

” 措身失理，亡之于微，积微成损，积疾成衰。  
——《养生论》

## 厨艺界的“小梅兰芳”、蒋介石夫妇的厨师

# 百岁老人方乃根的养生之道

□ 记者 张崴

他曾为上海大亨杜月笙做菜，为蒋介石夫妇做菜，他从事烹饪教学研究一辈子，用“色、香、味、形”装点祖国美食园地，扮香百姓餐饮生活，奠定了他在餐饮烹饪界的终身成就。他就是烹饪界一代宗师方乃根。如今，方老已经101岁了，依然精气神饱满，他的传奇人生是怎样的，他的养生之道又是如何坚持的。记者带你一睹他的风采。

## 厨艺界的“小梅兰芳”

1916年农历八月二十一，方乃根出生于江苏省邗江县一乡村。15岁那年，方乃根为逃避抓壮丁背井离乡，在邻居的介绍和帮助下来到上海菜根香蔬食处学厨，拜申城名厨杨再新为师。杨再新为其取名方乃根。自此以后，方乃根便成为厨门弟子，认真学艺，刻苦钻研，梅花香自苦寒来，方乃根很快就掌握了全套厨艺里的名堂。

## 曾为蒋介石夫妇做菜

1945年11月，一拨子大官小僚突然神秘地闯进上海瘦西湖食品公司经理室，说是上头有令，点名让方乃根去南京完成一项外烩任务。不准问去南京哪里，去干什么，为谁做菜，也不让问何时去何时回。

到了南京，方乃根被带进了蒋介石的行宫，开始

厨艺的纯熟使方乃根受到重视，一次去杜公馆的外烩任务让师傅对他刮目相看。那是一次为当时上海滩名流杜月笙、黄金荣操办家宴的外烩任务，方乃根大获成功，并得到杜月笙、黄金荣的奖赏。之后，他又参加当时一次烹坛擂台，一道名为蟹黄扒排翅打败了师傅辈的名厨四桃子，从此，他获得了厨艺界“小梅兰芳”的称号。

了神秘御厨生活，任务就是为蒋介石夫妇做中餐。一个月以内，不能出官一步。

也就是这一段历史，害得方乃根在“文革”的时候被扣上“反动”军官的头衔。“文革”的浩劫让方乃根吃尽了苦头。此后，他再也不愿提那段历史。

## 从创新“葡萄鱼”开始助皖改良徽菜

1955年10月，年近四十的方乃根服从党组织分配，来到安徽支援建设，他随同上海的名店绿杨村酒家一块来到合肥。1990年，七十四岁高龄的方老才光荣退休。

在合肥期间，方乃根改良以往葡萄鱼的做法，从“形”上创作，引进淮扬菜中“荔枝鱼”厨艺，彻底剔除鱼骨架，只取鱼肉，用特殊刀法制成葡萄颗粒状，烹制

后再拼装成鱼状，再从“味”上着手，用红葡萄酒调味，综合解决色、香、形、味问题，经他改良后的“葡萄鱼”最终成为安徽名菜。也是从那道菜开始，他逐渐改良徽菜，并将徽菜发扬光大。

1991年，江泽民总书记来安徽淮南视察，退休在家的方乃根接到任务，为江总书记烹制地道的淮扬菜，接待任务圆满成功，并受江总书记特地接见。

## 相关链接

### 方乃根的成就

他曾为蒋介石、宋美龄、宋子文等前国民党官员服务掌勺，又为新中国党和国家领导人毛泽东、江泽民、万里下厨烧菜。

他曾任安徽烹饪协会第一副理事长；合肥烹饪协会第一、二届理事长；安徽第一个、全国第一批中国烹饪大师；安徽第一部《素菜谱》、第一部《家庭烹调》的第一著作权人；第一部《安徽风味》的编辑和技术顾问；安徽第一次厨师培训班负责人和讲师等等。他还多次出任合肥市厨师培训班、安徽省徽菜进修班主要讲师，桃李遍天下，他可谓是安徽烹饪事业的开拓者和集大成者。

## 两菜一汤，坚持锻炼是他养生之道

如今，方老已经101岁高龄，然而他依然精神矍铄，神采奕奕，白皙的皮肤透着红润。而他的养生之道却很简单，那就食疗、食补和锻炼。

方老的食疗、食补与别人不同，他既不刻意为之，也不食奇补珍，完全是普通家常菜的搭配。每餐必是两菜一汤，两菜必是一荤一素，汤则多为鸡蛋汤或老鸭汤。方老说鸡蛋汤的营养价值很高，能起到身体缺啥补啥的奇效，在鸡蛋汤中加入黑木耳、西红柿和虾皮等配料，营养价值更高。方老每天还在家中练45分钟的保健气功，户外散步1.5小时，无论风雪雨晴，一直坚持。

## 锻炼不能贪“新奇” 正向慢走为宜

□ 张依帆 记者 李皖婷

“老年人锻炼身体，选择锻炼项目很重要。比如有些老年人骨关节有退行性病变，比如骨刺、骨质增生等，就不适合登山、登高等运动，有些老年人患有心脏、心血管等慢性疾病，不适合剧烈运动和长时间运动。”安徽省中医院脑病中心专家如是说。

### 贪新奇锻炼，或致瘫痪

据了解，有不少老年人由于锻炼不当导致关节损伤、腰膝酸痛甚至瘫痪。

前不久该院脑病中心接诊一位老年患者，该患者听说，倒走比顺走好得多，于是在附近公园小道上练习倒走，踩到一块大石子，身体后倾摔倒，背着地，大石子杠

在腰椎脊髓处，导致脊髓损伤、局部神经系统受阻，下半身丧失知觉、大小便失禁，至今仍瘫痪在床。

### 最好的锻炼方式是正向慢走

对老年朋友来讲，最好的锻炼方式是面朝前慢走，既锻炼身体各部位机能，又保证了一定的活动量，面前眼睛也可以看见障碍物及时阻止突发事件。

有些老人喜欢走鹅卵石路，认为这样可以按摩脚底穴位。可以选择在鹅卵石路上站立一会，走路还是选择平坦道路为宜。

老年人锻炼不一定非得要出汗或是限定时间，自己觉得累了就要休息，更不能涉足过于新奇锻炼项目。

专家还提醒，虽已立夏，但早晚天气较凉，出门锻炼要控制时间，不可一次贪多，要注意早晚出门添加外套。遇上大雾天气，患有慢性呼吸道疾病等基础疾病的老年朋友更要注意，减少户外活动和项目。

## 5月15日是“全国碘缺乏病防治日” 碘虽好，但别补过量

□ 李多富 记者 李皖婷

今年的5月15日是全国第22个“全国碘缺乏病防治日”。记者从疾控部门了解到，我省人群碘营养状况总体处于适宜水平。专家提醒，补碘需科学，并非所有人都适合吃碘盐。

### 缺碘后果很严重

碘是人体必需的一种微量元素，有“智慧元素”之称。省卫生计生委地病办专家表示，碘缺乏病的危害主要表现为胎儿和婴幼儿生长发育迟缓、智力发育损害、迟滞或永久障碍，严重表现为地方性甲状腺肿（地甲病）和地方性克汀病、亚克汀病。

据了解，补碘的措施主要有碘盐、碘制剂和富碘食品等。我省预防控制碘缺乏病的主要措施是普及加碘食盐。

### 不是所有人都适合吃碘盐

据营养学专家介绍，在碘摄入量方面，0~3岁为每人每日50微克；4~10岁为每人每日90微克；11~13岁为每人每日120微克；14岁以上为每人每日150微克；孕妇和哺乳期妇女为每人每日250微克。

虽然碘是好东西，但也不是所有人都适合吃碘盐。甲状腺功能亢进、甲状腺炎、自身免疫性甲状腺疾病等患者中的少数人，因治疗需要遵医嘱可不食用或少食用碘盐。生活在高碘地区的居民，他们每天从食物和饮用水中已经得到了较高剂量的碘，这部分人群也不宜食用碘盐。

## 爷爷奶奶，别信“免费”推销的“保健品” 合肥卫监提醒：谨防被骗高价购买保健食品

合肥市卫生监督所日前发布警示，提醒老年人别以高价购买只具有普通保健作用的保健食品。

记者调查发现，一些不法商家通常会在晨练场所、菜市场等老年人经常聚集的地方，发放传单、邀请函，宣称有专业机构或知名专家提供免费诊疗、咨询、健康体检并举办讲座等，吸引老年人报名参加，并在会场中布置大量巨幅海报、广告条幅，发放内容虚假的宣传资料，虚构知名医疗机构、医学专家“忽悠”老年人，鼓动不明真相的老年人购买产品。

老人们一旦上当，一些所谓的“专家教授”就对老年人常见疾病进行渲染，给老年人造成较大的心理压力，同时给产品披上高科技的外衣，他们便会以高价推销保健食品。

合肥市卫生监督所执法人员说，如果市民发现自己购买到的保健产品属于假冒伪劣产品，可以拨打合肥市卫生监督所举报电话0551—62182516(上班时间)、13965108119(休息时间)。对于市民举报投诉的有关问题，一经查处必将严肃处理。

记者 李皖婷