

<<回家吃饭的智慧>>

图书基本信息

书名：<<回家吃饭的智慧>>

13位ISBN编号：9787214062703

10位ISBN编号：7214062704

出版时间：2010-8

出版时间：江苏人民出版社

作者：陈允斌

页数：249

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<回家吃饭的智慧>>

### 内容概要

有人说，回家吃饭有什么复杂和好讲究的？  
但实际上，很多人吃了一辈子饭幸福感都不强。

吃饭首先要讲究心情，回家，就是皈依到一种简单、正常的生活方式中，回家就是养心，心情好，才吃嘛嘛香，身体才吸收得了营养。

另外，家常便饭其实不简单，比如，吃生姜去皮和不去皮是大有讲究的，生姜皮属阴，生姜肉属阳，如果没明白自己的体质随便吃的话，日积月累，身体就会出问题。  
所以，食补的真谛不仅在于色香味，还在于弄清楚食物的阴阳偏性，以其偏性来纠正人体的偏性，如是，家常便饭方可胜似灵丹妙药。

本书详细介绍了60多种家庭常见食材的功效及用法，其中包括运用荠菜、马齿苋、鱼腥草、艾蒿、橘络、陈皮、子姜、黄芪、西瓜、荷叶、银耳等食材的烹调养生术，可专门调理身体虚弱以及常见症状，如发烧、感冒、月后寒、咳嗽、胃病、烫伤等，更有独家祖传食疗方，以及多种家庭自制小食品。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。

## <<回家吃饭的智慧>>

### 作者简介

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，曾耗费十数十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

## <<回家吃饭的智慧>>

### 书籍目录

#### 第一章 食物分阴阳，吃对才健康

为自己的饮食开方

4种简单的方法帮你区分食物的阴阳

要健康，就要多吃弱阴性的食物

烹调的作用就是调和阴阳

吃食物不能掐头去尾、抽筋剥皮

不适合您的食物可能是毒药——分清体质，一补就准

#### 第二章 四季五味养生术

味入脏腑，各有效用

让五脏和一年四季水乳交融

春吃甘，脾平安

夏吃辛，养肺金

秋吃酸，护肝胆

冬吃苦，把肾补

少吃咸，能延年

#### 第三章 应景应时，应心应身——跟着节令去进补 34

韭菜芹菜，升阳宽心——今朝立春添一岁，不是人间偏我老

天赐荠菜，寒热通杀——三月三，寻药踏青采嫩芽

肠道健康的保护神——马齿苋

神奇鱼腥草，天然消炎药

人生有邪，可求艾蒿

越苦越坚强——专祛湿热两邪的苦蒿

常吃咸鸭蛋，养阴降虚火——端午的咸鸭蛋赛蟹黄

立夏开始喝姜茶，三伏就喝黄芪粥

西瓜一盅消酷暑，风景旧曾谙

青青荷叶粥，健脾祛湿度长夏

立秋贴秋膘，入冬不惧寒

中秋养阴圣品——冰糖银耳羹

每日喝粥，性命无忧

#### 第四章 开在厨房里的药房

茴香——厨房里的补肾高手和胃病克星

当归补血有奇功，芪多归少力最雄

半个猕猴桃，一天营养全够了

久病必入络，橘络帮你通经络

出得厅堂、下得厨房的药中贤妻——陈皮

橘皮小菜入口，胃口不由大开

孩子咳嗽、食欲不振，就吃“火烧红橘”

让孩子健康地吃甜食——消食防病的橘皮糖

甜黄泥——小孩增长智力的甜品

鸡酪汤——孝敬老人的补气养神汤

薤家姐妹花——开胃健脾的藠头和延年益寿的苦藠

肾盂肾炎的食疗方

#### 第五章 妈妈传给我的祖传秘方

神奇的退烧秘方——蚕砂竹茹陈皮水

专治肺热咳嗽的偏方：橘叶炖肺

## <<回家吃饭的智慧>>

伴随女性成长的好朋友——醪糟

橘皮醪糟快速治愈感冒

预防月后寒的食疗方

何香猪肚汤调理胃病效果好

熬夜的食疗方——清炖墨鱼干

劝君处处惜芳草，清咽瘦身有繁缕

绝对不留疤的治小烫伤秘方

### 第六章 健康贵在家常

宁可居无竹，不可食无姜

如何用蘑菇和黄豆来自制纯天然味精

泡菜之美

药食同源的泡菜二宝——洋姜和螺丝菜

包包酸盐菜，好吃驱寒湿

下饭又补肾，要数酸豇豆

腌菜与黄豆同吃，大有胡桃滋味

一家之政观于豸——做腌菜的手艺是主妇的传家宝

绿色蔬菜的健康吃法：飞油水

饺子汤的妙用

吃鸡蛋的学问

### 第七章 投资健康，一本万利

适合你的东西就是补药

春雨贵如油——在身体需要的时候吃饭

男怕伤肝，女怕伤肾

生命无价，防范人体内的地震

关注健康是最好的投资

开源节流，合理利用你的健康资金

养生是随时随地的事情

记住我们的来时路

## &lt;&lt;回家吃饭的智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 食物分阴阳，吃对才健康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，大力鼓吹“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，您说的太对了，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，也才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。

## &lt;&lt;回家吃饭的智慧&gt;&gt;

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，皆因他身体阳气旺，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，一点都不想粘油腻的东西？

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、甜味的食物）水分多的食物（新鲜的香菇）水分少的食物（晒干的香菇）食物的肉

食物的皮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，通过消瘦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。

其实，阿胶和当归的作用，区别太大了，如果吃得不对，可能会适得其反。

阿胶是阴性食物，所以它的“补”，是补营养，滋阴补血，但是它的阴性很强，难于消化，脾胃虚寒的人吃了很容易损伤肠胃，造成消化不良，反受其害。

## <<回家吃饭的智慧>>

有些人把阿胶用开水化了直接服用，这样效果是不好的。

服用阿胶一定要用黄酒来蒸。

黄酒是阳性的，这样才能缓和阿胶的阴性。

同样的道理，当你吃了任何阴性比较强的食物，一定要吃点阳性食物，给人体补充消化这种阴性食物的动力，这样才不会被食物的阴性所伤。

当归是阳性食物，所以它的“补”，是打通血液运行的通道，从而激发人体的造血机能。

所谓“旧的不去，新的不来”，陈旧的瘀血一旦被化掉，自然就刺激人体制造新的血液。

如果说阿胶是给人体补充造血的原料，那么当归就是给人体补充造血的能量。

所以说，要补血光吃当归行不行？

不行。

还得配上营养丰富的食物。

有一个年轻的女孩，本来身体不错，几年前由于减肥心切，听人说了一种方法，连续十来天只喝汤，不吃饭，结果减肥没成功，反而把身体搞坏了，好几年也没恢复过来。

根据她的体质特点，我告诉她一个当归食疗的方法。

她吃了一个月，很高兴，说：“有效果，不舒服的症状消除了”。

但我却摇摇头说：“不对，没有达到我预想的效果。”

你看你脸上的气色还是不太好。

”她很奇怪：“可是我每个星期都坚持在吃当归啊？”

”我问：“你最近吃饭规律吗？”

”她说：“最近忙，经常每天只吃一两顿饭。”

”我说：“这就难怪了。”

吃饭是最重要的。

只有补药，没有营养，人体怎么造血呢？

不好好吃饭，吃再多的当归也补不了血。

”不仅是当归，所有的阳性食物对人体的“补”，都需要阴性食物来补充营养才能发挥效果。

.....

<<回家吃饭的智慧>>

编辑推荐

<<回家吃饭的智慧>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>