

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

回家吃饭 的智慧

妈妈留给我的饮食秘方

陈允斌 著

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
文字编辑 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 三河市南阳印刷有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 17
字 数 194千字
版 次 2010年8月第1版 2010年12月第6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)

关于作者

陈允斌,女,出身于中医世家。外曾祖父在民国时为地方名医,救人无数,曾耗费十数年时间苦心研究简便低廉的食疗药方,人称“刘善人”。允斌女士自幼得母亲及两位姨母传授食疗保健医理,熟知传统中医医理与现代营养学,在食疗保健领域颇有心得。目前,她正致力于推广简便易行的食物保健养生方法,深受群众欢迎。

吃家常便饭，过神仙日子

记得小时候，我是不怕生病的。偶尔生一次病，还有些偷偷地高兴。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

前 言 吃家常便饭，过神仙日子 / 001

第 1 章 食物分阴阳，吃对才健康

为自己的饮食开方 / 001

4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

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 / 037

少吃咸，能延年 / 040

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

——今朝立春添一岁，不是人间偏我老 / 043

天赐荠菜，寒热通杀

——三月三，寻药踏青采嫩芽 / 045

肠道健康的保护神——马齿苋 / 050

神奇鱼腥草，天然消炎药 / 054

身体有邪，可求艾蒿 / 061

越苦越坚强——专祛湿热两邪的苦蒿 / 065

常吃咸鸭蛋，养阴降虚火——端午的咸鸭蛋赛蟹黄 / 067

立夏开始喝姜茶，三伏就喝黄芪粥 / 069

西瓜盅消酷暑，风景旧曾谙 / 076

青青荷叶粥，健脾祛湿度长夏 / 079

立秋贴秋膘，入冬不惧寒 / 081

中秋养阴圣品——冰糖银耳羹 / 083

每日喝粥，性命无忧 / 087

第 4 章 开在厨房里的药房

- 茴香——厨房里的补肾高手和胃病克星 / 090
- 当归补血有奇功，芪多归少力最雄 / 096
- 半个猕猴桃，一天营养全够了 / 098
- 久病必入络，橘络帮你通经络 / 103
- 出得厅堂、下得厨房的药中贤妻——陈皮 / 106
- 橘皮小菜入口，胃口不由大开 / 113
- 孩子咳嗽、食欲不振，就吃“火烧红橘” / 116
- 让孩子健康地吃甜食——消食防病的橘皮糖 / 118
- 甜黄泥——孩子增长智力的甜品 / 121
- 鸡酪汤——孝敬老人的补气养神汤 / 125
- 薤家姐妹花
——开胃健脾的藜头和延年益寿的苦藜 / 127
- 肾盂肾炎的食疗方 / 132

第 5 章 妈妈传给我的食疗秘方

- 神奇的退烧秘方——蚕砂竹茹陈皮水 / 135
- 专治肺热咳嗽的偏方：橘叶炖肺 / 139
- 伴随女性成长的好朋友——醪糟 / 141
- 橘皮醪糟调理感冒见效快 / 146
- 预防月后寒的食疗方 / 149

何香猪肚汤调理胃病效果好 / 152

熬夜的食疗方——清炖墨鱼干 / 155

劝君处处惜芳草，清咽瘦身有繁缕 / 158

绝对不留疤的治小烫伤秘方 / 162

第 6 章 健康贵在家常便饭

宁可居无竹，不可食无姜 / 165

如何用蘑菇和黄豆来自制纯天然味精 / 176

泡菜之美 / 179

药食同源的泡菜二宝——洋姜和螺丝菜 / 194

包包酸盐菜，好吃驱寒湿 / 196

下饭又补肾，要数酸豇豆 / 199

腌菜与黄豆同吃，大有胡桃滋味 / 201

一家之政观于齋

——做腌菜的手艺是主妇的传家宝 / 203

绿色蔬菜的健康吃法：飞油水 / 207

饺子汤的妙用 / 208

吃鸡蛋的学问 / 210

第 7 章 投资健康，一本万利

适合你的东西就是补药 / 225

春雨贵如油——在身体需要的时候吃饭 / 229

男怕伤肝，女怕伤肾 / 231 ·

生命无价，防范人体内的地震 / 236

关注健康是最好的投资 / 238

开源节流，合理利用你的健康资金 / 239

养生是随时随地的事情 / 241

记住我们的来时路 / 243

附 录 本书家常便饭常用食材功效一览表 / 245

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。

但是，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。

这听起来，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：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。只有人体有了营养，才有活得快乐的动力，也会有与疾病斗争的能量。

越是营养丰富的食物，这种阴性的特质就越强。

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，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转换，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打进门来了，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。