第一图书网, tushu007.com

<<回家吃饭的智慧 2>>

图书基本信息

书名：<<回家吃饭的智慧 2>>

13位ISBN编号：9787214067722

10位ISBN编号：7214067722

出版时间：2011-9

出版时间：江苏人民出版社

作者：陈允斌

页数：257

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 2>>

前言

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

<<回家吃饭的智慧 2>>

内容概要

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。

这是一本教你如何在日常饮食中吃出健康精髓的生活书。
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。

防痛风小偏方：丝瓜络洗干净，冷水下锅煮1个小时，以水当茶喝。

防中风小偏方：2只鹅蛋，少许老香菜（连根），加几滴白酒，下锅炒熟。

降血压小偏方：香蕉皮煮水喝。

口腔溃疡小偏方：少量板蓝根冲剂，加半勺蜂蜜调匀，涂在口腔溃疡处。

反复牙痛小偏方：一块野蜂窝、一斤豆腐下锅煮开，当天吃完。

热毒疮小偏方：生红薯嚼碎后，敷在热毒疮周围，有止痛功效。

食物中毒小偏方：空心菜捣烂，用纱布包起来，挤出汁液喝下。

风寒头痛小偏方：桂圆壳冷水下锅煮20分钟，立即饮用。

调理结石小偏方：做饭时，放点儿碾碎的鸡内金一起煮着吃，或用鸡内金熬粥喝。

腹泻小偏方：紫皮独头蒜，用火烧到外皮变焦脱落，吃蒜瓣。

嗓子疼小偏方：西红柿切成小块，拌上白糖，搅出汁喝。

出汗小偏方：9个乌梅、3个大枣，用水煎煮10～15分钟，放冰糖趁温喝。

老人便秘小偏方：早晚空腹时，取一勺蜂蜜、香油调和，冲温水喝下。

孩子挑食小偏方：6个大枣、3片带皮生姜用水煮开，加两勺麦芽糖服用。

孩子遗尿小偏方：豇豆干泡软，与黄牛肉一起下锅炖熟吃。

……

作者简介

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。

<<回家吃饭的智慧 2>>

书籍目录

序 灵丹妙药，自在家常便饭间
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
九味丝瓜药，从头到脚清热毒
择芹菜，别把药性最强的部分扔掉了
吃香菜，把根留住才养心
吃香椿等于补“阳光”
预防口腔溃疡的美味小菜：炒茄蒂
空心菜老秆炒黄豆，补气、祛湿两全其美
清烟毒、解酒毒，多吃无铅松花蛋
面粉水：健康环保的洗涤剂
第2章 巧用瓜果少吃药
香蕉皮、香蕉肉，降压解毒各有所长
有一种毒叫肉毒，还好有菠萝作解药
吃西瓜千万别扔了皮和子
桃李熟了，容颜红了
南瓜子补肾，效果不是一般的好
一肚子“坏水”，冬瓜瓤、皮、子帮你排
苦瓜越老越养心
红枣一颗，气血同补
一样桂圆三味药
经常喝杯杏仁核桃乳，营养胜过牛奶
第3章 内脏好，身体才真的好
动物内脏最补人
“鸡内金”，金贵的保健品
养肝清血，怎离得了血豆腐
面黄肌瘦，就喝连贴橘枣粥 第4章 别小看厨房里的调味品
葱涕、葱白、葱叶都是宝
每晚三瓣蒜，与小病痛绝缘
神奇花椒药，专治富贵病
传承千年的健康首选油：菜籽油
用糖不要想当然
最适合孩子吃的糖：麦芽糖 第5章 使用蜂蜜的诀窍
皮肤病不必乱用药，蜂蜜一抹就消
蜂蜜茶水有奇效
不同的季节，要选不同的蜂蜜
在家自制方便省事的中药蜜丸
选购优质蜂蜜的窍门
蜂王浆、蜂胶等蜂产品适合哪些人吃
延年益寿的美味松花糕
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
四道养血饮食助你对坏气色说拜拜

五道玫瑰养颜方，外用内服美容颜
把握留住青春的四个关键时期
女人一生要做的三门功课
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
考前饮食，清淡为要
孩子备考太疲劳，喝蜂蜜醋水减压
吃根香蕉，给大脑充电
考试提神秘方：吃鸡蛋、含人参
第8章 家是最好的疗养院
感冒了，这里有十四道食疗方
五道茶饮，养心安神调失眠
别拿拉肚子不当回事——腹泻、腹痛五大调治法
严重便秘，请喝桃花茶
各种牙痛的速效止痛方
止咳嗽的六道汤汤水水
奇妙又好用的祛痰食谱
巧用饮食，舒舒服服解口渴
汗多伤气又伤心，试试妈妈的小偏方
小便不正常，请用保肾食疗方
宝宝奶癣，用金银花藤泡澡
我家的传统小偏方：香菜炒鹅蛋预防中风

章节摘录

择芹菜，别把药性最强的部分扔掉了　　芹菜有三种：西芹、药芹和香芹。
西芹原来中国是没有的，是西洋品种的芹菜。
西芹又粗又长，产量高，口感又脆嫩，这些年渐渐就成为市场主流了。
西芹作为蔬菜食用是不错的，但药性比起中国本地品种的芹菜就要稍逊一筹了。
药芹，其实就是以前人们最常吃的普通芹菜。
这种芹菜是中国本地的传统品种，虽然它不如西芹那么脆嫩，药性却是最强的，所以被称为药芹。
在南方，还有一种香芹，是生长在水边的。
香芹比普通芹菜要小得多，杆很细，叶子比较嫩，一般用来做菜的配料。
香芹和药芹的作用相似，但各有所长：香芹清肺热，药芹降肝火；香芹偏于化痰，药芹偏于利湿；香芹降血糖的作用更好，药芹降血压的作用更强。
跟其他蔬菜相比，芹菜的药理作用属于相当强的。
芹菜药性最强的部分，是芹菜叶、芹菜根和靠近根部的老秆儿。
可惜的是，我们平常吃的时候，往往把这些药性最好的部分给扔掉了。
芹菜叶可保肝　　药芹和西芹的杆比较粗，叶子比较老，好多人就把叶子给去掉了，光吃芹菜杆，这太可惜了！
芹菜能调节肝阳上亢，其中又以芹菜叶的作用最强。
对于肝阳上亢引起的高血压，吃芹菜叶比吃芹菜杆的效果好。
有的人一生气，血压“呼”地一下就上去了，感觉头晕得不行。
这种高血压就跟肝阳上亢有关系。
肝阳上亢，不仅可能使人感觉头晕，还可能使人感觉头胀痛，或者满面通红，脾气急躁。
平时，你多吃点芹菜叶，对这一类症状就有缓解作用。
芹菜叶属于深绿色蔬菜。
在蔬菜中，颜色越深的蔬菜所含的营养素越丰富。
可惜，咱们平时吃得不够多，因为深绿色的蔬菜往往不如浅绿色的蔬菜水分大，口感好。
特别是芹菜叶还带有苦味，所以人们往往就把它给扔掉了。
芹菜叶有很多种吃法，稍微花点心思，芹菜叶也能成为餐桌上的一道美食。
芹菜叶可以炒着吃，也可以凉拌吃。
把芹菜叶焯一下，加调料凉拌就可以了。
你还可以拿它跟豆腐干一起炒着吃，很香。
北方人用芹菜叶和上干面粉，加点花椒和盐，上锅蒸熟，就是简单的一餐饭，既清淡又营养。
妈妈最喜欢用芹菜叶做汤菜和面条的配料，别有一番风味。
10多年前，妈妈做的芹香汤面，让当时做客的人一直回味到现在呢。
其实，芹香汤面的做法再简单不过了。
方法：　　1.把芹菜的嫩心连叶一起摘下来，洗干净放在碗里；　　2.放上吃面条的作料，再盛入刚煮好的热汤面。
热热的面条汤一下就把芹菜叶给烫熟了，而又让它保持鲜嫩。
这时，芹菜的清香随着面汤的热气蒸腾出来，跟作料的香气融合在一起，那味道真是太诱人了。
烧鱼的时候，妈妈也是这样做的。
芹菜叶不下锅，用生的垫在盘子底部，把刚烧好的鱼盛到上面，再浇上烧鱼的汁，芹菜叶自然就熟了。
芹菜与河鱼也是绝配，芹菜的香气能给鱼的味道增色不少。
在外面吃饭，我对河鱼不是特别热衷，总觉得有股挥之不去的泥腥气。
只有妈妈做的鱼没有这种腥气，除了作料用得好，也多亏了芹菜，把残留的泥腥味给祛除掉了。
吃惯了妈妈做的鱼，在我心目中的鱼香，就是泡菜、醪糟和芹菜混合出的一种甜酸辛香味。
记得小时候，妈妈还有一绝，能在没有鱼的情况下做出一道飘着鱼香的菜来，小孩子特别喜欢，既吃

到了鱼味，还不用吐鱼刺。
妈妈管它叫“假鱼”，就是做鱼的调料加芹菜、茄子做出的一道素菜。
菜里没有鱼，怎么能出鱼的味道来呢？
终于有一天我想明白了，跟妈妈说：“其实，这个菜里面根本没有鱼本身的味道，只是有做鱼的作料味道对不对？
大家吃惯了这种味道做出来的鱼，所以一吃到这种味道就感觉是在吃鱼。
你是在利用我们的条件反射。
”妈妈笑着说：“你才明白呀？
鱼香肉丝不也是这个道理吗？
”　　芹菜根可护肾　　喜欢养花种草的人都知道，植物的枝叶你怎么修剪都可以，但是千万别伤了它的根。
根是植物生命力的来源，所以也是精华集中的地方，人参就是一个典型的例子。
可惜，我们只关注了那些名贵的补品，而忽略了寻常蔬菜的根，往往就一刀切下扔掉了。
芹菜根很少有人吃，其实它是护肾的，可以帮助肾脏排出湿毒。
肾脏系统湿毒淤积，容易引发湿疹、下巴长痘，或是出现小便的问题，吃芹菜根对调理这些毛病会有帮助。
芹菜根凉拌一下，就是一道小菜。
把芹菜根洗干净，先用盐腌十分钟，然后拌点酱油、醋、糖、辣椒油，就可以吃了。
有的人在冬季老有点小咳嗽，嗓子里有点痰，不太严重，可又不爱好，像这种情况就要考虑是不是跟肾脏系统有关系。
你可以试试用芹菜根加上陈皮一起煮水，每天当茶喝。
最好是用香芹的根，效果比较好。
现在土壤污染严重，芹菜根一定要用热水加上面粉多多泡洗几遍，再用开水烫一下，尽量洗得干净些再用。
……

<<回家吃饭的智慧 2>>

编辑推荐

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　　揭开家庭蔬果篮里的营养秘密　　活用普通食材不为人知的保健智慧　　分享上百种特效饮食小偏方天工造物　　不要小看身边的食材，更别浪费食物的有效部分　　妈妈说，家是最好的疗养院　　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。

第一图书网, tushu007.com

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