

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  
国家高级公共营养师

陈允斌

著

# 回家吃饭 的智慧

上

四代中医传下来的养生救急食方



吉林科学技术出版社

要让食物变成你的药物，不要让药物变成你的食物。

——西方医学之父 希波克拉底

ZHONG  
紫图

四代中医传下来的养生救急食方

# 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 (上)

著 者 陈允斌

---

策 划 紫图图书 ZITU<sup>®</sup>

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](http://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



## 导 读



人一生中，需要吃的东西那么多，但很多人都搞不懂“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，怎么吃，什么时间吃，吃多少合适，什么症状应该吃什么……”这些问题。可能大家都觉得不需要搞懂这些也能活得好好的，但是，为什么现在食物极大丰富，人们却越来越容易得病？并且，一经发现就是无法治愈，且只能终身靠药物控制的常见病，甚至绝症。

实际上，很多病都是在日常生活中被一口口吃出来的。吃出来之后，我们大多数人只能把健康交给医院与药物控制，听天由命。

西方医学之父希波克拉底说过一句名言：“要让食物变成你的药物，不要让药物变成你的食物。”但是，我们中国人往往做反了。

只有健康了，我们才能随心所欲，才能最终掌控自己的命运，如何把健康掌握在自己手中，时光不饶人，只需要我们掌握回家吃饭的智慧，就能保自己和他人平安无虞！



再版序



## 感谢对自然和生命的尊重

---

《回家吃饭的智慧》系列自2010年出版第一部以来，承蒙读者朋友们的厚爱，在微博、博客、贴吧、论坛、邮箱、微信等各个平台给我写了上百万条留言和书信。不能逐一地回复，我一直深感不安。

所幸留言中有许多热心的老读者，把自己使用书中各种食方的实践经验分享给新读者，帮助他们解决了问题。

这些分享的经验和心得非常宝贵。编辑花了很大力气，将能找到的部分留言整理、归类，选取具有普遍性的放在新版书中，供广大读者参考。

对于读者咨询的问题，也选取了有代表性的在书中进行了解答。

相对于原版，本书新增的内容主要有以下几项：

1. 为重点食方录制了制作视频，您只需要用手机扫一下每个食方下的二维码，就可以观看从食材的选择、清洗到制作过程中的每个步骤和要点的视频。

2. 增加了食材的彩图：对于南北名称差异较大的食材，专门拍摄了实物图片。

3. 每一章节后面增加了读者对食方效果的反馈。

4. 每一章节后面增加了对读者提问的解答。

5. 将所有食方按功效和食材分类做成了三大张速查表，方便急用时查找。

6. 增加了部分文字，对重点食方和食材的选择进行了补充说明。

感谢编辑和我一起对将近 30 万字的原稿逐字逐句地审阅，重新编排，将书中的 200 多个食方，按适用人群、保健功效、食材种类等划分章节，以方便读者快速查找相关内容。

感谢亲爱的家人，特别是我的父母和姨妈们，带我走入传统养生的宝库，无私地分享家传之学。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，感谢你们给予我来自民间的智慧。

感谢亲爱的读者，是你们的信任和关注给我坚持的动力。

谢谢大家一直以来的陪伴！

陈允斌

2016 年 5 月于北京



## 序 二



# 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。

数年前，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。

这部书讲述如何通过一日三餐来养身、养颜、养心。采用的都是在我们厨房中随手可得的食材，特别是食物的边角余料，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即是的健康之宝。

生活中不缺少良药，只缺少发现良药的的眼睛。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。

陈允斌

2011年7月于北京





## 目 录

### 第 一 章

## 回家吃饭，吃对家常便饭

- “应该不吃什么”比“应该吃什么”重要 100 倍 \_002
- 吃对了，才有不生病的能力 \_004
- 再好的东西，吃下去也要看身体接不接受 \_004
- 健康饮食之道：利用食物的阴阳来纠正人体的阴阳失衡 \_005
- 吃什么，吃多少，都要看自己的本钱——阳气足不足 \_007
- 怎样知道自己阳气足不足呢 \_007
- 哪些食物能给人添加阳气 \_009
- 当你吃了阴性较强的食物后，一定要吃点阳性食物 \_010
- 阳性食物对人体“补”后，都需用阴性食物来补充营养 \_011
- 四种简单的方法最快帮你区分阳性、阴性食物 \_013
- 要想身体好，就要多吃弱阴性的食物 \_016
- 吃食物不能掐头去尾、抽筋剥皮 \_018

## 第二章

# 烹调的智慧——不仅是为了好吃

---

- 为什么人类要把食物做熟了再吃 \_022
- 为什么做菜会用到各种调料——不仅仅是好吃 \_024
- 一个季节什么脏腑最旺，就要少吃跟它同样属性的东西 \_026
- 春天，人的心情应该像草木一样舒展 \_028
- 春吃甘，脾平安 \_029
- 春天一定要少吃酸味 \_032
- 夏季是生长的季节，正是养心的关键时期 \_034
- 夏吃辛，养肺金 \_035
- 夏天不要多吃苦味 \_037
- 长夏时节，脾最容易受伤 \_038
- 秋天，好好养肺 \_040
- 秋吃酸，护肝胆 \_041
- 秋天不适合多吃辛味 \_044
- 冬天，保存人体实力的好季节 \_045
- 冬吃苦，把肾补 \_047
- 少吃咸，能延年 \_050

### 第 三 章

## 家是最好的疗养院

- 全家几代人都在用的退烧方——蚕沙竹茹陈皮水 \_056
- 感冒不是小病，处理不好会变成各种病的源头 \_070
- 调治感冒的四大误区 \_071
- 误区一：过度发汗——不是所有感冒都要发汗 \_071
  - 误区二：一感冒就用抗生素 \_072
  - 误区三：进补后身体能快点好 \_075
  - 误区四：治不治，感冒总要七天才能好 \_076
- 一年四季如何不得感冒 \_078
- 春天如何不得感冒——喝甘草薄荷茶 \_078
  - 夏天如何不得感冒——喝荷叶扁豆粥 \_080
  - 秋天如何不得感冒——喝银耳百合羹 \_081
  - 冬天如何不得感冒——喝生姜红薯汤 \_082
- 感冒要分类型治，食方一用见效快 \_084
- 三个分辨风寒和风热感冒的小窍门 \_085
  - 专调轻、重风寒感冒的食方：去皮姜汤、葱姜陈皮水 \_086
  - 专调轻、重风热感冒的食方——萝卜皮、白菜根熬水，牛蒡汁 \_088
  - 专调肠胃型感冒的食方：香菜陈皮姜水 \_090
  - 专调气虚型感冒的食方：生姜大枣粥 \_091
- 出门在外，感冒初起时如何就地取材 \_094
- 感冒嗓子疼，吃糖拌西红柿 \_095
  - 适合多种感冒的救急食方——葱花豆豉汤 \_095

- 不能一咳嗽就马上去止咳——调理各种咳嗽的食方 \_099
- 专调感冒后咳嗽和小儿咳嗽的食方——陈皮加姜、梨皮加白萝卜皮 \_100
- 没有感冒，突发干咳的食方：鱼腥草加梨皮煮水 \_101
- 慢性咽喉炎引起的咳嗽，用罗汉果煮水喝 \_103
- 百病多由痰作祟：简单、奇妙的祛痰食方 \_105
- 治白痰的食方——陈皮橘络茶 \_105
- 治绿痰（脓痰）的食方——橘叶炖肺 \_106
- 治黄痰的食方——鱼腥草加梨皮 \_108
- 我家专调慢性胃病的食方——何香猪肚汤 \_110
- 我家预防脑卒中的食方——每年吃四五次香菜炒鹅蛋 \_115
- 肾盂肾炎病因不在肾，消炎祛湿就可以 \_118

## 第 四 章

# 难言之隐，家里就有救急食方

- 牙疼还真是病：各种牙痛的速效止痛食方 \_124
- 蛀牙疼，口含白酒煮花椒的水止疼快 \_125
- 风火牙痛，白酒泡蜂蜡外敷，牛蒡汁内服 \_126
- 虚火牙痛，吃胡椒炖鸡蛋 \_126
- 调理牙痛反复发作的秘方——野蜂窝炖豆腐 \_128
- 智齿疼先分虚火、实火，再对症下药 \_132
- 调治便秘，自有良方 \_133
- 便秘严重，要喝桃花茶 \_133
- 高龄体虚人可以用便秘食方——蜂蜜香油水 \_136

- 吃香蕉一定能治便秘吗 \_138
- 口腔溃疡，涂蜂蜜加板蓝根愈合得快 \_140
- 得了慢性咽炎，喝蜂蜜绿茶可以缓解 \_142
- 生菜籽油加盐，治烫伤不留疤 \_144
- 你的小便正常吗 \_147
- 调理尿频、小便疼痛、尿不尽的食方——金钱草水 \_148
- 专调起夜频、夜尿多的食方——糯米糊 \_148
- 突然尿频，可能是感冒前兆，喝醪糟水和吃橘子皮 \_149
- 拉肚子不是小事 \_151
- 吃生冷后拉肚子的食方——姜丝绿茶 \_151
- 调湿热腹泻的食方——生拌马齿苋 \_152
- 吃多了油腻之物拉肚子怎么办？吃山药莲子羹 \_153
- 老在天不亮时拉肚子，用山药莲子荔枝核煮粥喝 \_153
- 大便时干时稀，要喝酸梅甘草汤 \_154
- 出汗多并非排毒多——专调汗多症的食方 \_156
- 出汗多了，就会伤血 \_156
- 专调睡觉时爱出汗的食方——乌梅大枣汤 \_157
- 幼儿睡觉时爱出汗怎么办 \_158
- 调理前胸总是出汗的食方——莲子糯米粥 \_159
- 调理一动就出汗的食方——黄芪大枣煮水 \_159
- “蒸笼头”，罗汉果煮水喝 \_160
- 手脚心爱出汗，吃大蒜能缓解 \_161
- 专调各种口渴问题的食方 \_163
- 经常口干舌燥，尿频，吃菠菜根、葛根粉 \_163
- 治爱喝热水的口渴症食方——生姜大枣茶 \_164

- 假性口渴，喝荷叶陈皮水 \_164
- 口干舌燥却不想喝水，炖莲藕汤来调理 \_165
- 有一种口渴，可能跟糖尿病有关 \_166
- 睡不着，因为心神不宁 \_167
- 痰湿重引发的失眠，把甜杏仁打成汁喝 \_168
- 肝火重引发的失眠，用干玫瑰配柠檬片泡水喝 \_169
- 阴虚火旺引发失眠，喝小麦糯米糊 \_171
- 睡眠浅、易惊醒，喝桂圆莲子茶 \_173
- 加班、玩乐后兴奋失眠，用葡萄酒或苹果放松一下就好 \_175
- 减轻熬夜伤身程度的食方——清炖墨鱼干 \_176
- 调理关节冷痛的简便方——鸡蛋热敷 \_180

## 第 五 章

# 小食材，大进补

- 黄芪粥，三伏天的进补食方 \_184
- 三伏天，是防病养病的上佳时机 \_184
- 黄芪粥，家家都能做 \_185
- 黄芪有什么强大功效 \_187
- 哪些人适合吃黄芪 \_188
- 黄芪对不同人群的保健作用 \_189
- 当归炖鸡蛋，贫血的人可经常吃 \_193
- 当归各个部位的作用和使用方法 \_195

- 甜黄泥，做给孩子和孕妇吃 \_198
- 甜黄泥，增长孩子智力的甜品 \_198
  - 怀孕后吃甜黄泥，能促进胎儿的大脑发育 \_200
  - 有口角炎和口腔溃疡，可以吃甜黄泥调理 \_201
  - 老人不宜吃甜黄泥 \_202
- 鸡酪汤——孝敬老人的补气养神汤 \_204
- 十全大补酒糟鸡，立秋之后贴秋膘 \_207
- 养阴圣品——冰糖银耳羹，从中秋开始吃起 \_211
- 青青荷叶粥，伴你度长夏 \_217
- 会喝米粥，性命无忧 \_220
- 吃面要喝面汤，安神、养胃、降肝火 \_223
- 病邪在身，可求艾蒿 \_225
- 端午前后的艾蒿，药性甚好 \_225
  - 艾灸，“无一症不可治” \_226
  - 下焦湿寒，用艾蒿泡澡 \_227
- 苦蒿煮水洗澡，专祛湿热之毒 \_230

## 第 六 章

# 让孩子吃得香、身体好、更聪明

---

- 宝宝长湿疹，用金银花藤煮水泡澡 \_236
- 孩子感冒咳嗽、积食，就吃“火烧红橘” \_243
- 孩子胃口差、爱生病，吃炒连贴拌饭 \_247

- 孩子挑食，给他喝姜枣饴糖水 \_248
- 让孩子健康地吃甜食——消食防病的橘皮糖 \_251
- 调理小孩子遗尿的食方——豇豆干炖黄牛肉 \_256
- 给孩子补脑的食方——麦芽糖蒸核桃 \_258

## 第七章

# 让孩子中考、高考顺利的食方

---

- 备考期间食方(大考前一年开始) \_262
- 增强记忆力的家传补脑菜——“赛蟹黄” \_262
  - 孩子备考太疲劳，喝蜂蜜醋水减压 \_263
  - 备考复习到深夜，夜宵吃什么 \_265
- 孩子中考、高考当周前别进补，饮食要清淡 \_266
- 调理考前心烦紧张睡不好的饮方——莲子甘草茶 \_268
- 孩子考试当周的食方 \_269
- 早餐吃什么 \_270
  - 午餐吃什么 \_272
  - 晚餐吃什么 \_273
- 女生考试痛经吃什么——核桃红糖茶 \_274
- 考场提神小妙方 \_276
- 在嘴里含一小片人参 \_276
  - 吃香蕉，给大脑充电 \_277





## 第一章



# 回家吃饭，吃对家常便饭

人吃五谷，生百病。有太多太多的毛病都是我们自己吃出来的。要想调理好身体，首先需要考虑的，不是“我应该吃什么”，而是“我应该不吃什么”。