



王汶 著

Wang Wen's Food

翻译家

王汶的

食谱



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND PUBLISHING HOUSE

4140210276



翻译家

王汶

的

食谱

Fanyijia Wang Wendashipu

王汶
著



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

翻译家王汶的食谱/王汶著. —天津:百花文艺出版社, 2003

ISBN 7-5306-3741-X

I. 翻… II. 王… III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 091358 号

百花文艺出版社出版发行

地址:天津市和平区西康路 35 号

邮编:300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话:(022)27312757 邮购部电话:(022)27116746

全国新华书店经销

河北省永清县第一胶印厂印刷

*

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 6.875 插页 12 字数 154 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—6000 册 定价:13.00 元

序

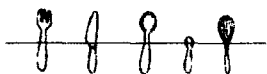
谢大光

熟悉的人都知道,王汶爱美。在今天,爱美是时尚,王汶爱美的年代,爱美是罪过。不要说着意打扮自己,就是衣着干净利索一些,稍微有些与众不同,都会招来非议。早在上世纪50年代,王汶的翻译作品就曾获过奖。颁奖会场上,清一色的蓝制服,惟独王汶一人身着合身的旗袍上台领奖。全场为之侧目。那个年代,“美”字前边常常被加上一个“臭”字,谁若是和“臭美”沾上边儿,“资产阶级思想”的帽子就会来眷顾了。王汶不大在乎别人的看法,爱美之心依然故我,上班时,办公桌总是摆上一盆花,穿衣打扮从不马虎邋遢。为此,王汶也吃了不少苦头。“文革”中,生计无着,她给人家当过保姆,起早贪黑,落下一身病。

我认识王汶,是在80年代。这是王汶的辉煌时期。她翻译的少儿科普读物连续出版,早年的译著也先后重印,还当上了市政协委员。来往多了,我发现王汶爱美,和年轻人的



*
*
*
*
*
*
*
*
*
*



时新心理不同。她是从骨子里喜爱一切美好的事物，并进而希望所有的人和事都能美好圆满。这就不是个人爱好，而是一个人的生活态度了。可以说，王汶的生活态度有些理想主义，待人接物单纯，善良，但她决不做作，对丑恶的一面从不设防。她已经八十多了，始终坚持这样的生活态度，给人的感觉就是一个老小孩儿。依王汶自己的愿望，最好把这个“老”字去掉。她最忌讳人家当她的面说“老”。

就是这样一个善良、爱美的王汶，竟然写出了一本食谱。今年三月，已经有几年疏于联系的王汶，突然打电话来，邀我去她家吃饭，并特地说明，是她亲自下厨做的。席间她指着一桌色香味俱全的菜，一一说明用料和做法，像孩子显摆着她心爱的玩具。常有朋友向她抱怨天天最发愁做饭，不知吃什么好，她说，这有什么愁的，做饭不是和玩儿一样嘛。她还带了一个徒弟，俩人边做饭边开玩笑，那快乐的气氛和饭菜的香味一起，氤氲在房间里，使人没法不开心。我说，真没想到王汶你是又爱美又会吃。又说到，现在书店里的食谱书不少，都太专业，不是材料不好备，就是做法太复杂，对于老百姓不实用。如果有一本普通家庭拿来就能学会的食谱，那可真是造福百姓了。王汶说，我的食谱就是这样，书名都想好了，就叫《翻译家王汶的食谱》。书若出来，我就去签名售书，让他们也看看我这个厨师的模样。我说，广告词就叫“5分钟学会做饭”。就这样，你言我语，吃着饭就把出书的事定下了。

后来，看过书稿，我曾打算在“食谱”前面加上“健康”



*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

***** 002

二字,可能有利于市场操作。转念一想,八十多岁的人还能动手做饭、写书,作者自己不就是最好的健康广告吗,何必画蛇添足;又想加上“快乐”二字,可快乐是一种感觉,因人而异,现在市场上贩卖的“快乐”,多数使人哭笑不得。还是不随这个俗为好。前些年,我为《家庭报》写过一篇《戏做家务》的短文,主张以游戏的态度对待烦人的家务,主张归主张,我还没有修炼到这个境界。看王汶的食谱,她确是已经达到了这个理想境界,看着看着,就忍不住笑起来。把食谱和快乐联系在一起,恐怕王汶是第一个做到的。说到底,任何文字都是和作者的人性联着的。王汶是个快乐的人,她也真诚地希望把快乐传送给所有的人,大家都快乐,于是就有了这本食谱。当王汶拿出她珍藏多年的纪念册,让我也题上一段话时,我未加思索就写下了这样两句:“只有使别人快乐的人,自己才能快乐。”

2003年岁末



*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

卷 头 语

1

我对出版社的负责同志说，我希望，我这本食谱出版后，打开放在桌子上时，不会立刻自己合上，因为我有这样一个小小的经验：好几次，当我照菜谱做菜时，把菜谱书打开我需用的那一页，放在厨房桌上，由于我的记性不太好，在手忙脚乱中，老得不时看看菜谱，但每次要看它时，它却已经自动合上了。用什么东西压上它吧，它又翘起来了，还是不肯与我合作。所以我现在想，我这本食谱，如果在出版前能事先考虑到这个问题，而在装帧方面加以改进，多好！肯定可以给读者带来方便。

2

我一向不喜欢照相，因为我身边的人都告诉我，我这人特别不上相。这一次是因为我有些文章在报上发表后，一些

没见过面的热情、风趣的读者们，给我打来电话，说想看看我长得什么样儿。哈哈！真有意思！为了满足他（她）们的有趣愿望，我特地照了一些相片，在书中刊出。

不过，现在我有一点改变。我从相片上发现自己实在太胖，（特别是双下巴太难看了！）不由得大吃一惊！赶紧开始拼命减肥。最近，终于使自己的体重减轻了好几斤。双下巴总算变小一些了。我没吃减肥药，仅仅管住馋虫，强迫自己少吃一点，就瘦下来了。真所谓立竿见影。

3

关于许多话题，在这本书里我意犹未尽，还有许许多多话想跟读者们聊聊，只好在我的下一本书《美容·智慧·养生之道》里接着谈吧！

目 录

开场白	001
菜谱一	008
菜谱二	023
菜谱三	042
菜谱四	092
菜谱五	102
菜谱六	130
菜谱以外的话	142
我喜欢橄榄油	151
橄榄油和“中国橄榄油”	155
微量元素硒和镁的神奇医疗作用	161
由果汁羹浇饭说起	165
葱蒜的故事	170





能治病的“废弃物”橘子皮和葡萄籽	172
我吃麸子和米糠	174
我经常吃的几种保健品	176
心情好——少生病 生了气——肚子疼 -	180
谈谈蜂蜜	184
与“吃”有关的随笔	189
 后记	 196
 附录一：关注2008年奥运会	 王渊 197
附录二：菜谱索引	201

开 场 白

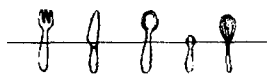
人,不能不吃饭;人也不能不穿衣服。

打个也许不十分恰当的比喻,比如把我的菜谱比作服装裁制法的话,那么应该说,这些菜谱是些价廉适用的布衣服,式样简单,宽松舒适,在家里随便穿穿,穿在身上,坐着,躺着,或干活儿,都挺方便。决不能跟那些考究的华服和西装同日而语。不过每天都用得上。

反正模特们决不会穿这种衣服到T字台上去走猫步。总而言之,我这本书纯粹是面对过小日子的普通老百姓的,我颇有自知之明,决不敢到关夫子面前去耍大刀。

我一向觉得烹饪是一种道遣和乐趣,从不认为那是什
么负担。我希望您也能慢慢地培养出这种有益的爱好的,吃
乐趣,吃出健康与长寿。

为什么这本书叫作《翻译家王汶的食谱》呢?



我想说明一下。

“食谱”——因为书中不仅说了菜，而且还提到一些主食。

加上“王汶的”，因为我担心，读者们会以为此书与其他菜谱大同小异。我保证，这绝对是一本带有我的个性和特色的食谱。

为什么要写上“翻译家”呢？因为，我担心，也许读者会以为这食谱是某个与我同名同姓的小厨师写的。

其实各行各业的人都不能不吃饭，各种家庭都不能不做饭。回想起“度荒”那几年，连个白菜、萝卜也买不着，为了买几两肉，不得不凑几两“肉票”，到为数不多的“专卖店”去挨个儿……

如今是鸡鸭鱼肉一应俱全，蔬菜更是数不胜数，包括我从来没见过的一些进口菜。

但奇怪的是常有朋友对我说：“我们家总吃一样的几种菜，都吃腻了，一点食欲都没有了……”

我听了这种话，感到不可理解。

我对她们说：“我怎么从来没有过这种想法呢？”

“我家里的菜谱一天一换，可以两个月不重复。不信，你不妨随时到我家里来吃午饭，碰上我们吃什么，你就吃什么……”

还有一些朋友，工作期间一直吃食堂，从来没自己做过饭，离退休后可犯了难。

好友之一许女士对我说：“你为什么 not 写一本做饭的书



*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

给我们看呢？”

我一想：“对呀，我为什么不写一本我的食谱供朋友们参考呢？”

说写就写。

于是我拿起笔，开始写。凌晨三点钟一醒，脑子里立刻蹦出要写的许多话，我便打开床头的台灯，斜靠在床上，随手抓过来一张硬纸片，便七歪八斜地往上面写起来。此书的开始部分，便是这样写出来的。

首先，我想“声明”：

- (1)对健康没好处的菜，我不做；
- (2)不易消化的菜，我不做；
- (3)使用调料太多、太复杂的菜，我不做；我从来不用大料、桂皮及其他类似的作料；
- (4)太费油的菜，我不做；
- (5)太贵的菜，我不做；
- (6)费时费力的菜，我不做；
- (7)用烧碱、福尔马林、双氧水、硫磺等对健康有害的东西加工过的水产品和干货以及含有防腐剂的食品配料，我尽量不用；
- (8)我绝对不吃任何一种国家号召保护的动物，如禾花雀、麻雀、青蛙以及各种野生动物，不仅自己不吃，而且听到别人吃，也感到可气又可悲。有时看到报刊上的药膳和大本的药膳书里，公然教唆人们吃应该受保护的动物，我简直会气得发抖。



*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

(4)炼猪油时,先往锅里倒点水,再放点盐,免得油噼啪啪地从锅里迸出来,烫伤胳膊和脸部,弄得好几天脸上斑斑点点,像长了麻子似的,多难看呀!

(5)切葱和洋葱的时候,有时会感到两眼辣得睁不开,眼泪直往下流。这好办!只要旁边放一盆水,把菜刀在水里浸湿后再切,就行了。

(6)不论煎鱼或炒菜时,油都不要烧得过热。有些人喜欢把油烧到冒烟。那样做,不但油变得对健康有害,而且说不定油锅会“着火”。(万一由于不小心,油锅真“着了火”时,也不要惊慌,最好立刻盖上锅盖儿,关上火。千万不要用水来“扑救”!)

在这本书里。我主要讲到我的午饭菜谱,因为多年来我习惯了只在中午“大吃一顿”。

早晨和晚上,我吃得非常简单,而且大多是吃水果和杂粮。大家都知道,如果成天吃精米白面,日久天长会造成严重的维生素B的缺乏,而患上各种本来可以不得的病。

我的早点和晚餐的食谱大致如下:牛奶、酸奶、豆浆(为了省事,有时用速溶豆粉冲)、水果、干奶酪、小米粥、玉米面粥、玉米碴子粥、牛奶麦片粥、芹菜粥、胡萝卜粥、山芋粥、八宝粥(或四宝粥、五宝粥、六宝粥、七宝粥甚至九宝粥——反正家里有什么,就往锅里放什么。可以放的材料有:莲子、百合、银耳、江米、薏仁米、大麦仁、各类豆子及红枣等等)还有全麦面包、自己烤的葡萄干橘皮面包(用全麦粉做的)、自制的玉米面丝糕(放枣)和南瓜蛋糕等,换着样儿吃。

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

式凉拌茄子、江米肉丸子等比较费时间(朋友们不妨在星期日做)之外,我提到的所有的菜,可以说都是“快餐”,三下两下,就做好了。用电饭煲做上饭;煤气灶有两个火眼儿。一个火眼儿上的锅里做汤,另一个火眼儿上烧菜,做一顿饭不需要花费多长的时间。

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*