

回家吃饭不仅仅是一种姿态，更是一种孝礼  
回家吃饭不仅仅是一种恩养，更是一种疗救  
回家吃饭不仅仅是一种潮流，更是一种和睦家庭与身体的幸福膳食之道  
回家吃饭——激活了虚假盛宴时代最为稀缺的食俗灵感  
只有回归原始的宴享理想，我们身体才能得到真正的滋补

# 回家吃饭的 智慧<sup>2</sup>

妈妈传给我的饮食偏方

陈允斌 著

超值赠送  
简易食疗  
实用手册

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动  
江苏人民出版社 | FONGHONG

# 回家吃饭 的智慧<sup>2</sup>

妈妈传给我的饮食偏方

陈允斌 著

## 图书在版编目(CIP)数据

回家吃饭的智慧.2 / 陈允斌著. —南京: 江苏人民出版社, 2011.1

ISBN 978-7-214-06772-2

I. ①回… II. ①陈… III. ①烹饪—技术  
IV. ①TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第002293号

- 书 名 回家吃饭的智慧2  
著 者 陈允斌  
责任编辑 陈中南  
特约编辑 伍 艺 付志宏  
文字校对 陈晓丹 郭慧红  
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号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 17  
字 数 188千字  
版 次 2011年9月第1版 2011年11月第3次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-214-06772-2  
定 价 35.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)



## 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。

三年前，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。

这本书延续《回家吃饭的智慧》中吃家常便饭的主题，讲述如何通过一日三餐来养身、养颜、养心。这些方法所用到的几乎都是厨房中随手可得的食材。其中一大部分还是食物的边角余料，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皆是的健康之宝。

生活中不缺少良药，只缺少发现良药的“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。

在这本书里，我从厨房中常见的食物开始说起，告诉大家如何选用蔬菜的根茎叶调理身体，如何将瓜果的皮、子、核变废为宝，以及怎样选择食用适合自己体质的荤食。

比如说，新鲜的葱里含有的黏黏汁液叫葱涕，它的作用跟人的鼻涕有点像，可以保护鼻黏膜，特别适合有慢性鼻炎、流鼻血的人使用，能消炎止血。

再比如说，我们通常吃完香蕉后会随手扔掉的香蕉皮，其实对于调理皮肤病特别有帮助，能解毒、杀菌、润肤，而且还有止泻的作用。

还比如说，我们料理鸡的时候，会从鸡肫里剥下一层黄色的壳，这层壳就是鸡内金。鸡没有牙齿，鸡内金可以磨碎鸡吃下的石头和砂子，所以它化结石的功效很强。

.....

除了这些生活小窍门，这本书还介绍了厨房里调味品的特殊用法，以及将花茶、蜂蜜喝出最大功效的保养之道。

另外，我在书中还提供了女性抗衰老、美容养颜的食谱，孩子参加考试前的饮食要点与美味食物，以及适合老年人保养身体的老偏方，希望在怎么吃、如何吃的问题上能为更多家庭提供帮助。

有人说，写作是寂寞的事。但对我来说，却是相反。

在这本书的写作过程中，我无时无刻不在头脑中与读者进行对话。其中，许多对话的内容，都来自于真实生活中读者朋友在我的微博、博

客写下的留言。对于每天收到的众多留言，我虽然没有办法逐一回复，但在写到相关内容的时候，会尽量给予更多的篇幅来进行解说，以期可以帮助更多有同样困扰的朋友。

为此，在这里我要首先感谢亲爱的读者。无数个独自工作的深夜和凌晨，是你们的信任和关注在与我为伴，给我坚持的动力。

感谢资深媒体人贾宇宁先生为部分章节标题的拟定提供了灵感，使这本书能以最好的面貌呈现给广大读者。

最后，感谢我的父母、姨妈等家人，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，感谢你们给予了我来自民间的智慧。

陈允斌

2011年7月于北京

## 重温健康经典系列

|  |      |
|--|------|
| 《求医不如求己》（钻石修订本）  | 中里巴人 |
| <p>著名养生专家中里巴人首部健康专著。这部作品甫一问世，引起巨大轰动，被称为现代大众健康养生开山之作，连续两年被评为“中国十大健康图书”。书中，作者颠覆性地阐述了人体经络奥秘，介绍了强化人体本能的一招三式，以及几十种身心保养技法、常见病调理方案，言前人所未言，彻底刷新国人健康观念，让你从此不再惧怕疾病。</p>  |      |
| 《手到病自除》  | 杨奕   |
| <p>《百科全说》《养生堂》《悦读会》等栏目超人气明星嘉宾——杨奕老师为您带来全新“健康脱口秀”，借此，鲜为人知的人体反射区疗法风靡全国！这本书里，作者浓缩自己20多年的保健经验，介绍了在足部、耳部、小腿等反射区上运用推拿、敷贴等调理身体顽疾的保健方法，以及用云南白药等中成药来调养身体的多种小窍门。奇特而简单的操作方法，坚持做下去，你的身体就能拥有超强气场，远离病痛困扰。</p> <p>特别赠送：全彩足部反射区挂图</p>  |      |
| 《手到病自除2》   | 杨奕   |
| <p>继《手到病自除》之后，杨奕老师乘胜追击，强势再推新作！学会反射区疗法，不知道如何灵活使用？面对生活中防不胜防的小病痛，还在为如何调理一步到位而发愁？这本书让你马上开窍！这是一部利用人体反射区预防和调理身体常见不适的家庭保健宝典，涵盖内科、骨科、五官科、男科、妇科、儿科、皮肤科等各科疾病。将反射区疗法与贴耳豆、拔罐、泡脚等多种方法相结合，便可完美调节身心不适。</p> <p>特别赠送：全彩标准足部、耳部反射区挂图</p> |      |

|   |     |
|---|-----|
| <b>《回家吃饭的智慧》</b>  | 陈允斌 |
| <p>当当网年度总畅销榜第一名！全国各大新华书店生活类图书销售第一名！“南国书香节”最受读者关注生活类图书！这是一个会生活的生活家和你分享的幸福生活秘诀，这是一部提升中国人幸福指数的家常饮食指南！美女美食家陈允斌向您详细介绍 60 多种常见食材的烹饪方法和十几种饮食妙方，让您在不知不觉中学会做既有食补功效又有浓浓爱意的家庭美味。看完这本书，您将对自己的生活方式有一个全新的认识。</p>                  |     |
| <b>《24节气养生法》</b>  | 迷 罗 |
| <p>怎样才能迅速摆脱“黄脸婆”的称号？如何用一根小小擀面杖甩掉讨厌的赘肉？爱美的你怎样才能养出掐得出水的娇嫩皮肤？简简单单如“半桥式”，如何让男性找回自信？针对每一个节气，“京城最帅瑜伽教练”迷罗都为您设计了一套汇集经络、瑜伽、食疗的三合一时尚健康方案，三管齐下，告诉您如何将养生养在实处，而且方法简单高效，老少咸宜。</p>  |     |
| <b>《24节气饮食法》</b>  | 唐博祥 |
| <p>读完本书，您的健康观念至少会先进 20 年！北京中医医院消化内科专家、《保健时报》《健康世界》特约饮食营养专家唐博祥教授教您越吃越健康的智慧！针对现代人常见的健康问题，如慢性疲劳综合征、抑郁以及“三高”等多种常见病症，书中详细介绍了近 100 个全家老小都能用的节气饮食方案，美味、养生、祛病、防癌。读完本书，您不仅可以把吃出来的病吃回去，越吃越强壮，越吃越年轻，还能在唇齿间感受到久违的四季生活、万千气象。</p> |     |
| <b>《推拿排毒一身轻》</b>  | 高清顺 |
| <p>最专业、最经典、最高效的推拿排毒养生经！针对全身乏力、腰酸背痛、睡眠质量低、牙齿松动、脱发、眼花耳鸣等常见症状，中医推拿大师高清顺教授总结 50 多年的临床经验，为您献上 30 多种纯绿色、高功效的外治方，50 多套低风险推拿、外治排毒组合配方，教您花最少的钱，操最少的心，用最安全的方法，将健康进行到底。</p>  |     |



|  |            |
|--|------------|
| <b>《灸除百病的智慧：单桂敏排毒救命之道》</b>   | <b>单桂敏</b> |
| <p>单阿姨来了！单氏独家强力艾灸法，带给您实实在在看得见的效果！39健康网金牌博主单桂敏老师新作，国内第一本专为女性打造的艾灸全解指南！根据中国女性的体质特点和生活习惯，单老师研究出了一套以艾灸为主，辅以拔罐、刮痧等外治法来解决各种慢性疾病和美容问题的方法。无论你是忙于工作的白领，还是终日操持家务的主妇，都可从中找到适合自己的艾灸极简健康方案，随时随地做保养，彻底解放双手！</p> <p>特别赠送：全彩女性居家艾灸详解心得</p> |            |
| <b>《活到天年》</b>  | <b>武国忠</b> |
| <p>“中国优秀健康图书”，儿女养老尽孝第一书！在书中，武国忠先生为大家无私献上：1招来自武林大成拳中的不传之秘——站桩养生功，20个奇效大穴使用方法，2种简单有效的健康自测法，5种祛除亚健康及众多慢性病的有效方案，让父母延缓衰老的7大法宝。即使您不在父母身边，也能好好地尽一份孝道。</p> <p>特别赠送：全彩国家标准经穴部位挂图</p>  |            |
| <b>《人体通补手册：丹道医学中的养命之术》</b>   | <b>武国忠</b> |
| <p>流传千年的道家养生术究竟如何神奇？道家养生粥、养生酒、养生茶在日常生活中如何应用？作者在书中逐一解答。本书为您呈现来自丹道医家的保养方法，源自《黄帝内经》的五行体质分类法，15种祛病的道家通补术，9种单方通补药等小方法。看了本书，您会发现：道家养生一点儿也不神秘，健康的奥秘就隐藏在衣食住行中。</p> <p>特别赠送：全彩国家标准经穴部位挂图</p>  |            |
| <b>《求医不如求己家庭中成药使用手册》</b>   | <b>肖见喜</b> |
| <p>医学博士收集编写的药品使用说明书，详解普通药品说明书上从未提及的内服加外用之法，最完美的家庭用药指南！书中介绍了包括云南白药、六神丸、藿香正气水等177种家庭常备中成药的多种使用方法，以及内科、五官科、皮肤科、妇科、男科、儿科等300余种常见疾病的中成药疗法。彻底将常见中成药功效说清楚，让你和家人避开用药误区！</p>  |            |

|   |                           |
|---|---------------------------|
| <p align="center"><b>《不生病的纪律：女人身心性护养宝典》</b></p>   | <p align="center">张鹤瑶</p> |
| <p>女人天生柔弱，想更完备地呵护自己身心吗？想天天拥有迷人好气色吗？这是一本最体贴中国女性的身心性护养宝典，作者收集了现代女性常遇到的健康问题，结合自己多年的保养心得，精挑细选出《黄帝内经》中最具代表性的调养方法与大家分享，内容涵盖乳腺系统、卵巢、子宫、盆腔保养到美容、养颜等各个方面。作者将自己压箱底的调身养颜技巧毫无保留地倾囊相授，帮助女性由内而外焕发迷人光彩。</p> <p>特别赠送：全彩五行属性查询表、女性常见经络穴位挂图</p> |                           |
| <p align="center"><b>《养颜的智慧：优质女人的喝浆修身法》</b></p>   | <p align="center">张鹤瑶</p> |
| <p>做女人，一定要优质！本书为既想健康、漂亮，又想省时、省钱的各种不同体质懒女人们，提供了一套高品质的喝浆养颜调理方案：30种五谷杂粮和中草药精心酿制的美味浆液，30种家庭简易养生功法，10款自制美容美体特效面膜、眼膜、唇膜。每个优质女人都想要的喝浆修身法，彻底维护每位女性美的权利。</p>   |                           |
| <p align="center"><b>《儿童经络使用手册》</b></p>   | <p align="center">萧言生</p> |
| <p>有史以来第一本用经络来防治中国孩子疾病的医学宝典，中国父母人手必备！书中针对儿童经络的特殊及神奇魅力，提出用小儿推拿法来激发孩子身体自带的天然大药。小儿推拿法使用方便，让孩子不用打针吃药就能轻松祛病保健，永葆健康。书中另配有近200幅内容详实、形式精确的儿童全身重要穴位示意图和常用推拿手法说明，没有任何中医学基础的父母，也可以立刻学会使用这些方法，成为孩子最贴心的医生。</p> <p>特别赠送：全彩儿童全身穴位图</p>       |                           |
| <p align="center"><b>《父母如何做，孩子才健康》</b></p>  | <p align="center">许鹏飞</p> |
| <p>《母子健康》《妈妈宝贝》《为了孩子》《父母世界》《家庭健康》等杂志联合推荐！北京大学医学部教授、中国协和医科大学博士生导师、中日友好医院儿科主任周忠蜀特别推荐！中日友好医院儿科专家许鹏飞教授总结20多年临床经验，向家长传授了门诊医生不会告诉您的正确求医技巧，重点讲解孩子生病后家长应做的6件大事，孩子易患8种病症的科学防治方法，让父母对孩子爱的表达更加完整、完善、完美！</p>                              |                           |

为什么我们吃得越来越精细，依然亚健康？  
因为我们习惯了丢弃食物中最具有营养的部分。

为什么我们的饭局越来越多，依然内心寂寞？  
因为我们忽略了真正能滋润心灵的亲情信仰。

在这个忙碌浮躁的时代，  
我们身心需要的或许仅仅是一顿简单家常便饭，  
一种从儿时起浸润每一秒平凡时光的熟悉滋味。

真正的幸福，就是有一种味道告诉你：  
妈妈，其实一直在身边。

## 回家吃饭<sup>®</sup> 智慧<sup>®</sup>



## 陈允斌

陈允斌老师，简易食疗推广第一人，最具人气生活家。

镜头前，她是侃侃而谈的美女美食家，她“登陆”《百科全说》《好好生活》《生活早参考》《健康大讲堂》等节目，无私分享自己饮食秘诀，引起收视狂潮，成为最新生活方式的领袖。生活中，她用“简单、自然、随性”的生活态度感知幸福，把最新的健康理念融入到每个人的生活。

---

除延续《回家吃饭的智慧》简易食疗的理念，本书更突出家常食物用法上的独创性。

书中告诉您：大自然留给我们的食材没有多余的部分，人们不经意间扔掉的食材边角余料，都能补益身体。

作者还提供了诸多适合女性防衰、美颜的食谱，孩子备考前的饮食要点与美味食物，以及厨房中的一些健康小窍门。

博客：<http://blog.sina.com.cn/homefordinner>

微博：<http://weibo.com/yunbinchen>

责任编辑：陈中南

团购热线：010-64959556

装帧设计： 卫婷工作室

TEL: 010-64822426

序 灵丹妙药，自在家常便饭间 / 001



PART 01 第一部分

—— 绝不能扔掉的宝贝食材 ——

第1章 菜篮子，小药房

- 连皮带叶吃红薯，生红薯也有妙用 /// 002
- 九味丝瓜药，从头到脚清热毒 /// 009
- 择芹菜，别把药性最强的部分扔掉了 /// 016
- 吃香菜，把根留住才养心 /// 020
- 吃香椿等于补“阳光” /// 024
- 预防口腔溃疡的美味小菜：炒茄蒂 /// 029
- 空心菜老秆炒黄豆，补气、祛湿两全其美 /// 031
- 清烟毒、解酒毒，多吃无铅松花蛋 /// 034
- 面粉水：健康环保的洗涤剂 /// 036

第2章 巧用瓜果少吃药

- 香蕉皮、香蕉肉，降压解毒各有所长 /// 038

- 有一种毒叫肉毒，还好有菠萝作解药 /// 042
- 吃西瓜千万别扔了皮和子 /// 044
- 桃李熟了，容颜红了 /// 050
- 南瓜子补肾，效果不是一般的好 /// 054
- 一肚子“坏水”，冬瓜瓤、皮、子帮你排 /// 055
- 苦瓜越老越养心 /// 058
- 红枣一颗，气血同补 /// 060
- 一样桂圆三味药 /// 063
- 经常喝杯杏仁核桃乳，营养胜过牛奶 /// 067

### 第3章 内脏好，身体才真的好

- 动物内脏最补人 /// 069
- “鸡内金”，金贵的保健品 /// 071
- 养肝清血，怎离得了血豆腐 /// 075
- 面黄肌瘦，就喝连贴橘枣粥 /// 080

### 第4章 别小看厨房里的调味品

- 葱涕、葱白、葱叶都是宝 /// 084
- 每晚三瓣蒜，与小病痛绝缘 /// 090
- 神奇花椒药，专治富贵病 /// 097
- 传承千年的健康首选油：菜籽油 /// 106
- 用糖不要想当然 /// 111
- 最适合孩子吃的糖：麦芽糖 /// 118

### 第5章 使用蜂蜜的诀窍

- 皮肤病不必乱用药，蜂蜜一抹就消 /// 124

- 蜂蜜茶水有奇效 /// 128
- 不同的季节，要选不同的蜂蜜 /// 131
- 在家自制方便省事的中药蜜丸 /// 136
- 选购优质蜂蜜的窍门 /// 139
- 蜂王浆、蜂胶等蜂产品适合哪些人吃 /// 144
- 延年益寿的美味松花糕 /// 150



PART 02 第二部分

## 妈妈传给我的饮食偏方

### 第6章 女性驻颜饮食偏方

- 三款花草茶，击退面部顽固色斑 /// 156
- 四道养血饮食助你对坏气色说拜拜 /// 159
- 五道玫瑰养颜方，外用内服美容颜 /// 168
- 把握留住青春的四个关键时期 /// 177
- 女人一生要做的三门功课 /// 188

### 第7章 孩子学习饮食偏方

- 适合所有考生的最佳食谱——平常饭 /// 196
- 考前饮食，清淡为要 /// 198
- 孩子备考太疲劳，喝蜂蜜醋水减压 /// 199
- 吃根香蕉，给大脑充电 /// 201
- 考试提神秘方：吃鸡蛋、含人参 /// 202

## 第8章 家是最好的疗养院

- 感冒了，这里有十四道食疗方 /// 204
- 五道茶饮，养心安神调失眠 /// 222
- 别拿拉肚子不当回事——腹泻、腹痛五大调治法 /// 228
- 严重便秘，请喝桃花茶 /// 231
- 各种牙痛的速效止痛方 /// 233
- 止咳嗽的六道汤汤水水 /// 238
- 奇妙又好用的祛痰食谱 /// 241
- 巧用饮食，舒舒服服解口渴 /// 243
- 汗多伤气又伤心，试试妈妈的小偏方 /// 245
- 小便不正常，请用保肾食疗方 /// 249
- 宝宝奶癣，用金银花藤泡澡 /// 252
- 我家的传统小偏方：香菜炒鹅蛋预防中风 /// 255





PART 01 第一部分

# 绝不能扔掉的宝贝食材

THE WISDOM OF DINNING AT HOME

菜篮子，小药房 ·

巧用瓜果少吃药 ·

内脏好，身体才真的好 ·

别小看厨房里的调味品 ·

使用蜂蜜的诀窍 ·