



回家吃饭 的智慧

下

如何善用调味品、食用油和泡菜

会吃“葱姜蒜、花椒、茴香、菜籽油、糖、泡菜……”的人不会老

吉林科学技术出版社

紫图

如何善用调味品、食用油和泡菜

回家吃饭 的智慧

下

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 (下)

著 者 陈允斌

策 划 紫图图书 ZITU®

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

内脏好，身体才真的好

- 动物内脏最补人，不要拒绝胆固醇 _002
- 鸡内金，特别金贵的保健品 _005
- 鸡内金，调治积食有特效 _006
- 鸡内金，化胆结石，调理胆囊炎 _006
- 常吃鸡内金，保肝养胃 _008
- 全家老小一年四季的保健食方——鸡内金蒸鸡蛋 _010
- 脾胃不好，血糖高，多吃猪脾、牛脾 _012
- 吃什么都不长肉，多喝连贴橘枣粥 _013
- 养肝，怎么离得了血豆腐 _016
- 长期失眠，跌打损伤后的人要多吃羊血 _018
- 多吃猪血豆腐，特别养胃、补血，气色好 _018
- 血脂高、血糖高的人要多吃牛血 _019
- 孩子多吃鸭血防缺铁性贫血，老人多吃防血压高、脑卒中 _019

第二章

调味品，不仅能调味

宁可居无竹，不可食无姜 _024

早吃姜，补药汤 _024

“午吃姜，痲病戕”——中午过后尽量少吃姜 _025

“晚吃姜，见阎王”——晚上喝酒吃姜等于服慢性毒药 _026

吃姜，要去皮吗 _027

夏天吃姜最好 _027

葱涕、葱白、葱叶全是宝 _034

葱涕，能保护鼻黏膜 _034

鼻子堵，流清鼻涕，头痛，葱白连须煮水喝 _035

凉拌葱须，开胃又防病 _038

吃葱叶，降压降脂 _039

吃葱不留口气的小窍门 _040

自制葱油，滋补养颜 _041

每晚三瓣蒜，清肺清肠，抗癌抗衰老 _043

吃了不干净的东西拉肚子——吃烤蒜，可预防细菌感染 _044

香辣蒜苗根，预防感冒有一手 _045

大蒜可以给鼻子消毒 _047

用大蒜自制天然驱蚊水，效果很好 _048

酱油泡蒜味道香 _049

吃蒜有三忌：忌早、忌快、忌多 _050

“有椒其馨，胡考之宁”——神奇花椒，专治富贵病 _052

进补过头湿气重，花椒入菜可化解 _053

花椒煮水泡脚，祛湿气、通经络 _054

花椒少吃通气，多吃闭气，7粒是上限 _054

“保生酒劝椒香腻” _055

花椒籽可是宝贝 _056

花椒芽、花椒叶，比椿芽还好吃 _058

保肝，吃自制的藤椒油 _059

怎么挑选好花椒 _061

菜籽油，炒菜用油的首选 _063

吃菜籽油，可保肝瘦身 _064

菜籽油还可消炎、养眼，调理皮肤病 _065

炒菜时如何消除菜籽油的“青气味” _066

芥花油就是菜籽油 _068

茴香——厨房里的补肾高手和胃病克星 _070

茴香菜，开胃、养胃、补肾 _070

吃杏仁生拌茴香，可治肠胃型感冒 _072

茴香籽，厨房里的补肾调味品 _073

茴香籽——调理胃病的特效药 _074

鲜美之道：如何用蘑菇和黄豆自制纯天然味精 _077

过量吃味精会伤阴 _077

如何自制保健“味精” _078

第 三 章

吃糖的智慧

- 白糖、红糖、冰糖，用法不一样 _082
- 白糖可解毒、润肺、清热，主要作用是调味 _084
- 吃红糖，补血、活血化瘀 _086
- 红糖营养丰富，含糖量低 _087
 - 红糖做菜可暖胃 _087
 - 怎样选原汁原味的红糖 _089
- 冰糖可润肺、清火 _091
- 麦芽糖，补脾胃，不蛀牙，是最适合小孩吃的糖 _092
- 自制补脾又补肾的糯米麦芽糖 _094

第 四 章

会吃蜂蜜、蜂王浆、花粉的人不会老

- 蜂蜜结合了动植物的精华 _098
- 蜂蜜外用杀菌，内服消炎 _099
- 皮肤有伤口，抹上蜂蜜好得快、不留疤 _099
 - 小孩子长湿疹，敷上蜂蜜藕粉能止痒 _100
 - 鼻子干燥，抹蜂蜜萝卜汁 _102
 - 可以吃的护肤品——自制蜂蜜唇膏、蜂蜜面膜 _102
 - 有慢性胃溃疡，喝蜂蜜陈皮茶好好养 _104

蜂蜜的正确饮用方法: 空腹喝	_106
不同的季节, 要选不同的蜂蜜	_107
春天蜂蜜是补品, 首选保肝油菜蜜	_107
夏天为什么要喝枣花蜜、槐花蜜	_110
秋冬为什么要喝荆条蜜、椴树蜜	_111
为什么很多中成药丸都用蜂蜜来调制	_112
在家学会古法炼蜜	_115
选购优质蜂蜜的诀窍	_117
怎样分辨真假蜂蜜	_117
怎样分辨原生态蜂蜜与过度加工的蜂蜜	_118
怎么鉴别蜂蜜是不是掺过杂质	_119
怎样分辨不同品种的蜂蜜	_121
蜂王浆、蜂胶等蜂产品适合哪些人吃	_123
蜂王浆适合什么人食用	_123
吃蜂王浆时要谨慎	_125
原生的蜂胶, 最好不要直接用	_127
蜂蜡跟蜂蜜有互补作用	_129
蜂蜡蒸鸡蛋, 调理荨麻疹	_129
蜂蜡祛热, 止痛, 特别能减轻风火牙痛	_130
蜜丸外的蜡衣、“秉烛夜行”中的蜡烛都是蜂蜡做的	_131
蜂毒, 可调治关节炎、荨麻疹和哮喘	_132
吃对花粉, 保肝、抗衰老	_134
“春深无客到, 一路落松花” 松花粉美容、延年、强身	_136
如何自制美味松花糕	_137

第五章

泡菜、腌菜之美

- 泡菜，有新鲜蔬菜所不具备的功效 _142
- 怎样吃泡菜最健康 _144
 - 掌握好泡菜的“火候”，就不用担心亚硝酸盐问题 _145
 - 吃肉配泡菜，可防富贵病 _146
 - 如何在家制作风味绝佳的泡菜 _147
 - 怎样选择泡菜的容器 _149
 - 做泡菜，起好泡菜盐水最关键 _151
 - 泡菜水如何调味最可口 _152
 - 泡菜水要好好养 _152
 - 西红柿、黄瓜不适合做泡菜 _154
 - 必须单独泡的菜：辣椒、大蒜、蒜薹、苦蕒、蒿头 _155
 - 吃跳水泡菜，补充维生素和纤维素的最佳选择 _156
 - 质地脆嫩的菜最适合做跳水泡菜 _156
 - 糖醋泡菜 _158
- 药食同源的泡菜二宝——洋姜和螺丝菜 _161
- 酸盐菜，开胃和胃、散寒祛湿 _164
- 家里如何做酸盐菜 _165
 - 我家传统的“病号饭”——酸盐菜泡饭 _166
- 下饭又补肾，要数酸豇豆 _167
- 酸豇豆的做法 _167
 - 怎样吃酸豇豆不咸 _168

一家之政观于童——主妇会做腌菜是持家本领 _170

腌菜与黄豆同吃，大有胡桃滋味 _170

最健康的腌菜方法——倒坛法 _172

我家腌菜的传统做法 _173

我家榨菜的简易做法 _174

我家大头菜的简易做法 _175

第 六 章

只有投资健康，才有终生回报

只有投资健康，才有终生回报 _178

在吃下每一种食物之前，请想十年后 _180

防止“毒从口入”，比中了毒才去补救更好 _183

没有什么补品是适合所有人的 _185

在身体需要的时候吃饭，是春雨贵如油 _187

分清人体体质，一补一个准 _190

营养人体的物质为阴，促进人体功能的能量为阳 _191

了解了五脏六腑的阴阳，就找到了食补的捷径 _192

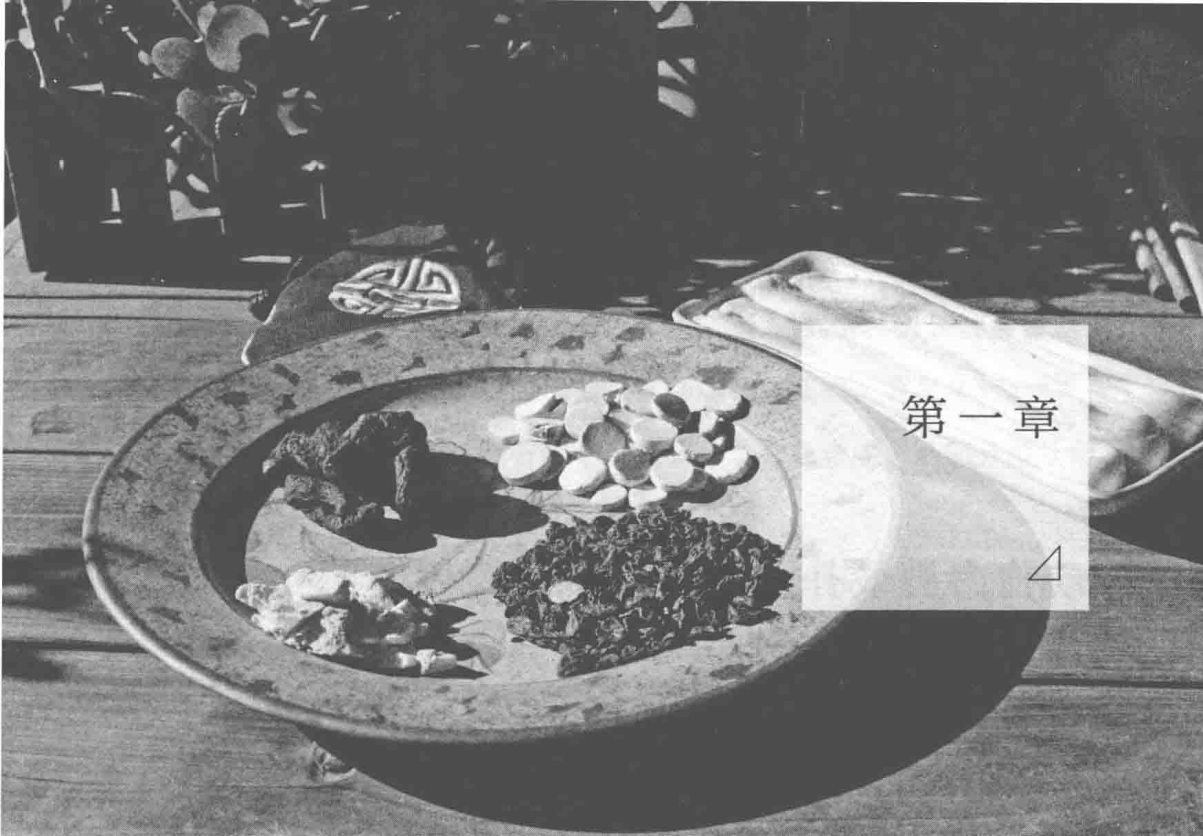
为什么进补首选脾和肾 _193

男怕伤肝，女怕伤肾 _196

现代人有几个不肾虚 _197

不堪重负的肝是现代流行病的根源 _198

肝不宜补，肾不宜泻 _199



第一章



内脏好，身体才真的好

现在的人们为了身体好，不惜花重金购买昂贵的补品、保健药。其实，价格贵并不意味着效果一定好。要想身体好，不一定需要花很多钱，你需要的是花一点儿心思，在天然的食物中就能找到特效的保健品。

动物内脏最补人，不要拒绝胆固醇

中医认为，内脏是动物的精华。人也是一样，一个人没有四肢还能存活，但没有内脏就不行。精华都在内脏里，所以吃内脏是非常补人的。

一般大家比较熟悉的动物内脏是心、肝、肾，其实，还有一些其他的内脏补益效果也不错，它们都有补肝肾的作用。

朋友们一起吃饭的时候，总会有人说：我不吃动物内脏、不吃蛋黄，因为胆固醇太高了。如果反问他们一句：你知道胆固醇是什么吗？它起什么作用？往往没有几个人能答出来。对自己不了解的东西，怎么能轻易地下结论呢？

很多人对胆固醇有很深的误解，以为它是一个有害的东西，认为只要不吃胆固醇，就能降血脂。

其实，胆固醇作为一种脂类，是人体不可或缺的物质。我们身体内的激素和胆汁都需要胆固醇来合成，它也是制造细胞壁的原料。

如果胆固醇缺乏，人体的新陈代谢会出现问题，消化能力会变差，

抗病能力也会变差，容易生病。如果长期缺乏胆固醇，人还容易贫血，血管壁也会变脆，甚至产生脑出血；肾功能也会减退，容易早衰。

人体内的胆固醇的来源有两个：大部分是自身合成，小部分是从小部分食物中获得。

胆固醇是维持生命活动必不可少的东西，人体每天都离不开它，单靠从食物中摄取是远远不够的，所以大量的胆固醇要靠人体自身合成。

如果你的体重是50千克（100斤），那么你身体内的胆固醇要保持在200克（4两）左右，这样才能维持正常的生命活动。这其中，大约2/3是身体自己合成的，只有1/3才是吃进去的。

胆固醇实在是太重要了，人体必须保证体内的胆固醇含量要足够，所以人体有一个自动调节的机制，它会根据你的饮食习惯来调节胆固醇的“产量”。如果你今天吃的胆固醇太少了，它就会多合成一些；假如你今天吃的胆固醇太多了，它就会少合成一些。

胆固醇是肝肾精气的物质保证，它促进肝气升发，又补充肾精。如果肝的功能正常，胆固醇的代谢就正常，血脂也不会偏高。

如果肝的功能不正常，比如肝气郁滞，肝脏分解吸收的功能失调，就会造成胆固醇不能被身体吸收利用，在血液中的就沉积在血管壁上，引起动脉硬化，而在胆汁中的就变成结石。

我们要保证肝脏的正常运转，就不能一味拒绝胆固醇。尤其是小孩，更需要吃一些动物内脏，以补充胆固醇。因为小孩要不断成长，需要胆固醇来增加身体的细胞数量，制造新血，还有生长激素。

再版补记

2008年，我写了两篇为高胆固醇食物（比如内脏和蛋黄）正名的文章。上文《动物内脏最补人，不要拒绝胆固醇》，以及本书中部第五章中的《高胆固醇食物，比如蛋黄，跟高血脂病没有直接关系》，就是其中的部分文字，收入2010年出版的《回家吃饭的智慧》老版中。

多年来，在各地的讲座和电视节目中，我一直努力提醒人们避开这个饮食误区，不要盲目拒绝胆固醇，吃鸡蛋不要扔掉鸡蛋黄，吃肉不要害怕内脏……

八年过去了，在本书新版付印之际，恰好迎来了一条令人高兴的好消息——

2016年5月13日，国家卫计委疾控局发布《中国居民膳食指南（2016）》，2016年1月7日，美国发布新版《美国居民膳食指南》（2015-2020版），其中均撤销了对每日胆固醇摄入量的限制。国际社会对膳食胆固醇与心血管疾病的关联性分析结果显示，饮食中，胆固醇摄入量与心血管疾病并没有直接相关性。

我始终相信，传统饮食养生所看重的食物，一定有它的宝贵价值。鸡蛋黄和内脏，滋养了中国老百姓几千年，我们要做的不是拒绝它们，而是寻找适合自己的吃法，使它们的作用能发挥到极致。

鸡内金，特别金贵的保健品

很多年轻人爱吃鸡肫，却不知道鸡肫里边有宝贝。在料理鸡的时候，鸡肫里面有一层黄色的壳需要剥下来，这个壳就是宝贝，千万不要把它扔掉了。

这层壳叫作鸡内金，老人们都知道，它是帮助消化的。

其实，鸡内金的功效不仅仅是帮助消化那么简单。它是一味中药，也是特别好的日常保健品，而且作用广泛，建议每家每户都要常备。

单看“鸡内金”这个名字，就知道古人对它有多重视，把它比作鸡身体内的“黄金”。它确实也不辜负这个美名。

鸡肫，也叫鸡胗，是鸡的胃。鸡内金是鸡肫内的硬化角质层。大家可以在料理鸡的时候，把它剥下来晒干，碾碎后就可以留着待用了。你也可以到药店去买。一般在药店买的鸡内金，是晒干后碾碎的粉末。

鸡内金，调治积食有特效

鸡是杂食动物，它吃谷物、草籽，也吃虫子。而鸡是没有牙齿的，吃什么都是囫囵吞枣，全靠胃来消化，可见鸡的消化功能很强大。所以，吃鸡的补益作用主要就是补脾胃。

光是鸡肉，补脾胃的效果就不错。鸡肫是鸡的胃，它补脾胃的效果更是好上加好。而鸡内金是鸡肫直接接触食物的内层，是负责消化食物的前锋，它健脾胃、助消化的作用自然是非常突出的了。

鸡有两个胃：一个是前胃，一个是砂囊。砂囊就是鸡肫。鸡没有牙齿，所以要吃石头和砂子，吃下去存放在鸡肫里面，所以叫作砂囊。吃下去的食物到了砂囊，通过鸡内金和砂石的摩擦，就把整个儿的食物给磨得很细了。

鸡内金能消化硬的食物，所以它调治积食有特效。民间常用它来调治饮食积滞、小儿疳积等。

鸡内金，化胆结石，调理胆囊炎

鸡内金还有更大的用处，就是化结石。

鸡内金连石头都能磨，所以它化结石的功效很强。像胆结石、肾结石、膀胱结石的病人，常吃鸡内金非常好。中医治疗胆结石症，更少不了鸡内金这味药。

鸡内金能化胆结石，对调理胆囊炎也有帮助。只要是胆有问题，都

能用到鸡内金。

有个成语叫作“肝胆相照”，为什么偏偏把肝和胆放在一起说呢？大家去看一下人体结构图就知道，肝和胆是连在一起的。而且，肝和胆的地位实际上是不平等的，肝那么大，胆那么小，胆是肝的附属品。胆不仅依附于肝，胆汁也是肝脏分泌的，胆只负责储存胆汁，所以说，胆有问题的人，肝必然也有问题。

有一些朋友得了胆囊炎、胆石症，实际上都跟肝的问题有关系。如果只想着治胆，那不能解决根本问题。

解决胆的问题，要注意调理肝，同时一定要养脾，因为肝有问题就会影响到脾的功能。只有养好了肝和脾，才有条件解决胆的问题。

鸡内金就是通过调肝健脾来改善胆的功能的。它既能祛肝经的湿热，又能消脾胃的淤积，健脾补脾，所以对预防和调理胆的问题很有帮助。比如，患有胆囊炎的人肝胆有湿热，可以常吃鸡内金来帮助祛除湿热。

建议胆有问题的人除了治疗之外，在平时的饮食中，可以经常吃鸡内金。

胆囊炎、胆石症等疾病往往有家族遗传的倾向。如果家里的长辈有胆的毛病，年轻一代就应该经常吃鸡内金来预防。

说到胆结石，我想提醒大家，早上再忙也要吃早饭，否则容易得胆结石。因为夜里人不需要消化，我们的胆汁就存在胆囊里。经过一晚上存储，就等着早上使用呢。可要是你不吃饭，胆汁就用不到，这样胆汁在胆里储存时间长了，就浓缩了，到最后就结晶成结石。

健康的前提就是养成好的生活习惯。好好吃饭，我们就可以少得很多疾病。