

翻译家王汶告诉你

吃什么？ 怎么吃？

★王汶 著 迟方 整理★

天津人民出版社



我今年87岁了，85岁时还做了骨科手术，
现在恢复得很好。
我的体质好与平时吃什么有很大关系。
我想告诉亲爱的读者朋友们我吃什么，怎么吃。

翻译家王汶告诉你：

**吃什么？
怎么吃？**

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

翻译家王汶告诉你:吃什么? 怎么吃? / 王汶著. 一天
津:天津人民出版社,2009.4

ISBN 978 - 7 - 201 - 05568 - 8

I. 翻… II. 王… III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 082339 号

天津人民出版社出版

出版人:刘晓津

(天津市西康路 35 号 邮政编码:300051)

邮购部电话:(022)23332469

网址:<http://www.tjmcbs.com.cn>

电子信箱:tjmcbs@126.com

高等教育出版社印刷厂印刷 新华书店经销

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

787 × 1092 毫米 16 开本 15 印张

字数:250 千字

定 价:29.80 元

快乐烹调的秘诀

迟方

我的母亲——年过八十的翻译家王汶，历来把吃什么怎么吃、把做饭当做一大乐趣，这本小书将向读者透露一些她的快乐烹调秘诀。

人到了八十岁，古人称之为“耄”。据说这个“耄”字有手指的意思，说的是到了这把子年纪了就可以不必做事情，要做什么只要用手指指点别人去干就行了。母亲年届八十时，初次见到她的人都以为她最多只有六十岁，于是她便开始学电脑，并亲自用手指“敲”出了《翻译家王汶的食谱》、《美容和养生之道》两本书。受到“粉丝”追捧后，便一发不可收拾，起早贪黑继续泡在键盘上创作这本《翻译家王汶告诉你：吃什么？怎么吃？》，却终因坐骨神经疼痛难忍被迫进了医院。

天津医科大学总医院的大夫说：“我们医院从来也没给八十五岁的人做过脊椎手术。”

母亲却说：“我不接受‘好死不如赖活着’的说法，生活需要有质量。”

终于被感动了的大夫赞许道：“你是位追求完美和极致的患者。”医院的马信龙院长和雪原主任终于成功地为母亲做了椎管狭窄减压手术，医生也追求了一把完美和极致。手术后主刀医生赞扬母亲说：“我们都很佩服你有这样好的体质。”

“这都是我多年来重视养生保健打下的基础。”母亲自豪地回答。尽管手术很成功，母亲却再也不肯碰电脑，可谓“十年怕井绳”，于是便要我续“敲”了未完成的书稿。

天津人民出版社的编辑看到书名后要我解题，问我“翻译家”与“吃”有何关联？已经认识母亲六十年的我，看惯了多面手的母亲，所以并不以为这是个问题，于是便解释说：因为母亲热爱的“翻译”工作是她的研究和再创作的过程，“吃什么和怎么吃”同样也是她研究和再创作的过程，“翻译”和“吃”都应当力求做到完美与极致，看似毫不相干的翻译与吃在母亲身上相辅相成，完美结合。

母亲王汶是我国有影响的翻译家，她精通俄、日、英等数种外语，一生都在



辛勤地耕耘创作。她有几百万字的译著问世,其中有许多是面向青少年读者的童话、科学小品、科幻小说等科学文艺作品,曾在青少年中产生过极大的影响。评论界认为她的译作富于音韵之美、典雅之美。

母亲勤奋好学,对科学知识怀有浓厚兴趣,收集、订阅过许多科普书籍、报刊。我的姨母在美国旧金山生活,她经常给我母亲寄来营养、保健方面的剪报、书摘。只要接触到关于营养、烹饪的新知识,母亲便摩拳擦掌、跃跃欲试,只要能买到相应的原料,就会马上亲手烹调、尝鲜,成功后便推荐给亲朋好友,随后便成文见诸报刊。

我的外祖父和外祖母生前都喜欢亲自下厨房,母亲便继承了不少家传的南方菜。

母亲年轻时曾在哈尔滨生活,当时,我的外祖父担任哈尔滨市立第一医院的院长,医院里的医生和护士,几乎全是俄国人。母亲在美国基督教青年会为俄国学生开办的学校接受了外语教育,也习惯了西餐食品,并掌握了不少俄式食品烹调技术。至今,母亲隔些日子还会调剂家里的食谱,指挥做上一两道俄式红菜汤或俄式炸包子。

我的弟媳林新是日本鹏达株式会社总经理,把在中国基地开发生产的蔬菜、鸡肉类制品出口到日本,是他们的重要业务,她常给我母亲捎来一些刚刚开发的新品。有一天,林新专门寄来一些在安徽蔬菜基地生产的牛蒡,并告诉母亲说,牛蒡是日本市场热销的蔬菜品种之一。这条信息引起母亲极大兴趣,于是便马上要我帮她查阅其营养和烹调方法,逐一亲自尝试,成功后就开始向朋友介绍,随后便写进了书中。

母亲了解、研究了中国的橄榄油——茶油的保健功能后,茶油便成了我们家烹调用油的不二选择。

其实母亲身体原本并不好,她曾受到过多种疾病的折磨,但病痛也改变了她。近二十年来,她全身心地研究养生之道,不仅自己受益,作为孩子的我们也很沾光,每天享受着母亲给我们烹调的美食,也造就了我们健康的身体,所以母亲愿意把更多更好的养生经验与大家分享。

但是与专业厨师或营养师不同的是,母亲把研究“吃什么和怎么吃”更多地当作为一种乐趣,当做是享受生活的过程,因此她非常不喜欢那种干巴巴的“10克酱油、5克白糖……”如药方一般的菜谱或营养餐资料。她说:“做菜需要有灵性,需要自己总结经验,我不可能拿着天平做菜,也不想把吃饭变得像是在吃药。”

母亲就是希望通过这本书告诉大家:该吃什么?怎么做?让大家都能享受做饭乐趣的同时又能换来一个好身体。

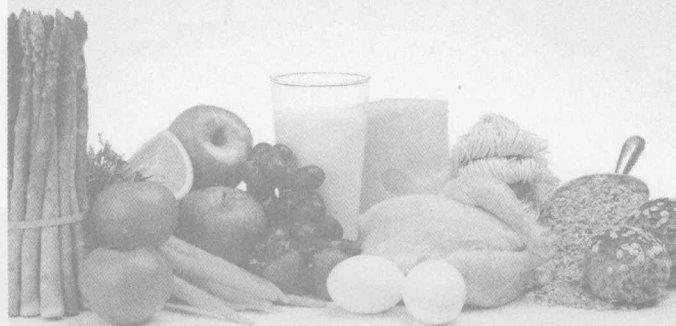


目 录

● 我这一生的经验之谈	1
一、吃出健康,我的切身感受	3
二、有关吃的健康秘诀	4
(一)蜂蜜是最好的保健食品	4
(二)为了健康,吃点生葱生蒜吧!	6
(三)我常吃的保健食品	7
(四)我吃的一种食物油——茶油	10
(五)我喝的一种美酒	14
三、不算题外的话	16
(一)微量元素硒的神奇医疗作用	16
(二)吃药可得小心!	17
(三)我最喜欢的“不要紧大夫”	21
● 我的健康食谱	23
一、米面类	29
二、蔬菜类	46
三、食用菌类	163
四、豆类	173
五、肉类	181
六、鱼类	193
七、禽类	200
● 我的30个酸碱平衡营养菜谱	205



我这一生的经验之谈



一、吃出健康,我的切身感受

我今年 87 岁了,所有见过我的人知道我的真实年龄后都惊奇,岁月在我脸上没有留下过多痕迹,他们都向我讨教健康的秘方。其实,我并非一向健康。因为我是早产儿,又没有母乳吃,我小时候体弱多病。十几岁时患过淋巴结核。二十几岁时患过肺结核。后来,又患过传染性肝炎、神经衰弱、慢性胃病等等。“文革”中得了甲状腺机能亢进,脖子肿胀,两眼突出,还没钱治。后来,由于服用医治甲亢的药(碘 131)过量,又变成甲状腺机能减退。紧接着糖尿病、高血压、四种眼底病、心肌缺血、脑缺血等疾病陆续出现。唉!别提受了多少罪!最后,我心想不行,我得研究研究养生之道!必须首先提高自己的免疫力,靠自己来战胜病魔。经过近二十年来坚持合适自己的养生措施,现在虽然有些慢性病的药我还得吃,但是我的精神一天比一天好,哪儿也不疼,哪儿也不痒,一点儿也不难受了,每天高高兴兴地做许多事情,尽情享受健康人的幸福。

我的秘诀就是:吃出健康。这个吃包括一日三餐和保健食物。

先说说一日三餐。不管你对“吃”多么不感兴趣,每天到一定钟点儿,你的肚子便会咕噜咕噜提醒你:该吃饭了。但是每天吃什么、怎么吃都大有学问和讲究。据资料上讲,一个人一生中大约要喝掉 65 吨水,吃掉 17.5 吨碳水化合物、2.5 吨蛋白质、1.3 吨脂肪,总量将超过自身体重的 1400 倍。总共有这么大量的食物进入你的身体,如果每天的饮食稍有些不合理,叠加起来将会是多么大的偏差!所以我从来对一日三餐不马虎,而且都是选择对健康最有益的食物合理搭配。多年来,我一直想买一本既能教我做菜,又能仔细告诉我每种菜的营养和作用的科学食谱。但我国的饮食界,一向最重视色香味,而色香味全是局限于满足口福的目的。于是我突发奇想,干脆下点工夫,把平时积累的合理搭配饮食的经验和科学的知识结合起来,自己编写这样的书。

数年前,在《翻译家王汶的食谱》中,我介绍过一些食谱,但今天的我,绝非昨天的我,尤其我一向“乖乖”地每天好好学习天天向上,所以几乎每天都能多多少少有点长进。往下说的都是我这近二十年来钻研、实践总结出来的食谱。最有谱的是,我真的从一个“病秧子”吃出了一个面色红润的健健康康的老太婆。

在一日三餐中,我还要强调一下饮食的酸碱平衡与健康。因为在合理膳食中很重要的一项是要学会安排好影响体质酸碱度的饮食。在最后一部分,我将把我精心搭配的 30 个酸碱平衡食谱奉献给读者朋友们。

二、有关吃的健康秘诀

(一)蜂蜜是最好的保健食品

十来岁的时候,我住在哈尔滨南岗邮政街、当时苏联人盖的一所大石头平房里。

房前有个窄长条的小院子,房后有个大院子,院里郁郁葱葱地生长着几十棵形形色色的乔木和灌木,大多是果树。院子的前半儿是花园,后半儿是菜园。

春天,百花盛开。秋季,果树上果实累累。杏子黄了,稠李紫了,李子红了,一个个又大又甜,没有任何污染,我们伸手摘下就吃,多得简直吃不过来。

众多果树中有一棵我最难忘李子树。这棵李子树所以给我留下深刻的印象,并非由于树本身,而是因为李子树下摆了一只蜂箱。我大哥养了一窝蜜蜂。天暖时,负责采花蜜、花粉的工蜂,出入繁忙。我常常守在蜂箱旁,仔细观察它们的行动,研究和欣赏工蜂们为了传递信息而翩翩起舞的美妙姿态。

每当我们为了“收获”蜂蜜,从蜂箱里取出一板一板的蜂房,分享工蜂们的劳动成果时,工蜂们的反抗架势才叫凶猛呢!我们不得不“全副武装”,头戴网帽,身穿长袖衣和长腿裤,再戴上手套,有时还得用烟熏。

我家的白狐狸狗皮特儿,就因为凑上前去看热闹,黑鼻头被蜜蜂蜇了一口,痛得嗷嗷叫着满院里乱跑,最后钻进灌木丛里,不敢出来。

刚从蜂箱里取出的蜂蜜,非常浓,香味儿扑鼻,怎么吃都好吃,连闻闻都是享受。我最喜欢的一种吃法,是先往馒头或面包片上抹一层黄油,再抹点蜂蜜。嘿!那才叫好吃呢!毫不夸张地说,赛过一切精致的洋点心。那是几十年前我的想法。

几十年后的今天,我仍旧这样想,只是如今岁数大了,不敢多吃动物性油脂,现在常用橄榄油来代替黄油了。一个人往往只有在生病时,才能真正意识到健康的重要性。几十年前的我和几十年后的我的区别,在于以前我仅想到什么东西好吃不好吃,现在呢,除了好吃不好吃之外,总免不了先研究研究那食物有什么营养,对身体有益还是有害。

蜂蜜,也不例外。以前,我只知道,蜂蜜富含维生素,很有营养,加水喝,能润肠。但幼小的婴儿不适于吃。俄国的一些养蜂人,因为常年吃大量蜂蜜,绝大多数都能健康长寿,活到近一百岁。蜂蜜对人的肌体肯定有某些医疗作用。究竟是什么作用呢?现在最方便的学习办法,就是随时上网查找资料。真想不到,蜂蜜



的优点和用途竟有那么多！简直超乎我的想象。

在这里,我只能简单地列举出几条。

1)蜂蜜所含有的葡萄糖极多,而且容易被人体吸收。

2)蜂蜜能营养心肌,改善心肌的代谢功能,能使心血管舒张,改善冠状动脉的血液循环,因而对心力衰竭和心脏病等有一定的疗效。民间医学,就有用蜂蜜来治疗心脏机能不全、心绞痛等病症。

3)蜂蜜能润滑胃肠。蜂蜜对胃肠病、十二指肠溃疡、消化不良、急慢性胃炎等疾病,都有疗效。民间,常用蜂蜜来治疗胃溃疡和十二指肠溃疡。我认识的两个人都是用每天早上和晚上喝两大勺纯蜂蜜的办法,治好了他们的溃疡病。

4)蜂蜜中的葡萄糖,除了构成细胞组织营养物质外,还能增进肝脏糖元物质的贮存,并加强组织的新陈代谢。而肝脏能解除细菌所产生的毒素,糖元则使这种作用得到加强,从而提高人体的抗感染能力。如果肝病患者长期坚持每天早晚空腹喝蜂蜜 50 克左右,对恢复健康大有好处。

5)蜂蜜有消炎、祛痰、止咳等功效。肺燥热的咳嗽患者可以将梨削皮去核后,切薄片用蜂蜜拌着吃。每日吃数次,一星期便可见效。

6)蜂蜜能润肺、止咳、缓解疼痛,还能使人体血红蛋白增加,降低血沉,从而减轻肺结核患者的病症。民间一直流传着用蜂蜜加牛奶或动物油脂来治疗结核病的偏方。

7)鼻炎患者如把掺有百分之十蜂蜜的水注入吸入器,将其以雾化的状态吸入呼吸道,患者喉咙壁发干的感觉便会消失,黏膜变得湿润,浓性分泌停止,病情很快即能缓解。

8)古代希腊人认为蜂蜜是一种镇静剂和安眠药。现在,民间医学还常用蜂蜜来治疗多种神经系统疾病。虽然导致神经衰弱和失眠的因素很多,但是如果神经衰弱患者每晚临睡前服用蜂蜜一二十克,还是可以调节神经系统,比较容易入睡的。

9)用蜂蜜治疗感染性创伤(或烫伤),有很好的疗效。由于蜂蜜中含有酸性物质和高浓度糖类物质,使细菌在创伤部位不能生存。同时,还因为蜂蜜中有生物素,对肌体的代谢起着促进作用,使创伤部位迅速长出肉芽组织。如想用蜂蜜治外伤,可先用加百分之十到百分之十五蜂蜜的净水冲洗伤口,再涂上蜂蜜,包扎好,即能控制感染。如将蜂蜜涂抹在烧伤创面上,即能减少渗出液,减轻疼痛,缩短治疗周期三到七天。

10)冻伤和冻疮也可以用蜂蜜来医治。

11)用蜂蜜医治皮肤的慢性溃疡,疗效极好。可先用百分之十的蜂蜜水清洗

创口,然后将用纯蜂蜜浸过的纱布敷在患处,包扎好。隔日换一次纱布。一星期后,即能生出新的肉芽。大约两个月,即可痊愈。

不久前,我的一位老朋友——一位著名医学专家告诉我,她给患者治病,往往不用抗生素、消炎药之类有副作用的药,而是用民间偏方。比方说,孕妇患感冒时,她不让患者吃感冒药,让她喝葱姜水。老年患者下部溃疡,她不给患者打针吃药,也不使用消炎药膏,而是让患者用涂有蜂蜜的纱布敷上,据说很快就能痊愈。我听她这样说,心中暗暗佩服。以前我只知道,橄榄油加氧化锌,对治疗皮肤溃疡有特效,敢情蜂蜜也有这种特效,太妙了!

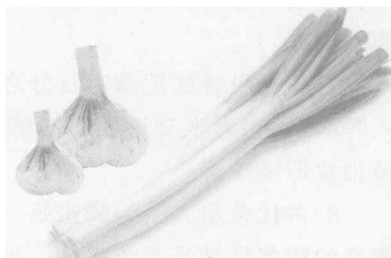
我现在虽然不需要用蜂蜜治什么病,但我想到,既然蜂蜜对皮肤有那么大的功效,那除了每天往脸上抹橄榄油之外,再用蜂蜜制作面膜,或把蜂蜜加在洗面乳里洗脸,一定能起到锦上添花的作用。我这样想,当然也这样做了。效果果然不错。

尽管冬天天津的气候干燥得要命,但是我觉得,我的脸一点儿也不发干发皱,这当然全靠我平时注意对皮肤的护理。

最后一点我必须说明,吃蜂蜜虽然好处多多,但是有少数过敏体质的人对蜂蜜过敏,不能吃。婴幼儿不适宜吃。还有,患有糖尿病的人,也不适宜吃蜂蜜。

(二)为了健康,吃点生葱生蒜吧!

我是南方人,从小就没有吃生葱生蒜的习惯。以前,我不但自己不吃,而且如果有哪个刚吃过生葱生蒜的人走进屋来,我会立刻感觉“臭气熏天”,熏得我上不来气,不得不马上打开窗户换气。



后来,自从我知道了吃生葱生蒜好处多多,能治多种慢性病后,先从思想上接受了这种保健食品,紧跟着自己也“冒险”似的开始吃起来。

我发现,吃包子、饺子、面条的时候,如果吃一两瓣儿蒜,好像包子、饺子或面条就变得更好吃似的。就这样,渐渐地我不但不再觉得生蒜臭了,反而觉得挺香的。

我忽然想起两个与葱蒜有关的真实小故事。我小时候,住在哈尔滨。在日本帝国主义统治下的伪满洲国时期,东北北部,靠近边境处,闹过一阵鼠疫。日军为了防止这种可怕传染病的蔓延,将该地区的居民全部隔离。隔离的办法十分残酷——把流行鼠疫地区的居民,不管是没病的人,还是已传上鼠疫的人,统统关进几个火车车厢里看管起来。过了几天,关在车厢里的人,患上鼠疫的人当然

全死了。没病的人很快都传上鼠疫,也死了。只有一个山东大汉,居然没传上病,还活得好好的。这人有个特点,他浑身散发出一股大葱大蒜味儿,因为他平时每顿饭都离不开大葱大蒜。

另外一个故事。几十年前,一位苏联科学家做了一项试验。他取一滴井水,放在显微镜下观察。井水里有无数微生物在活动。随后,他将几瓣儿大蒜切碎,与一杯井水一起,同罩在一个玻璃罩下。过些时候,科学家取出杯子,重新检验井水中的微生物,所有的微生物全不见了。大蒜的挥发性蒜素,竟能起如此大的作用!

科学家又做了个试验。他从一个人的嘴里,取出一点儿唾液,放到显微镜下观察。唾液里有无数微生物。科学家让这人嚼了一小块儿蒜,然后又用显微镜检查他的唾液。这回,同一个人唾液里的微生物,竟然不翼而飞。大蒜灭菌的本领就有这么大!

再说大葱。大葱的汁液也能杀菌。俄罗斯民间常用葱液防治感冒,用葱汁医治鼻塞和嗓子痛,闹流感时,将剁碎的大葱放在屋里灭菌。

有个给厨房里的切菜板消毒的好办法:将切菜板洗刷干净后,用切开的蒜瓣儿或葱头擦擦。

欧美朋友们做菜,往往离不开蒜。俄国人做沙拉或凉菜时,也总喜欢放点儿生蒜末或生洋葱。我认为,这样做非常合理。需要注意的是,虽然蒜素能杀菌,但是患胃肠炎时,却不应该吃蒜。因为蒜的刺激性太强,胃肠已经发炎了,当然就不能再火上浇油地刺激它了。

还有,一切辛辣的食物都对患有皮肤病、眼疾和某处正发炎的人没好处。因此,也不宜吃生葱生蒜。

(三)我常吃的保健食品

吃保健品,是我的养生之道中之一项。

我吃保健品,有几个原则。首先,当然必须有效。同时,还得物美价廉,也就是说,必须尽可能价钱便宜。因为我属于工薪阶层,买不起报刊和电视上宣传的那些昂贵的保健品成品。其次,原始材料必须让我能亲眼看见,并且我得知其确实有效,我才能放心。

总的说来,我经常吃这样几种保健品:灵芝、红果、枸杞、柠檬、螺旋藻。为什么我偏偏选中这几种呢?

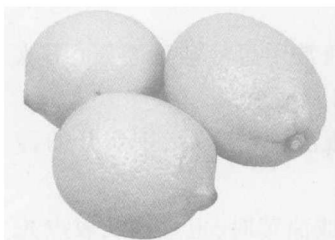
1)灵芝是几千年来中医药宝库中的瑰宝,在民间被称为“仙草”。灵芝含有多糖、核苷类、多



肽、氨基酸和酶类等成分,有抗肿瘤、抗衰老、抗放射损伤、降血脂等功效。能提高人体的免疫力,对多种疾病,如肝病、肾病、糖尿病、心血管病、癌症等,都有很好的辅助防治作用。灵芝还有美容作用,使皮肤变得细腻光滑,还能抑制皮肤中黑色素的形成和沉积。

用灵芝制成的成药,市面上很多。但是普遍价钱昂贵,我实在吃不起。因此,我总是买十几元一袋(100克)的灵芝片,自己煮水喝。将少量灵芝片放在陶瓷制的电药壶里,与红果(即山楂)或干红果片一起煮。时间不能煮得太长,煮几开儿,就行了。

2)按中医药理来说,红果(山楂)有消食除积、去油解腻之功效。有人管它叫血管清道夫,因为它能降血脂、降血压,以及改善动脉粥样硬化现象。每天上午,我都喝一大杯加适量甜味剂的灵芝红果水,里面还放两片新鲜柠檬。



3)柠檬也是一种极好的保健食品,有防病治病的辅助作用。它所含有柠檬酸,能与钙离子结合成一种可溶性结合物,这种结合物能预防和辅助治疗高血压及心肌梗死。柠檬汁含有大量柠檬酸盐,能防治肾结石,能使有些慢性肾结石患者的结石减少。柠檬汁对治疗类风湿病和消化不良等,也很有效。柠檬所含有的大量柠檬酸和维生素C,不仅助消化,能促进造血功能,提高肌体免疫力,加速创伤恢复,还能增强血管的弹性和韧性,防止动脉粥样硬化。

据说,二百多年前,在英国海船上,英国海员在长期航海中,由于缺乏新鲜水果蔬菜,长期缺乏维生素C,而引起严重营养缺乏症,使血管壁受损,造成牙龈、黏膜、皮肤以及身体其他部位的出血、渗血,先后大约死了一万来人。从那以后,英国有关部门便规定,必须每天给海员喝一杯柠檬汁,没有备足柠檬的海船不准起航。

虽然我不是海员,我家更不是海船,但自从我知道这种利害关系后,便开始每天吃柠檬,我喝灵芝红果水时,总是切两片新鲜柠檬放进去。

此外,我还要加十粒洗净的枸杞。每天吃午饭时,我就把枸杞和泡完水的两片柠檬就着荤菜一起吃下。因为我觉得,空口吃柠檬太酸了。

4)枸杞的好处也多多。首先,《本草纲目》中,将枸杞列为上品,说:“久服枸杞,可轻身不老,耐寒暑……明目安神,令人长寿。”

几千年前,中国人就认为枸杞是一种性能平和、滋补肝肾、养血明目、强壮筋骨的保健品。据说,我国历代的医学家、养生家们,都很重视枸杞。许多医药界的老寿星,都曾经长期服用枸杞。

现代科学家对枸杞进行研究后证实,枸杞含有枸杞多糖、胡萝卜素、多种维生素和十几种氨基酸,是很好的滋补强壮剂。对于治疗肝肾方面的各种疾病,都有一定的辅助疗效。



最近,科研人员还对枸杞的明目作用,进行了临床研究,发现枸杞中所含有的玉米黄质,能增强视网膜的黄斑组织,从而有效地降低随人体的老化、退化,视力逐渐减退乃至最后失明的危险。

这种研究结果,证实了几千年来,中国老百姓认定吃枸杞能明目的说法,完全是有道理的。

5)我为什么吃螺旋藻?

20世纪60年代初,我就从苏联科学杂志上看到有关螺旋藻的报道。当时,那是一种新发现的特殊藻类。据说其营养价值超过其他一切食物。其所含有的蛋白质,是大豆的一倍多,是牛肉的三倍、猪肉的五倍,而且螺旋藻的蛋白质属于优质蛋白质,特别容易被人体消化吸收和利用。

螺旋藻所含有的维生素,有维生素E、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、维生素K和胡萝卜素、叶绿素等等。螺旋藻所含有的微量元素,有钾、钙、镁、铁、锌、硒等。此外,螺旋藻还含有人体所必需的脂肪酸、亚油酸和亚麻酸以及藻多糖等。长期服用螺旋藻,可以大大提高人体的免疫力,促进肌体的新陈代谢,改善贫血,避免骨质疏松症,保护肝脏,预防心血管病,抑制肿瘤的生长,还能健脑。

总而言之,我所吃的这些保健品,如灵芝、红果、柠檬、枸杞、螺旋藻什么的,全是天然的,没有一样是化学制品,而且没有副作用。

而我所选用的这些天然保健品,还真起了很大作用。由于我在“文革”中被折腾出多种慢性病,直到数年前,我还浑身无力、举步艰难,一天到晚光想躺着,什么都懒得做。现在我变得精神多了,已经好几年没发过烧,没伤风感冒过了。每天早上一醒,就想着起来干活,闲不住了。

我的儿子以前冬天不断伤风感冒,自从我让他吃螺旋藻后,这两年他也很少感冒了。

没有什么病的健康人,只要饮食科学合理就行了,用不着另外加什么特别的保健药品,更不应该乱补,也不可以狂补。

据我所知,有些保健药,例如有些维生素和微量元素,绝不可以随便乱吃。确实缺什么,才可以补什么。有些维生素吃过量时,人体还能自然排出去。而有

些维生素,如维生素 A、维生素 D、维生素 E 等,吃得过量时,人体自然排不出去,就会引起多种疾病。有些微量元素,如钙、碘、硒等等,吃多了,对人体的危害也很大,严重时,甚至能丧命。

举个最简单的例子:患有甲亢的人,不应再补碘,也不宜多吃含碘多的食物。有个非常能说明食入碘过多要患病的实例。据媒体报道,有一种牌子的婴儿奶粉加碘过多。中国有个不幸的小女孩儿,是用有问题的这种牌子的婴儿奶粉喂大的,四岁时被发现患上严重的甲状腺机能亢进症。追究其原因,原来是由于其母一直在给她吃含碘量大大超标的婴儿奶粉。这是有幸被细心的母亲和聪明的医生及时发现了的病孩子。还有多少没被发现病因的呢?

营养并非越多越好。任何维生素和微量元素都不可以瞎补。过犹不及嘛!补得过多,也可能引起多种本不该患的疾病。中药补药也同样不可乱补。

写到这里,我想起一个真实的小故事。十几年前,我陪一位日本朋友去拜访天津的一位中医专家。专家请日本客人吃饭,摆出一桌各种各样的药膳,请他品尝。有一道菜,是人参炖鸡块儿。日本客人知道人参是好东西,于是大吃特吃起来,想不到饭后他忽然感觉恶心,大吐而特吐,吐完之后,头晕得站都站不稳了,只好躺在沙发上昏睡了几个小时,还难受了好几天。

(四)我吃的—种食物油——茶油

橄榄油价钱很贵,很多人都吃不起,我也嫌橄榄油贵。

后来我发现东方橄榄油——九嶷山野生茶油,不但价钱比橄榄油便宜,而且医疗功效比橄榄油还要多。我特地查看了许多相关资料,确认了这种结论的可靠性。于是,我立刻开始吃茶油。好在给天津的专卖店打个电话,他们就给我送到家里来了。同时,我还经常向朋友们推荐。可是,我一提“茶油”,别人就感到莫名其妙,都问我:“茶油是什么油呀?”

在天津,可以说,绝大多数人都不知道野“山茶油”是什么油。

我问一个朋友:“你知道茶油是什么油吗?”

她回答道:“不就是用茶叶榨出来的油嘛!”

我说:“哎呀!不对!不对!完全不对!茶油可不是茶叶做的。不过它可能与龙井和碧螺春有点儿远亲关系。我说的食用茶油,是用野茶树的果实榨的油。几年来,我一直在用这种食用油。煎、炒、烹、炸,全用茶油,我觉得用茶油做菜不但最好吃,而且在健康方面受益匪浅。”

茶油的理化特性及脂肪酸组成,同世界上公认最好的木本食用油——橄榄油非常相似。其油酸含量在 80% 以上,不饱和脂肪酸含量在 90% 以上,甚至优于



橄榄油。另外,茶油还含有其他食用油(也包括橄榄油)所没有的、能降低胆固醇和抗癌的茶多酚和山茶甙。欧美人称茶油为“东方橄榄油”或“中国橄榄油”。近年来,中国的茶油在国内外越来越受到重视。国际粮油组织已将茶油列为重点推广的健康食用油。目前,在日本和东南亚等地,中国的茶油已成为抢手货。

可惜在我国,不仅在天津,在北方其他一些城市,也很少有人知道茶油的。

北京中国农科院经销九嶷山野生茶油的部门负责人告诉我,在北京,也大多是从南方几个省市来的干部们喜欢买茶油,因为他们的家乡有野茶树,他们从小吃惯了茶油。不过,在原产地,刚榨出来的茶油颜色较深,有一种特殊的苦味道,当地居民爱吃,北方人吃不惯。所以,运到北方来出售的茶油,全是经过脱色脱味儿的。

为什么我说我吃了几年茶油,在健康方面受益匪浅呢?

因为近年来我的患有多种慢性病的身体一年比一年好,我认为,除了其他一些养生之道外,我每天都要吃的茶油,也起了一定作用。

也许您还不知道茶油的优点,现在我来告诉您。

根据科学研究报道,茶油对人的肌体有以下的辅助医疗作用:

1)能改善高血压、高血脂和肥胖症等,能有效预防动脉粥样硬化,并增强肌体的抗衰老功能。

2)能防治神经功能的下降和老年痴呆症、神经衰弱等。

3)能预防病毒感染,提高人体对 X 射线的抵抗能力,提高人体的免疫力。

4)能改善消化系统的功能,对防治老年性便秘有很好的效果。对防治糖尿病有辅助作用。

5)对孕妇的保健及胎儿的发育与健康有帮助。

6)对产妇的身体恢复有帮助。

7)外涂茶油,能消炎止痛。居住在野茶树产区的老百姓,常用茶油治疗肌肉疼痛、毒虫叮咬、日光性皮炎、扭伤、擦伤和轻度烫伤等。

8)将茶油用于洗发剂和护发素,可以防止头癣、脱发等,还能去头屑、止痒。

9)茶油有个与橄榄油同样的优点,就是耐高温,可以多次使用,也不变质。而不像其他食用油(如菜籽油、豆油、花生油、玉米油、色拉油、调和油等等)那样,只能使用一次。用来煎、炸东西后,就应该立刻倒掉,不应该再使用了,否则对健康有害。再说,用茶油和橄榄油做菜时,根本不需要把油烧得太热。

10)茶油的特性,与地中海沿岸所生产的橄榄油非常相似,含有丰富的维生素 E、维生素 D、维生素 K、维生素 P 和胡萝卜素。另外,茶油还含有一种生物活性成分角鲨烯,可以抗缺氧、抗疲劳、提高人体免疫力。

