘皮 _125
- 肉丝炒橘皮，好吃又好看 _126
- 祛斑、化肿块、调理乳腺的橘叶 _127
- 陈皮，“药中贤妻”统治百病 _130
- 陈皮做调料，味美又养人 _132
- 陈皮煮粥，滋补效果相当于陈皮人参汤 _134

陈皮牛肉，特别适合糖尿病等瘦弱乏力的人 _135

陈皮用于食疗，有两点要注意 _137

自己做陈皮，福佑全家人——陈皮的自制法 _137

吃红枣的智慧 _142

吃红枣一定要带皮 _142

吃红枣还是要看体质的 _143

吃红枣时的最好搭档——生姜、陈皮 _144

吃红枣容易生痰上火的人，可以选择吃小枣 _145

吃桂圆的智慧——一样桂圆三味药 _148

桂圆连壳一起泡，不上火 _149

睡觉“轻”、贫血、气色差，用桂圆肉补血 _150

桂圆核粉，止血止痛效果好 _151

保健就吃整个儿的桂圆，久煮效果最好 _152

吃香蕉的智慧 _155

香蕉皮煮水喝降压，有皮肤病用香蕉皮擦 _155

吃烧烤时别忘了吃根香蕉 _156

减少香蕉寒性的吃法——三分钟自制烤香蕉 _157

吃猕猴桃的智慧 _159

半个猕猴桃，一天营养全够了 _159

猕猴桃是最适合在节日宴席吃的水果：助消化，解酒毒 _161

常口渴的糖尿病患者吃猕猴桃最合适 _162

母亲的经验：怎样挑选好的猕猴桃 _163

吃菠萝的智慧 _165

菠萝皮——吸异味，做调料 _165

吃了不洁肉食拉肚子，菠萝叶煮水喝可解毒 _166

空腹时、过敏体质、正在发烧和皮肤病发作期的人，都不要吃菠萝 _167

菠萝如何吃更好 _167

吃桃子、李子的智慧 _169

吃桃李要看体质 _169

杏仁活血，桃仁破血，打成粉护肤最佳 _170

桃、李的果仁可治便秘、咳喘和妇科病 _171

桃核“辟邪”，怡情怡身 _172

吃杏仁的智慧 _173

调理慢性气管炎的食方——甜杏仁茶 _174

给孩子补脑的食方——杏仁核桃乳 _174

吃西瓜的智慧 _176

夏天消暑首选：西瓜 _176

生西瓜变甜小妙招 _177

吃西瓜千万别扔了皮和籽 _177

心火重，用西瓜翠衣泡水喝 _178

连糖尿病人也能吃的美食：西瓜皮绿豆汤，西瓜皮烧肉 _179

夏季美味补方——西瓜盅 _181

调理慢性气管炎的食方——西瓜子煮水喝 _182

吃甘草煮西瓜子，防咳喘又润肠 _184

第 五 章

把蛋吃出最高营养

吃鸡蛋的智慧 _188

煮鸡蛋用什么水对人的身体最好 _188

“米粥煮鸡蛋，只有家里的老人才能吃” _189

吃鸡蛋，过熟伤身，过生伤命 _191

鸡蛋只用煮三分钟 _192

怎样蒸鸡蛋羹最营养 _193

高胆固醇食物，比如蛋黄，跟高血脂病没有直接关系 _194

蛋清和蛋黄一起吃，才能阴阳平衡，得到全价营养 _197

鸡蛋壳有强壮人的体质等很多妙用 _198

吃咸鸭蛋的智慧 _202

“赛蟹黄” _203

如何做比市场上好吃又有营养的咸鸭蛋 _204

吃松花蛋的智慧 _206

要吃松花蛋，就吃无铅的 _206

如何自制无铅松花蛋 _207

吃松花蛋，要配上姜醋汁 _208



第一章

不要忘记身边那些对 我们有恩的野菜

尽管年龄和各种压力同增，但日子总是要过，饭总是要吃。高兴也是一天，不高兴也是一天。不如多想想高兴的事儿，把每天的饭都吃得有滋有味。

只要你带上了最好的心情，吃什么不补呢

按照我们中国人的传统，到了立春，新的一年才算正式开始。南方习俗过了这一天，所有人都要加一岁。记得有一年，父亲刚过冬就念叨着：“过了立春，我就算是七十岁的人了。”

春天，我在心里想的是要父亲老当益壮，正像陆游写的四句诗：

春盘春酒年年好，试戴银幡判醉倒。

今朝一岁大家添，不是人间偏我老。

每一年，随着寒冬远去，每个人都添了一岁，也添了更多的人生智慧。

春天来了，春气主升，万物生长，人的情绪也应该随之高涨起来。

尽管年龄和各种压力同增，但日子总是要过，饭总是要吃。高兴也是一天，不高兴也是一天，不如多想想高兴的事儿，把每天的饭都吃得有滋有味。

人生的每一天都不可复制。过去已经覆水难收，将来尚不可知，何必让过去的不良情绪影响到现在呢？

人之所以比别的动物高级，也许就在于对着同一碗饭，可以吃出不同的味道。心情，是比什么都有效的调料。

外在的事物不是我们想改变就能改变的，但是内在的心情可以调节。春天升发的阳气正好可以助我们一臂之力。

立春该吃什么呢？萝卜、韭菜、芹菜，还有春饼……人生大部分的快乐，也许就来自于这些日常的琐事，一点儿小小的讲究和用心更能使它加倍。

如果你现在在南方，那就更有口福了。去市场买点春天新生的野菜吧，去野外采更好。

春到人间，草木先知。立春前后发出的野菜嫩芽，既积蓄了整个冬天的能量，又带着立春一阳初生的活力，可以说是阴阳并济，有推陈出新的功效，能帮助你化解肠胃残留的浊热，为你注入新的生命活力。

如果你和我一样，住在北方，立春时可能挖不到野菜，那就找找萝卜，看看上面是不是长着新鲜的萝卜缨，这也是秉冬气得春阳而生的好东西，千万别把它当废物给扔了。把它掰下来，切碎，用盐腌一下，再加干辣椒和花椒炆炒，立春那天的早餐就多了一样下粥的小菜，吃了它，你一定会感到神清气爽。

其实立春可以吃的东西还有很多，我可以列一个长长的单子，但这并不重要。即使你没有准备这些，也不必遗憾。

只要你带上了最好的心情，吃什么不是补药呢？

生意清淡了，应酬少了，也许正是上天给我们一个回归家庭的机会，让我们有更多的时间从容地与家人围炉夜话，讨论明天的早餐，学会从一碗家常便饭中品尝出幸福的味道。

神奇鱼腥草，天然抗生素

十九年间胆厌尝，盘馐野味当含香。

春风又长新芽甲，好撷青青荐越王。

这是南宋状元王十朋的一首《咏蕺》诗。诗中咏的蕺菜，就是中药里的鱼腥草，南方一些地区把它叫作猪鼻孔、蕺尔根或是折耳根。

鱼腥草，是它的中药名，它原来是一种野菜。凉拌折耳根，脆嫩鲜香，一到夏天，我就开始怀念这道风味独特的美食了。

历史上，有一个人吃鱼腥草吃出了一个千古流传的故事，这个人就是鼎鼎大名的越王勾践，他带领越国人打败吴王夫差的故事一直为后人所称道。在这个故事中，勾践在吴国当囚徒，曾为吴王尝粪，结果得了病，口臭很厉害（应该是病菌感染引起），医生让他采蕺菜来吃，治好了他的病。

在越国的古都绍兴，至今还有一座蕺山，就是当年勾践采蕺菜的所在之处。上面王十朋的诗，咏的正是这个典故。

看南宋人写的诗，还提到了越女采蕺到市场上贩卖，且“论价不止金与玉”。当时杭州是首都，可见至少到南宋时，人们还很热衷于吃蕺菜。

可惜这个传统并没有在全国范围内保留下来，现在只是在西南地区的人吃得比较多。西南人民喜欢蕺菜，不仅采野生的来吃，也广泛种植，蕺菜由野菜变成餐桌上常见的一道蔬菜了。

在北京，偶尔也能在超市或菜市见到鱼腥草。由于南方人爱吃，供不应求，价格还颇为昂贵呢。

夏季餐桌上常备一盘凉拌折耳根，开胃解暑，还能保健祛病，真是一举两得。

鱼腥草，各种炎症都能消

作为中药的鱼腥草，更为现代人所熟知。鱼腥草是天然而又安全的抗生素，能够清热、消炎、抗病毒。

鱼腥草作为植物抗生素，最难得的是它的药性可以通达人体的上中下三焦。上至咽炎、肺炎，下至尿道炎、阴道炎、肾炎，外至皮肤上的炎症和疱疹，都有效果。

有时候炎症发生在体内，人可能意识不到。只有到医院做血液检查，发现有白细胞计数升高的现象，才确定是发炎了。这时候，即使搞不清楚是哪里发炎，马上用鱼腥草来调理，保证很快就能见效。

对于各种细菌、病毒引起的感染，如风热感冒、流感、泌尿系统感

染、生殖系统感染等，鱼腥草都是它们的克星。

就中医来说，炎症是身体湿热程度比较严重的表现。因此，不一定要等到血液指标发生变化，只要你感觉体内有湿热，马上吃点鱼腥草就可以帮助你祛除。

鱼腥草消炎、抗感染的作用到底有多神奇呢？举几个小例子吧。

一、鱼腥草煮汤，调理黄疸型肝炎

每天用 1.5 千克（3 斤）新鲜的鱼腥草煎成浓浓的汤，代茶频饮，可以调理黄疸型肝炎。

各种肝炎都可能引起黄疸。黄疸是身体有严重湿热的表现。鱼腥草可以消炎，彻底祛除身体的湿热。肝炎病毒没有了赖以滋生的土壤，自然就不能作怪了。

早在 20 多年前，我的小姨调理好的一个病人，到现在都没有复发过。那是一位青年男子，得了严重的黄疸型肝炎。当时，小姨给他的调理方就一味鱼腥草。这个人每天坚持在家用大量的鱼腥草煮水喝，过了一段时间，病就好了。

二、烟民一定要每天用干鱼腥草泡水喝

如果你明知吸烟的危害但就是戒不了烟，那么，你至少可以为自己的健康做一件事：多喝鱼腥草茶。

鱼腥草是特别适合烟民的食物，它能清肺热、解烟毒。

准备一些晒干的鱼腥草，每天取一点来泡水喝，能减轻抽烟对你的损害，还可预防慢性咽炎、气管炎，甚至肺癌。

不要嫌麻烦，这个小小的习惯会为你将来的健康带来莫大的好处。