

NAME

EP 482 6/25/26.mp4

DATE

June 20, 2026

DURATION

1h 24m 37s

14 SPEAKERS

Del Bigtree

Jenn Sherry Parry, Executive Producer

Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Donald Trump, President of the United States of America

Robert F. Kennedy Jr. United States Secretary of Health and Human Services

Marty Makary, M.D., M.P.H. Former Commissioner of the Food & Drug Administration

Joe Rogan, Host" The Joe Rogan Experience"

Marcus Luttrell, Retired United States Navy Seal

W. Bryan Hubbard, CEO of Americans for Ibogaine

Male News Correspondent

Female News Correspondent

Pete Evans, Celebrity Chef, Author, "The MAHA Cookbook"

Male Speaker

Female Speaker

START OF TRANSCRIPT

[00:00:05] Del Bigtree

你有没有注意到这个节目没有任何广告？我没有向你推销纸尿裤、维生素、奶昔或汽油。那是因为我不要让任何企业赞助商来指手画脚，告诉我能调查什么或者能说什么。相反，你们才是我们的赞助商。这是由我们的非营利组织“知情同意行动网络”（Informed Consent Action Network）制作的。所以，如果你想看到更多的调查，如果你想看到具有里程碑意义的法律胜利，如果你想看到一针见血的新闻，如果你想了解真相，请访问 ICANdecide.org 并立即捐款。好了，大家准备好了吗？

[00:00:44] Jenn Sherry Parry, Executive Producer

我们开始吧。

[00:00:46] Del Bigtree

开拍。早上好，下午好，晚上好。无论你身处世界的哪个角落，是时候登上《Highwire》了。上周，我在日本东京，在那里我们有机会在研讨会上发言，并与应对新冠疫情的科学家和专家会面。令人震惊的是，我们在美国和美国、医院系统以及美国卫生部身上看到的同样问题，在意大利、法国和波兰也听到了同样的故事。怎么会无论你身处世界哪个角落，大家一开始就犯了完全一模一样的错误。这确实不合常理，但实在不可思议。我的意思是，这完全是一种截然不同的文化，对我而言是一次新奇的文化体验。但反响太热烈了。嗯，记者和人们纷纷走过来，说他们将在日本各地进行放映，呃，即使是在我们离开之后也是如此，他们对此非常兴奋。所以，这真是一次不可思议的思想交流。在不久的将来，我们将针对那次旅程做一期节目，以便大家能够看到我的一些采访，以及这次非凡旅程中揭示的一些内幕。不过，我接下来还有一期重磅节目。嗯，今天我们邀请了，呃，名厨皮特·埃文斯（Pete Evans），他写了一本新的食谱。他甚至还要带我……

[00:02:28] Del Bigtree

我们要快速准备几个特别的小点心。呃，这可能会让您和您的家人省事不少。一些可以快速享用的美味，嗯，味道应该会非常棒。我迫不及待了。但首先，是《杰克逊报告》的时间。好的。杰弗里。你知道，我们站在哪片土地上，甚至我们的外貌是否不同，这都无关紧要。呃，虚假信息，真正的虚假信息，真正的谎言，真正的欺骗，特别是在，呃，疫苗问题和医疗自由方面。不管你在哪里，都是一样的。那些头脑清醒、看清现状的人，对自己所看到的未来感到震惊。他们特别担心那些似乎完全在沉睡、甚至被催眠的人。所以我们都共同经历这一切。然而，我们在这里，在《The HighWire》中讲述真相，呃，并且取得了进展，如果没有你们，我们是无法做到这一点的。在我到处旅行时，我真的很感激你所做的工作。所以，我也想对你表示认可，因为所有这些人也都认可你。无论我走到哪里，他们似乎都觉得你和我形影不离。话说回来，杰弗里·杰克逊为什么不在这里呢？我真希望你当时能在那里。在日本的经历真是太棒了。

[00:03:56] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

是的。 好吧，我得说，你能在其他国家建立起这些桥梁真的很酷，因为我们虽然通过互联网联系在一起，但在面对面的交流、理解以及传递这些信息方面，我们其实在某种程度上是被孤立的。 而且，你知道，在新冠疫情期间，我认为体制和政府能够针对这场大流行病强加一种“一刀切”的、反人类的方式——正如我们报道过的所有那些手段一样——但基层民众和社区之间却从未真正建立起联系。 所以，你能在这几周里扮演象征性的桥梁，把这些信息带回来，这真的很棒。你回来后会说：‘这就是我的发现，情况就是这样。’然后我们可以向观众展示正在发生的事情的视频。 所以我觉得这超级重要。 而且我认为人们真的不应该忽略这一点。 这些就像是在我们目前所处的这个新世界里，从世界其他地方传回来的报告。

[00:04:44] Del Bigtree

是的，不，这真的……我只是感到无比荣幸。 我对此非常感兴趣的是，我意识到我们之前确实没有做过这种调查。 我们曾邀请过一些外国机构和医生来到《The HighWire》节目中，他们主动联系过我们。 但走出去，真正和人们交谈，并亲身体会那种经历，是完全不同的感觉。 你会意识到在这件事上，我们所有人其实都是休戚与共的兄弟姐妹，我们必须立即阻止这种全球性的疯狂。

[00:05:12] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

是的，没错。 而且，让我们谈谈人类的经历，因为我们即将在《The HighWire》节目中更大胆地探讨一个故事，我们在《The HighWire》后台已经为此准备和研究了相当长一段时间，一直在思考要如何切入这个问题。 而且，你知道，就在大约一个月前，白宫通过一项长这样的行政命令，公开了这个话题。 请看。

[00:05:36] Del Bigtree

好的。

[00:05:37] Donald Trump, President of the United States of America

今天，我很高兴地宣布，我们将进行历史性改革，以极大地加快获取基于迷幻药物的新医学研究和治疗方法的速度。

[00:05:47] Robert F. Kennedy Jr. United States Secretary of Health and Human Services

根据该行政命令，卫生与公众服务部将加速对新型心理健康疗法的研究、批准和获取，包括诸如伊博格碱等迷幻疗法。 做出这一决定。 这一果断举措旨在应对我们国家面临的最紧迫的公共卫生挑战之一：心理健康危机。 超过1400万美国人生活在严重的精神疾病中，每年有四分之一的成年人经历可诊断的障碍。 在过去二十年中，自杀率上升了30%以上，近年来在退伍军人人群中又出现了另一个高峰。 自2001年以来，每年有超过6000人死于自杀。 我们因自杀而失去的退伍军人人数，远多于在战斗中牺牲的人数。 与此同时，数百万生活在抑郁症、创伤后应激障碍（PTSD）、成瘾及其他状况中的美国人对现有疗法没有反应。

[00:06:48] Marty Makary, M.D., M.P.H. Former Commissioner of the Food & Drug Administration

在现任政府的这一新计划下，FDA将针对血清素2受体激动剂（也称为迷幻药）发放三张国家优先凭证。 对于许多男女患者来说，药物可以在几周内获得批准，而不是一年或一年以上，而是短短几周。 他们一直在战场上奋战。 但即使战争结束，那些战斗仍在他们的脑海中继续。 现在，医学界有许多药物，我们并不确切知道它们是如何发挥作用的，但如果我们真正倾听那些体验过其治疗价值的人的心声，就会看到显著的效果。 作为医学领域，我们可以学习。 我们只需要倾听。 那些获得显著成效的个体的故事。 这就是数据。 这就是科学数据，即便只是来自单个个体。

[00:07:44] Joe Rogan, Host" The Joe Rogan Experience"

我想说，我今天来到这里，是因为我左边的这位男士布莱恩·哈伯德，以及前德克萨斯州州长里克·佩里参加了我的播客节目。 他们告诉我这种药物有多么大的影响力，以及与他们进行的那次对话。 数以百万计的人有机会听到了他们的故事。 听到了所有因它而改变了生活的不同人们的故事。

[00:08:07] Marcus Luttrell, Retired United States Navy Seal

通过这项行政命令，那些障碍得以打破，使我们能够做到我们所能做的。 我完全相信这将被编纂成法并永远流传下去。 因此，非常感谢您照顾您的现役军人和退伍军人，并给那些长期致力于此的成员一个机会。

[00:08:25] W. Bryan Hubbard, CEO of Americans for Ibogaine

每一个在几十年的艰苦斗争、牺牲和痛苦中为这一天而奋斗的人，现在都可以宣告在生命、自由和追求幸福方面取得了具有里程碑意义的胜利。

[00:08:44] Del Bigtree

这真的，嗯，太不可思议了。 我们——你和我——都做过报道，在过去的十年里，不断有人来找我们，你知道，问‘你们能谈谈致幻剂、创伤后应激障碍（PTSD）以及所有这些吗？’但鲍比提出了一个我从未听过的观点。 他说‘我们因自杀而失去的退伍军人比在战斗中失去的还要多’，这句话影响深远。 我认为这是一个令人震撼的说法。

[00:09:11] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

是的。 是的。 你知道，这个报道有很多重要的角度。 其中一个绝对是政府正在倾听草根阶层的声音。 它正在倾听普通人的心声。 它正在倾听那些倡导新型疗法的人的声音，这些疗法有可能颠覆我们长期以来一直在报道的那个庞大行业，也就是目前提供的心理健康干预措施，比如 SSRI 药物。这些药物的危害曾被隐瞒，即便在停药后，患者也依然在承受这些危害。 这些危害已经显现出来。 嗯，这一切都被隐瞒了，这些患者为了给那些畅销药物让路，在某种程度上被抛弃了。 而在当时，精神病医生的工具箱里其实只有这些药物干预手段。 所以，这真的非常有趣。 我想深入探讨一下 FDA 在此处的审批流程，因为这仅仅是第一步。 所以，你知道，这并不是说迷幻药要在街头合法化了。 他们并没有在街上把这些药分发给孩子们。 这是一个非常科学的过程，因为你要知道，这是重大医疗手段。 任何以前对此有所了解的人都知道。 这可不是你早上吃一片，下午吃一片，然后就能继续过正常日子那么简单的事情。 对于那些常规药物根本无法解决严重状况的患者来说，这是非常非常严肃的医疗手段。 因此，如果你去看 FDA 对此发布的新闻稿，他们正在针对严重精神疾病推出加速凭证。

[00:10:31] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

所以内容提到，FDA 正在向三家公司发放国家优先审评凭证，这些公司正在研究用于难治性抑郁症的裸盖菇素、用于重度抑郁症的裸盖菇素，以及用于创伤后应激障碍（PTSD）的甲基酮。但接着它又写道：“此外，在该机构收到新药临床试验申请后，正允许盐酸去甲伊博格碱的早期临床研究向前推进。”因此，这是该药物首次获准在美国进行研究。嗯，关于这一点，我想先往回退一步，因为对于第一次听到这一讨论的人来说，也许你们经历过 20 世纪 60 年代，并在当时的迷幻文化中表现活跃。这个话题伴随着很多的污名。我想让大家看看《滚石》杂志的这篇文章，这才是这一讨论的实质所在。“20 世纪 60 年代反主流文化的兴起与迷幻药研究的脱轨。”文章称：“因越战支持率日益下滑而备受困扰的尼克松总统，非常乐意找到一个时代精神的罪魁祸首。”迷幻派对在 20 世纪 70 年代初戛然而止。1970 年的《受控物质法案》将 LSD 和裸盖菇素与海洛因和可卡因归为一类，实际上切断了合法的研究渠道。”这就是关键所在。“随着反主流文化运动沦为替罪羊，迷幻药被视作社会危害，科学界对这些物质大有前途的探索便成了被遗忘的次要事情。”而这正是我们在此所谈论的。

[00:11:53] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

我们在这里讨论的不是娱乐性药物的使用。We're talking about a scientific community that's been paralyzed for decades. And in many ways, this is like the vaccine research because it's been scapegoated. Anti-vaxxers, parents are lying about the injuries. You have decades of of science and governmental departments that could have been studying vaccine injury that haven't been. So the psychedelic conversation, although not similarly 1 to 1, is, is somewhat similar on this that a scapegoated area that could show valid promise for research into mental health and other issues because of a government, a political maneuvering had been sidelined. So we're picking that ball back up now. And I wanted to just go on that a little bit of a little bit of a rabbit trail there to talk about that, just to frame it a little differently here. And just to back up Kennedy too. He's not he's not just throwing stats out there. This is the National Institutes of Health looking at the mental health problem. We know in the United States it says in 2022, these are really the most recent numbers. There was an estimate of 15.4 million adults aged 18 and older in the United States with serious mental illness. That number represents 6.6% of all US adults. And then the suicide. These are the CDC rates. And just in case you didn't hear Kennedy right on that one, it did say 30%.

[00:13:07] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

年龄调整后的总自杀率较22,002年增加了30%。 报告指出，这一比例从2018年开始下降，一直持续到2020年，然后在2022年上升至14.2，这与2021年的比例相似。我只能想象现在的比例会是多少。如果我们能拿到疫情过后2026年的实际数字。但这里真正的讨论也涉及到这些疗法，因为同样，这些是针对我们退伍军人的严肃疗法。我们知道自杀率很高。我们知道精神疾病发病率很高，还有所有的..... 他们所拥有的只有药物和退伍军人事务部。退伍军人事务部（VA），而VA在相关承接服务上掉链子是出了名的。这是《ProPublica》的一项调查，关注的是“退伍军人事务部如何在心理健康方面辜负了退伍军人”。具体来说，它指出，“《ProPublica》对该机构监察长近年来开展的313项研究进行的分析显示，行为护理方面屡屡出现失败。”这些系统性瘫痪已经导致了致命的后果。”所以我们现在知道了问题所在。我只是把这些摆出来，让大家心里有个数。这是一个闪烁的红灯警告。我们国家存在巨大的问题，而我们的政府正在听取这些意见。这源于草根阶层。你可以在那儿听到乔·罗根的声音。我曾在我的播客中邀请过这些人，而现在他正站在白宫，试图推动这项法案通过。FDA正在推出凭证。所以这真的应该被视为科学界和研究界的双赢，可能会带来一些成果。

[00:14:29] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

现在，让我们来看看这些研究。让我们看看这东西有什么作用，因为它和我们之前报道的研究完全不同。这是关于伊波加因的研究。伊波加因是源自中非本土一种灌木根皮的生物碱。但是那里的——那里的原住民很长一段时间以来一直将其用于精神、用于精神实践，因为确实有一些事情在发生。所以这是镁配合伊波加因疗法，针对患有创伤性脑损伤的退伍军人。他们将其与镁一起使用，是因为伊波加因存在安全问题。它会引发心脏问题。所以，我应该说，如果将其与镁一起使用，在某种程度上会使其安全得多。研究指出，这可能是第一项报告单次药物治疗——单次——有效证据的研究。区别就在这里。单次治疗，而不是持续两三周。我们在给予这些药物。单次治疗就可以改善因战斗和爆炸接触导致的重复性创伤性脑损伤相关的慢性残疾。研究人员是这样说的。“总之，我们前瞻性地研究了 mystic 的安全性和有效性。”所以这基本上就是伊波加因配合镁。这就是——这就是针对特种部队退伍军人的治疗方案。嗯，在基线时，具有创伤性脑损伤和反复爆炸战斗接触史的研究参与者，在接受 mystic 治疗后，其残疾、PTSD、抑郁和焦虑状况得到了具有临床意义的、有意义的改善。

[00:15:49] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

那是该治疗——参与者在这些症状上表现出非常非常显著的减轻，效应量很大，而且在首月随访中其疗效得到了维持。所以单次剂量，一个月随访疗效持续。事实上，功能障碍评估指标持续改善，且在神秘体验后一个月，精神症状的缓解率和有效率依然很高。这是你在常规药物干预或临床试验中绝找不到的。一次剂量，一个月。呃，由此导致了现在的情况，这项试验中的所有人都不得不前往墨西哥。所有这些，呃，这些退伍军人，特种部队退伍军人。这就是肯尼迪在白宫所说的。这，这真的有点悲哀，我们有这些退伍军人，他们却必须去其他国家才能实现这一点。所以FDA现在允许在美国进行这一尝试。现在让我们来剖析这里的另一种疗法。显然有几种疗法是FDA正在评估的。另一种是裸盖菇素。这是提取自蘑菇的衍生物。那是其中的活性成分。呃，这与伊博格碱不同，因为裸盖菇素实际上已经研究了，研究了好几年了。呃，以下是2022年报道的一些头条新闻。迄今为止最大规模的试验表明，裸盖菇素能减轻抑郁症状。那是国王学院。这是2022年发表在《新英格兰医学杂志》上的研究之一。所以显而易见，这些信息在科学界得到了广泛传播。

[00:17:08] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

又是单剂量，“单剂量裸盖菇素治疗难治性重度抑郁发作”。在此给观众说明一下。正如字面意思，也就是难治性发作。这些试验中的患者已经尝试了各种方法，但都无济于事。所以在治疗上，他们陷入了孤立无援的境地。所以他们才会尝试这个。所以，这些人不只是街上随便找来的普通人。他们不是那些因为某些原因被吸引来尝试这个的人，而是那些走投无路的人。额，而《英国医学杂志》（BMJ）——重申一下，这是一家顶级医学期刊——在一次荟萃分析和系统评价中，将所有这些研究汇总在了一起，其中包括《新英格兰医学杂志》的那项研究。它评估了这几年研究中所有裸盖菇素临床试验的疗效。现在，证据库正在逐步建立。报告中提到了有效率。以下是他们的发现。有效率，有效率被定义为抑郁症状减轻50%或以上。所以这个改善幅度是相当大的。总体而言，接受裸盖菇素干预产生治疗效果的可能性大约是安慰剂的两倍。然后，它又提到了缓解率。缓解率是指——你知道，完全缓解才是你最想要的。总体而言，接受裸盖菇素干预导致抑郁症完全缓解的可能性几乎是安慰剂的三倍。

[00:18:24] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

所以我们看到，我们在这里看到了一些非常了不起的事情。那就是抑郁症。那是创伤后应激障碍（PTSD），那就是重度抑郁症。再次强调，这些人已经别无选择。现在让我们来看看一个刚刚发表的案例研究。现在研究已经开始超越抑郁症，再次转向对单个患者的个案研究。但听听这个案例：神奇蘑菇。媒体在报道阿尔茨海默病时就是这么称呼它们的。一个非凡的案例能告诉我们什么。我直接念一下这段内容。“这名患有阿尔茨海默病的女性已经经历了十年的渐进性衰退。在过去的五年里，她基本上只能用单个词汇交流，并且在日常起居上严重依赖他人。她还存在行走和穿衣困难，并患有慢性尿失禁。她接受了5克含有裸盖菇素的蘑菇，”这同样是单次剂量。“由于蘑菇的药效强弱不等，裸盖菇素的确切含量尚不清楚。在此期间，她大量出汗，并进入了长时间的类似睡眠的状态。大约19小时后，她开始自发地说话，并回忆起自己生活中的往事。在接下来的几天和几周里，护理人员报告说，她似乎更加清醒了，能认出家人，走路更加独立，开始自己穿衣服，并且恢复了排尿控制。一个月后，她在监督下接受了第二次治疗，使用了3克蘑菇，并且再次显得更具表达能力和更敏捷。”随你怎么理解，但对我来说，我读到的是：希望。

[00:19:52] Del Bigtree

这真的很神奇。我自己在心里有点忍俊不禁，因为这很难进行安慰剂对照试验。我很确定，你肯定能知道自己拿到的是裸盖菇素还是安慰剂。但不管怎样，这确实是非常有前景、有希望的研究。

[00:20:11] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

是的，我想这是必然的，也就是所谓的‘自然揭盲’。我想应该可以这么叫吧？

[00:20:16] Del Bigtree

没错。我们得设法避开那个，你知道的，小小的副作用，可以这么说。好的。是的。非常有趣。

[00:20:22] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

所以，我再次强调，这显然是一项调查。我们正站在美国大量新研究的起点上，这令人兴奋，并可能为那些在日益严重的心理健康危机中确实无计可施的人提供一些解决方案。现在让我们谈谈，从进入我们身体的东西，到涂抹在我们皮肤上的东西。显然，现在美国是夏天。阳光炽热，围绕防晒霜的讨论也十分热烈。许多人联系我们说，你们能对防晒霜进行深度探讨吗？好吧，以下是媒体会告诉你的关于防晒霜的内容。请看。

[00:20:56] Male News Correspondent

无论你是在爬山、在雪道上滑雪，还是在泳池旁躺着，在阳光下活动时，防晒霜都是必不可少的。

[00:21:02] Female News Correspondent

皮肤科医生和医疗保健专家长期以来一直将防晒霜宣传为预防太阳晒伤的有效方法。

[00:21:08] Male News Correspondent

多年来，我们一直被告知，尽早、足量且经常涂抹防晒霜，是我们防御阳光中致癌紫外线的最佳保护措施。

[00:21:17] Female News Correspondent

防晒霜。这是我个人的。这将成为你最好的朋友，医学专家希望确保你每天都涂抹它。

[00:21:26] Female News Correspondent

皮肤癌的独特之处在于，它如此普遍，但同时也如此可预防。我们知道，大约90%的皮肤癌都与阳光照射有关。

[00:21:35] Male News Correspondent

皮肤癌仍然是美国最普遍、最显著的癌症。将有超过500万例皮肤癌被确诊。

[00:21:45] Female News Correspondent

它是美国排名第一的癌症。五分之一的美国人在其一生的某个阶段会被诊断出患有皮肤癌。哇。极其普遍，

[00:21:51] Male News Correspondent

这就是为什么预防是如此必要。

[00:21:53] Female News Correspondent

没错。而涂防晒霜是最好的方法之一。

[00:21:56] Female News Correspondent

我们知道黑色素瘤在男性中最为常见，而且他们的死亡率实际上也是最高的。有人认为，这可能是因为男性不太注意涂防晒霜。根本不存在所谓的“安全晒黑”。那是一个极大的误区。

[00:22:08] Del Bigtree

好吧。额，我的意思是，听着，说实话，我甚至都不记得自己上一次涂防晒霜是什么时候了。我个人觉得，你知道的，从一开始这就有些不对劲。我的想法是，让我把这事儿理清楚。生命，也就是万物生命的源泉，居然成了我的敌人。这听起来就像是吸血鬼推崇的某种宗教。你知道的，我穿长袖衬衫。我戴棒球帽。我不认为把自己晒伤是一件好事。但这，这对我来说一直说不通。只是把东西塞进毛孔里，然后加热，让它们，你知道的，起作用。我实在无法想象有什么东西能足够天然，让我愿意去涂抹它。但是，你知道，关于这方面的科学研究进展到哪一步了？

[00:22:50] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

是的。对于这次对话，我也会做个铺垫。这并不是非黑即白的。就像我们报道过的某些内容一样。这里面有很多微妙的细节，而且每个个体都需要做出很多个人决定。这是真正的知情同意，虽然它只是防晒霜，但它非常重要。所以在2019年，FDA、HHS将这个内容发布在了关于FDA的《联邦公报》上。上面是这样写的——这就是当时实际的《联邦公报》，卫生与公众服务部，食品药品监督管理局，嗯，人用非处方产品，该机构，食品药品监督管理局。这是一项拟议规则。所以它写道，该拟议规则描述了FDA提议的条件，即非处方防晒专论产品被普遍公认为安全有效且未被误贴标签，该提议作为FDA对非处方药产品进行的持续审查的一部分予以公布。所以他们在2019年所做的是，他们说，听着，我们基本上要对防晒霜进行一次审查。嗯，而该项审查直到今天还没有完成。所以当我们谈论安全有效时，这里要打一个大大的问号。它真的安全吗？这让我有点想起了氟化物。就像是，大家都告诉我们它是安全的，我们也一直这么认为。但EPA曾在某个时候表示，他们会重新对这门科学进行评估。

[00:24:02] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

我们还在等待它们。所以一切都还悬而未决。这就是我们在防晒问题上目前所处的状况。但在此期间，让我们来看看科学研究。在2020年，我们有《美国医学会杂志》（JAMA）。他们对此进行了研究。具有讽刺意味的是，这是一项由FDA资助的研究。他们研究了“涂抹防晒霜对血浆浓度的影响”，嗯，也就是其中活性成分的影响。这是一项非常棒的试验，一项随机临床试验。报告中写道：“在这项于临床药理学部门进行、旨在检测健康受试者涂抹防晒霜情况的研究中，以四种不同防晒配方给药的所有六种被测活性成分均被全身吸收，且其血浆浓度（顺便说一下，也就是在你的血液中）超过了FDA关于可能免除防晒霜某些额外安全性研究的阈值。”所以他们是说，FDA的底线是，显然，如果它没有超过这个阈值，我们就不需要做进一步的安全性研究。而这项研究基本上是说，它们中的绝大多数都进入了体内，并且超过了血浆浓度限制。而且不仅仅是如此。顺便说一下，这发生得很快，在24小时之内，而且它持续了数天，那种血浆浓度升高的情况持续了数天。所以，这种防晒霜会通过你的血液系统性地吸收到你的整个身体系统中。这显然是一个问题，因为它不只是停留在皮肤上，也没有蒸发。

[00:25:22] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

环境工作组（Environmental Working Group）发表了一篇非常棒的文章来探讨这个问题。我建议大家去看看这篇文章。《防晒霜成分的隐患》。这里提供了一个很实用的图表，你可以点进去，在左侧看到所有的成分。这些是活性成分。然后，我们刚才提到了FDA在2019年拟定的安全与有效性分类。你可以看到，其中很多成分（的评估）还没有完成。除了最后两种是矿物成分，其他都无法被认定为安全有效。它们是二氧化钛和氧化锌。我们等一下会讨论这两个。然后看下一栏。经皮肤吸收。是的，是的，是的，是的。除了那些矿物成分，其他每一种都会被皮肤吸收。但在这里，这里成了一个大问题。干扰激素的证据。你可以看到，这里有一些成分有很强的干扰激素的证据。这……这可不是什么好事。此外还有皮肤过敏。这些也有证据支持。这些都令人担忧。这就是大问题所在。所以说到这些活性成分，除了最后那两种，其余都是化学成分。那两种是矿物基础的氧化锌和二氧化钛。氧化锌和二氧化钛不会被你的皮肤吸收。FDA最近——就在这个月——刚刚批准了另一种用于防晒霜的化学物质。

[00:26:34] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

然而，他们批准了它，这实际上具有一定的远见。这是一种化学物质，就像我们的食物一样。它已在欧洲获得批准，但在美国尚未获得批准。同样地，防晒霜中有很多在欧洲被禁止的化学物质，而在美国我们是允许使用的。但FDA 20年来首次扩大了防晒霜的选择范围。这基本上是其中的一种成分，它不像其他化学物质那样容易被身体吸收。所以据我了解，它的分子量更大。因此它会停留在皮肤表面。你不会因此产生什么问题。所以这是一个好迹象。FDA实际上正在承认防晒霜的全身吸收及其问题，因为确实存在问题，而且我们知道这方面已经有大量的证据。环境工作组（Environmental Working Group）再次展示了那个图表。至少，这是激素干扰和过敏的问题。所以这是人们担心的问题。因此，有了这些信息，我认为这是人们在考虑防晒霜时应该思考的话题之一。但现在让我们来看一些关于——正如你说——阳光的信息，你在本节目的开头提到了这一点。这里有一项2013年的研究，这是一项非常有趣的研究。

[00:27:40] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

上面写着《通过日晒预防癌症是否不仅仅是维生素D的作用：对流行病学研究的系统性综述》。上面还写道，“我们发现，几乎所有的流行病学研究都表明，长期的、而非间歇性的日晒，与结直肠癌、乳腺癌、前列腺癌和非霍奇金淋巴瘤的风险降低相关。”因此，说到日晒，癌症是一个很大的讨论话题。显然，其中很多都是皮肤癌。但这项研究是说，嘿，对于其他癌症，除了维生素D之外，太阳似乎还通过其他方式在帮助人们抵御这些癌症。这里还有另外一项研究。《避免日晒是全因死亡率的危险因素：来自瑞典南部黑色素瘤队列研究的结果》。所以他们对瑞典的数千人进行了研究。他们说，这是一个非常引人入胜的结论。“我们发现，全因死亡率呈反比——全因死亡率与日晒习惯呈负相关。”也就是呈负相关关系。值得注意的是，避免日晒人群的死亡率比日晒最多的人群高出约两倍，从而导致超额死亡，人群归因危险度为3%。“结论：本研究的结果提供了观察性证据，表明避免日晒是全因死亡率的一个危险因素。”

[00:29:03] Del Bigtree

我是说，这看起来真的很显而易见，不是吗？杰弗里，你知道，如果说我们在新冠疫情期间真正学到了一件事，那就是维生素D有多么重要。你知道，我以前真的没有深入思考过这个问题。但后来，当他们开始证实如果你的维生素D达到一定的水平，你就不需要住院。只要他们体内能检测到特定水平的维生素D，就没有人会死。我们现在意识到，这是你免疫系统的基石。而且，我们忘记了免疫系统才是应对癌症的武器。是免疫系统决定是否应该攻击并清除体内的外来异物、化学物质或毒素。所以对我来说，这是不言而喻的。在我的理解中，获取维生素D（它其实像一种荷尔蒙）唯一自然的方式，就是你的皮肤与阳光的接触。否则我们就得吃这些补充剂。我们居然避开了人体与生俱来获取这种关键维生素的自然方式，这看起来简直不可思议。然后，你知道，我们开始用瓶装的补充剂来补充它，天知道那些东西是从哪里来的，还有随之而来的各种问题，我也不好说。在许多方面，这看起来都是个显而易见、无需多虑的问题。而在这件事上，科学刚好让我们彻底偏离了方向。我们听任整个行业把一堆垃圾塞进我们的毛孔，却从不思考这有什么后果。不管怎样，额，很高兴看到主流社会终于开始对此进行一些现实的反思了。

[00:30:34] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

是的。当然。而且今年早些时候也刚刚发表了一项研究。它深入探讨了 you 刚才所说的内容，即这是一种风险与益处的平衡。而这确实是人们必须自己做决定的。习惯性紫外线照射对心血管、皮肤和心血管癌症以及皮肤癌死亡率的风险与益处平衡。他们在这个大型英国队列研究中得出结论：通过日光指数（Sunbeam index）量化的较高习惯性紫外线照射，与较低的全因、心血管和非皮肤癌死亡率相关，同时也伴随着黑色素瘤和其他皮肤癌死亡率较小比例的增加。总体而言，这些发现挑战了将阳光简单视为主要皮肤致癌物且其益处可被维生素D片替代的片面观点，转而支持一种更平衡的观点，即紫外线照射对预防心血管疾病和其他主要癌症有着重要且不可完全替代的贡献。所以那是一个重大的讨论话题。而且，你知道，为了在我们的报道中保持负责任的态度。显然，阳光确实对皮肤癌有影响。皮肤癌有好几种类型。有鳞状细胞癌。有基底细胞癌。这些如果能及早发现，就没什么大碍。这些癌症的存活率很高。它们非常常见。嗯，但还有一种，那就是黑色素瘤。现在关于黑色素瘤，我们可以参考美国癌症协会的数据。以下是黑色素瘤的统计数据。这是你真正需要警惕的一种。我的意思是，显然必须保持警惕。防范所有这些癌症。但就这里的黑色素瘤这种癌症而言。皮肤癌是迄今为止美国所有癌症中最常见的一种。黑色素瘤仅占皮肤癌的约1%，但却导致了绝大多数的皮肤癌死亡。

[00:32:10] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

所以，当他们用“皮肤癌死亡”这个统称，并试图把所有皮肤癌都归入其中时，这是不准确的。黑色素瘤才是导致这一切的罪魁祸首。而这主要是为了那些一直对我这个环节咬牙切齿的皮肤科医生们，我在这里要给他们点个赞，并引用这张图表。这就是黑色素瘤的A、B、C、D、E法则。所以你确实需要提防这一点。这只是这里的一张简图。它是普通的痣，还是黑色素瘤？嗯，定期去看皮肤科医生做检查。皮肤科医生。他们可以处理这些问题，尤其是鳞状细胞癌或基底细胞癌以及皮赘。他们可以在出现任何问题之前，直接把这些切除。对于黑色素瘤，显然需要更快地去应对处理。但这就是问题之一。然而，这不仅仅是一——这并不是一个简单的关系。这非常微妙。并不是说晒太阳越多，黑色素瘤就越多。事实上，有一些研究——但由于时间关系，我们打算深入探讨所有这些研究——表明由于工作原因皮肤暴露在阳光下较多的人，其黑色素瘤发病率反而比在办公室工作的人要低。因此，关于阳光照射，还有很多科学原理是我们不了解的，但希望这能让大家对从哪里着手有一个大致的了解。显而易见，晒伤是有害的。所以，无论如何，你都不想仅仅为了接触阳光而跑出去晒伤，因为所有证据都表明，那真的、真的不是一件好事。So anything you don't want to just go out there and burn because you want the sun exposure that's that's shown across the board to be really, really not a good thing.

[00:33:34] Del Bigtree

嗯，你知道的，我们在制作这一段节目的时候，大家都在讨论，太阳镜会有影响吗？我很期待，我们接下来会对此做一些研究。我知道有些人说不要戴太阳镜。它在告诉你的皮肤你处于黑暗中，而实际上你并没有。这非常有趣。所有这一切，我们开始觉醒，而且我认为我们在以一种新的方式看待事物，这棒极了。这是The HighWire正在做的一部分工作。这也是你正在做的事情。而且我认为我们正在迫使主流叙事发生转变。所以，做得好。Jefferey，一如既往，太棒的报道了。额，我们下周见。

[00:34:05] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

好的。谢谢。

[00:34:06] Del Bigtree

好的。嗯，你知道的，瞧，当你看到我们在这里所做的工作时，问问你自己，我在我收看的任何其他新闻台看到过这个故事的报道吗？Fox是否在讨论你可能在防晒霜上被騙了的事实？也许晒太阳对你很重要。也许你应该开始采用更平衡的方法。我不这么认为。我并不是要刻意针对Fox。那么MSNBC、CNN或任何其他机构呢？顺便说一句，你不是正在付有线电视费来观看你资助的那些节目吗？你知道，所有那些在Covid期间对你撒谎、一直给你带来错误信息、让你跑到社交媒体去看看能否找到答案的媒体。但随后你每周都可以来到The HighWire，我们在筛查社交媒体，我们审视所有这些，并找出我们刚才送到你手中的科学依据，当你看到所有那些文章时，你会想去阅读它们。只要你加入我们的电子邮件列表，你要做的就是转到页面中间，向下滚动并转到Brave Bold News，然后留下你的电子邮件。你将收到我们在这个节目中展示的每一份文件，如果是视频，你会得到一个链接。如果是一项研究，你会得到整篇研究，而不只是我们关注的那一段，这样你就可以核实我们的工作。

[00:35:19] Del Bigtree

我们正努力向所有新闻从业人员展示这一点。你知道，这就是Highwire的准则。拿出你的依据来。不要只是告诉我某个专家跟你说过，或者某个专家上了你的节目。Highwire建立在五个核心价值观之上：准确性、诚信、独立性、问责制和透明度。但当我们完成报道时，我们不会只是觉得，好吧，我们的工作完成了。我们向你展示了问题的存在。而你对此却无能为力。不。然后，我们利用收到的资金和你们的支持，去聘请历史上最伟大的律师之一来进行起诉。无论是关于氟化物。我们现在正让最顶尖的氟化物诉讼律师与Aaron Siri合作。我们正在介入5G以及对此的相关调查。微塑料，凡是你能想到的，而且是在我们开展所有疫苗工作的基础之上。所以，当你静下心来思考你曾经生活过或现在生活的世界，过去几年里发生了什么，是谁在推动变革？这就是我想说的全部。当你想到我们是在用金钱投票时，你的钱都花到哪里去了？它们是流向了那些在你的世界中带来积极改变的人，还是你在资助那些对你撒谎、并带来.....你知道的，资助那些东西？说实话，在你看的那些电视网络上做广告的所有产品，你也在资助它们，它们会觉得：‘哦，太好了，你吸引了我们的注意。’

[00:36:34] Del Bigtree

继续毒害我们吧，继续给我们那些可以塞进我们毛孔的毒物吧。 我——我支持这一点。 我的钱就是花在这上面的。 显然，我们无法做到十全十美。 显然，有些事情是我们必须做的。 我们必须在社会中生存下去。 但你如何建立平衡？ 你如何为世上的这些事情建立平衡？ 你通过支持那些你深知确实能带来改变的事情来实现这一点。 而我们相信，The HighWire 正是这样的存在。 没有什么能与这相比。 没有任何——没有任何非营利机构。 世界上没有任何一个团体拥有这种多管齐下的方法。 我们不仅为您带来世界上最棒的新闻节目和最受欢迎的替代新闻节目之一。 通过 Highwire，我们发起的诉讼比任何类似的非营利机构都多，赢得的胜利也比你见过的都多。 美国关于疫苗辩论的变化正在冲向最高法院，而这一切都是因为你们才成为可能。 他们现在正在捐款，已提起 146 起联邦诉讼，获取了 560 16 份披露文件，包括 Pfizer 的数据、Moderna 的数据，那些数据。 没有其他人做到过这一点。 现在已经有有人在为此写信了。 如果不是因为 The HighWire、ICAN 以及资助我们工作的你们，这些书根本就不会存在。 所以，你知道，当我们坐在这里思考我们想生活在一个什么样的世界时，在 AI 治理接管一切之前，我们还有多少时间？ 而且，你知道，我们的政府刚刚开始启用人脸识别软件，还有，你知道，管它呢，你知道，当我握住汽车方向盘时，它会检测我的汗腺吗？ 如果所有这些事情都让你感到恐慌，那么我们现在就需要你的帮助。

[00:38:08] Del Bigtree

拜托了。 呃，这是我们能获得150万美元等额配捐的最后一周。 我们现在进度如何了？ 好吧，我们目前筹到了615,000美元，这意味着我们还有一段路要走。 我们需要您的帮助。 我真的希望大家这周能好好考虑一下。 让我们来做出改变。 您捐的5到10美元。 您的100美元会变成200美元。 您的1,000美元会变成2,000美元。 您明白这个意思。 但我们真的很想向为我们促成此事的赞助商证明，这是行得通的。 谢谢您。 谢谢您。 对于那些生活优渥的人来说，当您提供这样的配捐时，它确实能发挥巨大作用。 如果您是其中一位赞助商，也许想要参与到某个特定的项目里——您可以公开署名，也可以只是私下里知道自己做出了贡献。 只需发送邮件至 info@ICANdecide.org 与我们联系。 我们将继续向政府施加压力，而政府也将会…… 在未来。 我们拥有一些最…… 然后。 现在你会看到报纸对此的态度正在发生改变。 他们的报道正倾向于积极正面。 这看起来势在必行。

[00:39:14] Del Bigtree

ICAN 将会改变这场关于疫苗的对话。 它正在走向最高法院。 这一切都是因为你们才成为可能。 我想感谢所有让这个，你知道的，伟大的节目以及我们所做的一切工作成为可能的人。 对于现在正在收看节目的观众，加入我们的团队，加入我们的大家庭，进入我们的网络，加入知情同意行动网络（Informed Consent Action Network）。 这是你们的机会。 我希望你们能行动起来。 现在我们只是请大家点击页面顶部的捐款按钮。 成为定期捐赠者。 为2026年捐赠\$26就太棒了。 这样我们就能知道。 看。 那是什么？ 一顿午餐？ 每个月有一天的午餐不吃，进行间歇性断食。 这就行了。 你就在帮助我们改变世界。 说到改变世界，无论我走到世界的哪个角落，大家都在谈论 Maha 运动，无论是在意大利、法国、日本，还是其他任何地方。 Maha 挂在每个人的嘴边。 但它是什么意思，我又该如何去践行它呢？ 我想，践行它的最佳方式之一，大概就是通过你自己的饮食。 如果有人写了一本关于如何进行 Maha 饮食的食谱会怎么样？ 那么，我将与皮特·埃文斯（Pete Evans）进行对话。 他是一位风靡全球的名厨。 他真的是你见过的最美好的人之一。 如果你还没有听说过他，那准备好了。 让我们有请他。

[00:40:38] Female News Correspondent

主厨皮特·埃文斯（Pete Evans）。

[00:40:39] Female News Correspondent

皮特·埃文斯（Pete Evans）。 皮特·埃文斯，超级火爆的《我的厨房我做主》（My Kitchen Rules）节目评委。

[00:40:43] Female News Correspondent

一位享誉国际的主厨、作家兼演讲家，通过热门电视节目而家喻户晓。

[00:40:48] Female News Correspondent

从炊具到厨房水槽，到处都有他的品牌名称。

[00:40:52] Male News Correspondent

他不仅是幕后策划者，更是一位慈爱的父亲。

[00:40:55] Female News Correspondent

他是一位纪录片制作人，出版过30多本食谱。

[00:40:58] Female News Correspondent

作为众多追随者的生活方式导师，明星主厨皮特·埃文斯（Pete Evans）的脸书页面已被永久删除。

[00:41:05] Male News Correspondent

第七频道现在已经放弃了皮特·埃文斯。

[00:41:08] Male News Correspondent

他的伪科学观点激怒了顶尖医生。

[00:41:11] Male News Correspondent

埃文斯在社交媒体上屡次引发争议。

[00:41:14] Male News Correspondent

明星主厨兼电视节目主持人皮特·埃文斯因谈论质疑大型制药公司、肠道健康、清洁饮食以及告诉我们把目光投向系统之外而遭到嘲笑。 那么，他到底是疯了，还是只是超前了？

[00:41:28] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

当我一开始分享说，你只需不吃几种食物并专注于有机再生农业实践就能获得健康时，攻击就随之而来了。我知道这会带来后果，但我知道这就是正确的道路，只需坚信这条道路。Paleo 饮食真的非常非常简单。基本上就是肉和三种蔬菜。就是这样。教人们如何做饭。这就是明星主厨的真实含义。不过是这门手艺——也就是我所热爱的烹饪艺术的老师。我采访过的许多医生，他们相信80%的慢性疾病都可以通过选择适当的生活方式来完全根除。我相信，最伟大的生活方式选择就是良好的饮食。想象一下，如果80%的就医次数消失了。想象一下，如果制药公司的游说资金减少了80%。一切都会改变。我认为任何人都不能低估食物把人们聚集在一起、分享爱和接受爱的巨大力量。我的目标是尽可能健康长寿、免受疾病折磨。我想活到100岁、110岁，看着我的孙辈、曾孙辈，并在有生之年尽可能多地见证这个世界的美好大戏。

[00:42:43] Del Bigtree

好的，今天非常荣幸和高兴邀请到明星主厨皮特·埃文斯，并带来他的新书 The Maha Cookbook。让我们开始吧，皮特，感谢你今天加入我的节目。

[00:42:52] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

兄弟。谢谢你邀请我。我只想对你这些年来所做的一切表示祝贺。我是你的忠实粉丝。

[00:42:59] Del Bigtree

哦，谢谢，谢谢。这，呃。我是说，我过得很痛快。你知道，看到身边的世界在发生变化，这真的很棒。而且，你看，从我们在新冠疫情前交谈，到疫情期间，再到今天我们再次坐在这里，嗯，你知道，这些都是令人难以置信的时刻。我总是说，这就是变革的阵痛。而且，你知道，MAHA，我想它是从那种——如果你愿意的话可以说——新冠疫情的压力中孕育而生的。是的。这真的很神奇，你知道，看着食物与医疗自由结合在一起。嗯，我想美国的政界根本没有预料到这一点。所以，呃，但你在这本食谱中欣然接受了它。那我们切入正题吧。呃，为什么是《MAHA食谱》？你是怎么想的？

[00:43:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

嗯，不仅是让美国再次健康，也是让澳大利亚再次更健康。是的，我差不多，是的，我冒昧地这么做了。正如你所说，我是说，食物是我们生命中如此美好的一部分。

[00:44:01] Del Bigtree

是的。

[00:44:02] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

正如你刚才提到的，曾几何时，在几乎我们整个进化史中，食物都是我们的首要任务之一。

[00:44:12] Del Bigtree

是的。

[00:44:13] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

而我想说，在过去的 50、60 年里，它的地位似乎在阶梯上下降了几档。根据你刚才提到的关于鲍比和 MAHA 运动的情况，它似乎又重新回到了阶梯的上方，这在许多方面都让我感到兴奋，因为我确实相信，最容易实现的目标——请原谅我的双关语，就是走进厨房，做些美味的食物，像我们刚才谈到的那样，为我们自己和家人创造回忆，并最终学会一项至关重要的生存技能。很多人可能会陷入一种，嗯，不是陷阱，而是一种观念，认为做饭是一种家务杂事。是的，是一种负担。

[00:44:54] Del Bigtree

这真是件烦人的事

[00:44:55] Del Bigtree

我妈妈看到了。我妈妈就是，我看得出来她讨厌做饭，而这在某种程度上通过那些奉承话流露了出来。

[00:45:04] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

我想，我用我所拥有的技能和工具包的意图，是让烹饪再次变得鼓舞人心、再次变得性感、再次变得有趣，而不是让它成为一种家务，不是让它成为一种负担。那要怎么实现呢？我们如何创造改变？显而易见，每个人都有自由意志。是的。而我从不想把我的信仰或任何东西强加给任何人。呃，因为我们已经经历过那些了。对，对，对。那么，我们如何让烹饪以及对食物重要性的理解，重新回到那个梯子的上方。而Maha正是人类历史上，尤其是在这个国家，促成这一点的巨大动力和时刻。而且，我真的非常感激，非常高兴。这甚至让我热泪盈眶，尤其是当Bobby竞选时，随后Maha运动发起了。我当时觉得，哇，在人类历史上这真是一个了不起的时刻，能让它成为焦点、站在舞台中央、受到喝彩和庆祝，而不是被仅仅视为某种……呃，有点玄乎的东西。We know this helps. 我们知道，如果人们花时间在厨房里——不需要很多时间——并思考他们正在烹饪什么，带着爱去烹饪，带着欢笑去烹饪，带着一种意图去烹饪，我敢说，我们可以用一种美味、有趣的方式，让美国、澳大利亚、让世界再次健康。

[00:46:39] Del Bigtree

我的意思是，你，显然，你知道，你经常旅行，遇到很多人，你知道，你一直是烹饪、食物和健康的代言人。是什么……是什么因素让它的地位下降了呢？我是说，我想这大概是，你知道，我们是不是太忙了？只是因为我们的可用时间太少了。还是因为我们不再接受祖母的传授了？我的意思是，这是否根本不在我们的成长环境之中？当你思考要怎样做才能激发人们进入这个领域的动力时，主要的障碍是什么？

[00:47:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

當然，這絕對可以是您剛才提到的那些因素的結合。而且，很多時候是因為便利性，以及缺乏時間，或是自認為時間不夠。是的。所以，我們可以先從最、最基礎的學起：如何水煮荷包蛋、如何炒蛋、如何煎牛排、如何烤雞，以及如何料理蔬菜，讓它們吃起來不會清淡乏味。老實說，在廚房裡可能只需要十分鐘的準備時間，或者五分鐘的準備時間。這就是全部所需的時間。例如，如果您喜歡羊肉，可以做個慢燉羊肩肉。對，出門上班前把它放進烤箱，或者放進慢燉鍋裡。回到家時，您就能享用到餐廳水準的美食——甚至比餐廳水準更好，因為您知道食材的來源。是的。如果您考慮到這一點，並用心對待，一旦您開始嘗試並從基礎做起，開始感受到身體的變化——您知道嗎，在當了十、15年的廚師之後，真正讓我開始關注這件事的是我妻子。她讀了一本 Nora Georgiadis 寫的、名為《Primal Body, Primal Mind》的書，這本書帶領我們了解了食物的歷史以及人類的進化史。

[00:48:34] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

在我看来，这其实可以归结为一些很简单的事实。是的。优质的肉类或海鲜。无农药喷洒的蔬菜和水果。比如，如果你能吃这些。如果你对鸡蛋耐受，还可以吃些鸡蛋。如果你能做到这点，那就不断重复。对于2025年、2026年及以后，最令人兴奋的是我们现在获取食材非常方便，就像我刚才去Whole Foods购买我们的配方、我们的食谱所需的原料一样。那里什么都有，来自世界各地的香料、各种优质的香草，如果你选择的话，还有品质非常好的肉类或海鲜。如果你预算有限，那么你可以在所有这些领域中寻找更便宜的选择。一般来说，更便宜的是那些当季的、当地的食材。是的。嗯，农贸市场，显然还有合作社，如果你能和孩子们在家里自己种香草，你知道，就像我们有丰富的食材一样，所以我们可以从全球各地汲取灵感，因为每一种文化都琢磨出了如何烹饪，而且做得绝对美味。而这些经受住时间考验的经典食谱，嗯，你可以在自己的厨房里做，你知道吗？

[00:49:49] Del Bigtree

是的。

[00:49:50] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

现在的YouTube、烹饪节目，应有尽有。信息就在那里。是的。确实如此。对我来说，我认为最伟大的礼物之一就是学会如何烹饪。你知道，不用说得太多，但现在似乎有很多心理健康问题，这可能是由于缺乏自我价值感、不够爱自己，而通过学习一门技能，你是在建立自信。你正在建立这种与自我的关系——你能做好一些事情，而且能做得很好。而烹饪就是我们可以学习的事情之一。无论你是新手、初学者还是没有自信。在三个月、六个月或一年的时间里，你将开始学习这些能为自己带来滋养、自爱和自我价值的人生技能。然后，当你能把这些分享给自己或他人时，你知道，这种感觉就会不断累积、不断增强，这样，嗯，如果我们吃得好，显然焦虑、抑郁这类问题就能消失。

[00:50:50] Del Bigtree

我的意思是，这不仅仅是，不仅仅是围绕它的信心问题。我们实际上越来越多地认识到，我们的肠道微生物群，也就是我们胃部的情况，真的、确实在影响着我们的焦虑、抑郁水平、心理健康，以及儿童的一大堆其他自身免疫、神经和发育障碍。嗯。额，归根结底其实就是我们的胃有多健康。你知道，我很喜欢这点，你知道，每当我想到食谱时，很多时候你只是打开它。里面不过是一堆菜谱罢了。但这确实是一次旅程，也是一次教育。单是读一读其中的一些章节，比如第一章，什么是Maha？然后深入到Maha购物的精神。这是一个很重大的话题。真的没人会谈论那个。清理食品储藏室。我该如何清除那些挡路的东西？那可帮不上忙。美妙的烹饪手艺、祖传饮食、要减少和剔除的食物，你知道，这是否是极好的有机、无农药和再生农业实践？你知道，我们现在看到第九章了：备餐、规划、烹饪、批量处理、挑食的人。我想每个父母家里都至少有一个这样的人——关于水、大量的蛋白质、脂肪和碳水化合物、肠道健康和发酵食品，以及进一步探索的邀请。然后你就进入了包含肉类菜肴和鱼类的实际Maha食谱。而且，额，你知道，争论之一，我是说，你是否参与了关于这是否是原始饮食的争论？我是说，这感觉就像是原始饮食、素食，还有，你知道，额，纯素食，或者，你知道，有些人根本不碰蔬菜，只吃肉。作为，作为，作为一个厨师，该怎么，怎么，怎么看？因为我每天都在和这个问题作斗争。我觉得我让别人，或者我内心深处的某个部分感到不快。我以为我们不打算那样做。有没有什么简单的规则，能让我们不被，你知道，埋没在……的争论中？

[00:52:44] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

如你所知，我并不是一个有争议的人物。对吧？

[00:52:47] Del Bigtree

是的。我们该如何保持不被剔除？比如，为什么食物会最先被剔除？但它确实，它已经变得有争议了。Like, why would food get cut first? But it has it's gotten controversial.

[00:52:54] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

这对人们来说真的会很让人困惑，因为如果你上社交媒体，或者只看新闻节目，他们请来膳食营养师、营养学家或健身教练，每个人对此都有不同的看法。我的看法是保持简单，返璞归真。嗯，我确实很喜欢高品质的肉类、海鲜、蔬菜、水果、鸡蛋、坚果和种子（如果你的身体能耐受的话），但不要吃太多，更倾向于低碳水化合物饮食。

[00:53:25] Del Bigtree

确实。所以你和由小罗伯特·肯尼迪提倡的把金字塔倒过来的观点是一致的。

[00:53:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

100%。你知道，不用聊得太深，因为这个话题我们可以聊上好几个小时。但是，你知道，高品质的脂肪对我们非常重要。高品质的蛋白质对我们也很重要。然后，这就归结为，嗯，什么，什么能带给你快乐？你知道，我有不少素食和纯素食的朋友，他们看起来都非常健康有活力。是的。我也有一些吃纯肉食的朋友，他们看起来也都精力充沛。是的。我也认识一些饮食并不健康的人，但他们看起来也同样状态极佳。而且，我们也可以把这反过来。

[00:54:01] Del Bigtree

特朗普。我想除此之外，我觉得这家伙就像。

[00:54:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

没错，确实如此。

[00:54:04] Del Bigtree

似乎有着，嗯，你知道的，用不完的精力，你懂的。

[00:54:08] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

我在书里的延伸阅读中也谈到了这一点，你知道，我们的情感信念系统，以及我之前接触到的自爱、自我价值，这些情感信念模式甚至可能比我们吃什么更重要。但我认为最容易控制和选择的是我们的饮食。接着就像你刚才说到的，如果我们的肠道运行良好——有些人称它为我们的第一大脑或第二大脑。那么我们生活中的其他一些障碍或挑战就会变得更容易去应对、面对和解决。嗯。我们所拥有的这些情感信念，无论是来自文化、政治、宗教还是家庭。是的。嗯，所以无论如何对我来说，食物可以是理解长期再生健康的第一步，对吧？因为一旦你开始关注这一点，并且开始拥有更多的活力，那么我们生活中的其他障碍或挑战就会变得更容易去应对、理解和渡过。

[00:55:23] Del Bigtree

太棒了。好的，在这次采访之前，我们聚了一会儿，在厨房里度过了一段开心的时光。那么让我们来看看刚才在厨房里发生了什么。不仅仅是嘴上说说如何让它变得有趣。这就是 Pete Evans 如何让它变得有趣的。好了，Pete，看来我们这里有一些很棒的食材。我们今天要做什么？

[00:55:41] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

好的，我想我们要做三个简单的食谱。好的，我们有一些简单的食谱。好的。比如红薯。好的。烤红薯配一点 Italian Amarillo。基本上就是一种绿色草本酱汁。

[00:55:52] Del Bigtree

好的。

[00:55:53] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

超级简单。我们要做一个比萨。所以它是一个。

[00:55:56] Del Bigtree

比萨。

[00:55:57] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

它是一个比萨。好的。没有比萨饼底。

[00:56:00] Del Bigtree

也就是说没有饼底，没有那些碳水化合物负担，就是这样。

[00:56:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

这只是纯肉。

[00:56:04] Del Bigtree

好的。

[00:56:05] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

搭配番茄。

[00:56:06] Del Bigtree

听起来不错。所以那些坚持原始饮食的人应该会对这款披萨非常兴奋。

[00:56:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

哦，他们会非常高兴的。好，我们这有一些用椰子水炖的梨。

[00:56:14] Del Bigtree

哦，哇。好的。

[00:56:15] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

真的非常简单。那我们先从红薯开始吧。

[00:56:17] Del Bigtree

好的。非常好。

[00:56:17] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

这些是风琴红薯。

[00:56:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

非常漂亮的有机红薯。

[00:56:22] Del Bigtree

好的。

[00:56:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

然后用一把锋利的小刀，切入红薯中。

[00:56:29] Del Bigtree

所以不用完全切断。就留一点点。让它连在一起。为什么要这样做？为什么不直接把它整个扔进去烤，而不切这些口子呢？

[00:56:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

额，你知道，有时候是为了视觉效果。

[00:56:43] Del Bigtree

好的。

[00:56:43] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

不过你也可以很容易地把它们切开。但人们就是喜欢风琴土豆。是的。所以我们觉得可以做一个风琴红薯。而且，呃，你可以在两旁垫上筷子再切，这样也能防止完全切断。好的。或者就像这样切一点？

[00:56:58] Del Bigtree

哦，我明白了，所以你把它垫在旁边。这样你就不会切得太深。没错。好的。非常好。

[00:57:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

呃，这里加点酱汁，加点油脂。所以我用了一些非常棒的牛脂。

[00:57:09] Del Bigtree

好的。是的。

[00:57:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

太好了。真棒。加一点特级初榨橄榄油、蒜末，还有一点百里香在里面。所以我们只需……这很美味。

[00:57:17] Del Bigtree

我已经可以看出来这一定会非常棒。

[00:57:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

只要一点点那个。

[00:57:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

然后直接放进350度的烤箱，烤大约45分钟。好的。鲜嫩。

[00:57:26] Del Bigtree

好的。

[00:57:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

上面撒点盐。

[00:57:28] Del Bigtree

我是说，这真的只花了两分钟。我想准备油、百里香和蒜可能花了一分钟，但也就这样了。你也可以做到。

[00:57:36] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

就是这样。

[00:57:37] Del Bigtree

好的。

[00:57:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

想看看它们烤好是什么样子的吗？

[00:57:39] Del Bigtree

想啊。我们来把它们拿出来吧。我喜欢这个。你让我们看到了45分钟后的样子。这就是出炉后的样子。

[00:57:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

把最后那个盘子递给我。好。还有铲子。拿到了。这很烫。你想把它们滑到盘子里的话。

[00:57:53] Del Bigtree

好的。

[00:57:55] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

而 Amarillo 是一种非常棒的绿色香草酱。如果你喜欢的话，可以用欧芹、罗勒、牛至，或者马郁兰来制作。我们只需把香草的叶子摘下来，或者我应该说是草本植物。

[00:58:12] Del Bigtree

我喜欢这些香草。听你这么说真开心。这能让……我觉得这听起来让它味道更好了。把它放在最边上。

[00:58:19] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

太棒了。 所以无论你的手边有什么绿色香草。

[00:58:22] Del Bigtree

好的。

[00:58:24] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

如果你喜欢，可以把它放进食品加工机，或者搅拌机，或者直接用研钵和研杵，再或者用一把锋利的刀。 基本上把那些倒进碗里。 好的。 加一点大蒜。 如果你想往里倒一点特级初榨橄榄油。 当然可以。

[00:58:40] Del Bigtree

很多

[00:58:41] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

是的。 很多。 完美。 把柠檬汁挤进去。

[00:58:46] Del Bigtree

没问题。

[00:58:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

极佳的新鲜大蒜。 一些盐，少许胡椒。 哎呀。

[00:58:56] Del Bigtree

有没有一种关于口味的思考方式，比如，是酸爽、甜还是咸鲜？ 我是说，你懂的，这有什么规律吗？

[00:59:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

厨师都喜欢脂肪、盐和酸。

[00:59:07] Del Bigtree

好的。

[00:59:07] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

也就是我们刚刚通过橄榄油加进去的脂肪。

[00:59:09] Del Bigtree

油，酸。

[00:59:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

里面有盐，还有酸。 一点柠檬汁。 好的，这就是沙拉酱，以及像这样的调味酱，像这样的香草调味汁。 然后我们直接用勺子把它淋在上面。

[00:59:20] Del Bigtree

好的。

[00:59:21] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

而这能提升——我是说这碗小酱汁。 配牛排棒极了。 太棒了。

[00:59:25] Del Bigtree

所以我要连着皮一起吃这个。

[00:59:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

对。

[00:59:27] Del Bigtree

好的。

[00:59:28] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

对。

[00:59:29] Del Bigtree

好的。

[00:59:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

这只是一种给红薯增添风味的好方法。 如果你想尝尝，可以用那个勺子。

[00:59:39] Del Bigtree

我确实想尝尝。 那我们开始吧。

[00:59:46] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

可能有点烫。

[00:59:50] Del Bigtree

嗯。

[00:59:51] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

我直接用手了。

[00:59:53] Del Bigtree

我以前一直都是只加黄油和盐，或者像喜欢甜食的人那样加红糖。 但把柠檬、甜味和香草搭配在一起，真是太美味了。

[01:00:06] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

红薯的另一个绝配是，用油脂烤的时候撒上一点肉桂。 所以还是那句话，不管是橄榄油、鸭油、牛脂、椰子油，任何类型的油脂都可以。 我喜欢利用我们所拥有的各种丰富的油脂。 那些健康的脂肪。

[01:00:21] Del Bigtree

那关于温度你有什么看法，比如这个现在很热的锅。 是的。 现在看着非常热，快要烧焦了，那该用什么油呢？ 我的意思是，我们是不是必须根据烹饪的温度来留意该使用什么油？ 是这样吗？

[01:00:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

是，也不是。

[01:00:39] Del Bigtree

好吧。 太好了。

[01:00:40] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

作为一名厨师，我们所受的教育很有意思。 目前非常推崇的东西，正是厨师们热爱用来烹饪的材料。

[01:00:48] Del Bigtree

好的。

[01:00:48] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

因为我们借鉴了法国和亚洲的烹饪传统，它会是猪油、优质猪脂、鸭油、像 schmaltz 这样的鸡油、牛脂、牛脂肪。 你可以用羊脂、椰子油、来自地中海的特级初榨橄榄油。

[01:01:04] Del Bigtree

是的。

[01:01:04] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

还有，嗯，对，如果你能耐受乳制品的话，可以用黄油。 对。 你知道的，有些人不能耐受，有些人可以。 或者是酥油，也就是澄清黄油。

[01:01:12] Del Bigtree

是的。

[01:01:13] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

所以我们在家里有很多种选择。

[01:01:15] Del Bigtree

好的

[01:01:16] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

然后我们只需挑选即可。 好的。 你可以去尝试。

[01:01:20] Del Bigtree

非常好。

[01:01:21] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

好的。 这样一道菜就做好了。

[01:01:22] Del Bigtree

太棒了。 绝对棒极了。

[01:01:25] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

把那边的肉递给我。

[01:01:26] Del Bigtree

好的。

[01:01:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

经典的肉。

[01:01:28] Del Bigtree

所以这两个不都是。 这里有两款不同的肉。 看起来是这样。 是的。

[01:01:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

你可以用任何类型的绞肉来做这道菜。 所以你可以用。 火鸡肉、鸡肉、猪肉。 我这里有一些很棒的有机猪肉。 基本上任何肉都可以。 是的，没错。 然后，只需要用一些盐来调味，就这么简单。 好的。 如果你想把盖子打开，那里有一些意式香草。

[01:01:47] Del Bigtree

当然，让我稍微洗个手。 我再说一遍。

[01:01:51] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

我们都是朋友，对吧？ 是的。 反正我们也要把这个放进去。

[01:01:55] Del Bigtree

好的。

[01:01:56] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

好的。 是的。 少许洋葱，少许大蒜。 你可以把调味做得很简单，或者像……

[01:02:05] Del Bigtree

给肉本身调味。 这样它就不像一个平淡无奇的汉堡肉饼了。 我们来加点……

[01:02:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

额，某种程度上它确实就只是一个汉堡肉饼。 是的。 你知道的，但我们只是在加……

[01:02:14] Del Bigtree

我不在我的……里放洋葱和香草。 也许我应该在汉堡肉饼里放点洋葱和香草。 事实上，这可能是一个好主意。 好的。

[01:02:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

还要擦碎一点蛋黄，有机蛋黄放进去，把它们黏合在一起。

[01:02:26] Del Bigtree

好的。

[01:02:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

那我就来做……

[01:02:28] Del Bigtree

好的。 那就由你来做。 听起来不错。

[01:02:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

如果你喜欢的话，你也可以在里面放点大蒜，还有一点辣椒。

[01:02:34] Del Bigtree

好的。

[01:02:34] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

你也可以在里面放一些培根。

[01:02:36] Del Bigtree

哦。 那味道肯定好极了。

[01:02:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

优质的培根。 是的。

[01:02:40] Del Bigtree

是的。

[01:02:40] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

戴尔，你可以帮我把那块牛脂拿过来。 是的。 在我把这些拌匀的时候，你能不能帮我用勺子舀一点放进那边的锅里。 所以，是的，这是优质猪肉和牛肉的混合，不过你想用什么肉都行。 就是这样。 那个锅有点热了，这正是我们想要的。 然后大约……

[01:03:03] Del Bigtree

像中火那种热度？ 我们需要大火吗？ 这会……

[01:03:07] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

其实没关系。 你其实可以直接把它放进冷锅里，然后直接送进烤箱。 好的。 但这样能让它的底部更酥脆一些。

[01:03:13] Del Bigtree

好的。 好的。 明白了。

[01:03:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

然后把肉直接放进锅里。 在这里你得小心手指，别.....

[01:03:21] Del Bigtree

.....烫到自己。

[01:03:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

是的。 你也可以直接在不热的烤盘上做。 垫上一点烘焙纸或防油纸，然后放进烤箱，烤到基本熟透。 是的。 然后我们把不需要的多余油脂倒掉。 接着在上面铺上，呃，一些番茄泥。

[01:03:42] Del Bigtree

所以我就直接铺在这生肉上面吗？ 需要翻一次面吗？

[01:03:45] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

我把它放进烤箱，直到烤熟。 好的。 拿出来。 在上面铺上料。

[01:03:49] Del Bigtree

然后你再加上那个。

[01:03:50] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

番茄和一些芝士。 我们那里有一些水牛奶酪，然后是一些番茄片。 瞧瞧我们这些漂亮的番茄。 这就是我对它做的处理。 放进烤箱，直到芝士融化。

[01:04:01] Del Bigtree

好的。 这就是最后一部分了。 你基本上就像煎汉堡排一样做这个就行。 把它做熟。 所以我们要把它放进烤箱。

[01:04:08] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

放进烤箱。 对。 好的。 请帮我开一下烤箱门。 我来。 就这样。 这就行了。 把它烤熟。 沥干油脂。

[01:04:18] Del Bigtree

大概要20分钟？

[01:04:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

那只需要五分钟。

[01:04:21] Del Bigtree

五分钟？

[01:04:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

是的。

[01:04:22] Del Bigtree

好的。

[01:04:23] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

铺上我们的酱汁和奶酪。 再烤五分钟。 好的。 晚餐就准备好了。

[01:04:27] Del Bigtree

所以我在想，趁着披萨在烤箱里的时候，我们来做个甜点。 烤着呢。 好的。

[01:04:32] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

一道简单的甜点。

[01:04:33] Del Bigtree

好的。

[01:04:35] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

有机水果或新鲜水果。 在椰子水里炖煮。

[01:04:38] Del Bigtree

哦，哇。

[01:04:39] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

加点香料。 很简单。

[01:04:41] Del Bigtree

我没看到糖。 我们不放。 我们做这个不加糖。 不需要糖。

[01:04:44] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

那里面糖分已经够了。 糖分够了。 里面有天然糖分。 好的。 对。 我其实不怎么吃甜点。 但如果我吃，就会是像这样的，对吧？ 所以这就像是一道经典的意法风味炖梨甜点。 如果你去高档餐厅，他们都会有炖梨这道菜。 通常他们会用香槟、红葡萄酒或白葡萄酒，再加上糖和水来制作。 但椰子水是做这道菜的完美选择。

[01:05:09] Del Bigtree

好的。 行。 太好了。

[01:05:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

而且，呃，你可以削梨皮，也可以不削。 这取决于你。 好的。 让我来…… 如果削皮的话，口感会更好一些。

[01:05:19] Del Bigtree

把皮削掉。 是的。

[01:05:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

如果你愿意帮我把椰子水倒进那个锅里，全部倒进去就行。 好的。 太棒了。 然后我们这里还有一些香料，你可以扔几个八角进去。

[01:05:31] Del Bigtree

好。

[01:05:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

这样会给它增添一种迷人的大茴香风味，就是那种甘草般的味道。

[01:05:36] Del Bigtree

天哪，闻起来真香。

[01:05:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

然后这里放几根肉桂棒。

[01:05:40] Del Bigtree

好的。

[01:05:41] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

我把梨籽去掉纯粹是为了摆盘好看。 不过如果你是在家做，而且喜欢吃梨核，完全可以留着。 我最后要加的是……其实你也可以放香草进去。 也可以放藏红花进去。 还可以放姜黄进去。 呃，我们这里准备了一点生姜。

[01:06:02] Del Bigtree

我最喜欢生姜了。

[01:06:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

所以我们只需加一点点生姜。 我是说，当你想到这些时。

[01:06:07] Del Bigtree

所以这其实只是给果汁调味并融入其中。 你不需要吃这个生姜。 是这样吗？

[01:06:13] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

这取决于你。

[01:06:13] Del Bigtree

好的。

[01:06:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

是的。 如果你是个生姜发烧友。 没错。 保留它，因为之后的炖煮原汁非常美味，所有这些风味都渗透进去了。

[01:06:24] Del Bigtree

太棒了。

[01:06:24] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

你可以喝上一小杯。

[01:06:26] Del Bigtree

噢，太美妙了。

[01:06:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

我们只需用小火慢慢煮，直到它变软。

[01:06:30] Del Bigtree

好的。

[01:06:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
通常大约需要 30 分钟。 这取决于梨的成熟度。

[01:06:34] Del Bigtree
好的。

[01:06:35] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
一定要慢。 一定要温和。 我们来看看肉吧。

[01:06:38] Del Bigtree
好，来看看。

[01:06:39] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
所以我基本上只需倒掉所有渗出来的多余水分和油脂。

[01:06:43] Del Bigtree
好的。 天哪。 闻起来真香。

[01:06:49] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
在这一步，这道菜看起来还不是最美观的。

[01:06:51] Del Bigtree
好的。

[01:06:52] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
刚从水里捞出来。 一些油脂会渗出来，所以我们可以直接滤掉或者倒掉。 好的。 好了。 这样我们就剩下了扎实的肉底料。

[01:07:03] Del Bigtree
是的。

[01:07:04] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
番茄酱。 所以这就像番茄泥。 或者你也可以用有机意面酱。 好的。 把它抹开。 挺烫的。 锅很热。 所以要小心点。 小心点。 如果你想把它做得更圆一些。 我本来可以多花点时间的。

[01:07:19] Del Bigtree
确实。 这样做的话，孩子们——你知道，那些挑食的孩子，得让它看起来更像个披萨。 明白了。 噢。 然后呢。 噢，那看起来真好吃。

[01:07:28] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
帮我拿那三个不同颜色的番茄。

[01:07:30] Del Bigtree
好的。 给。 一些传家宝番茄。 真漂亮。

[01:07:36] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
如果你想把那些放上去。

[01:07:39] Del Bigtree
好。

[01:07:42] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
你自己呢？ 看看这个。 又薄又好。

[01:07:48] Del Bigtree
好的。

[01:07:49] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
这取决于你想不想放芝士。 由你决定。

[01:07:52] Del Bigtree
我该放什么好呢？ 在上面擦点切达芝士。 如果你想的话。

[01:07:55] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
放切达芝士吧，兄弟。

[01:07:56] Del Bigtree
好的。 我是切达芝士的忠实粉丝。 我的意思是，马苏里拉芝士也还行，但是……

[01:08:00] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”
随你。 只要能让你开心就好。

[01:08:03] Del Bigtree

那这些意式辣香肠呢？现在放上去吗？

[01:08:05] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

我们可以放几片意式辣香肠。 我把辣香肠给忘了。 对，我们把它们塞到下面去。

[01:08:09] Del Bigtree

我本来想说也许放芝士下面。 好的，我来帮你。

[01:08:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

好了。 谢谢。

[01:08:16] Del Bigtree

好的。

[01:08:17] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

做披萨可不能配那个。

[01:08:19] Del Bigtree

搞定。

[01:08:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

好了。

[01:08:21] Del Bigtree

不错。

[01:08:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

也许再来点盐。 进烤箱。 这样就行了。 五分钟。

[01:08:28] Del Bigtree

五分钟。 然后就好了。 好的。 看到这个铸铁锅了吗？ 我最近更常用铸铁锅做饭了。

[01:08:36] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

它们是最棒的。

[01:08:36] Del Bigtree

是的。

[01:08:37] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

最棒的。

[01:08:38] Del Bigtree

是的。

[01:08:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

一个好的铸铁锅。 能让你用一辈子。

[01:08:44] Del Bigtree

好的。 它看起来就像个披萨，但是，你知道，我没看到饼皮。

[01:08:51] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

是啊，看这个。 这就是那款著名的披萨。 如果你想把它放在那儿。 不对，如果你想拿点罗勒的话，就在我左前方的碗里。

[01:09:02] Del Bigtree

好的。 我是直接铺在上面吗？ 还是要稍微撕碎一点？ 你会推荐怎么做？ 你知道吗？ 我还是…… 我还是直接放整片的吧。

[01:09:11] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

这就是我们最后处理肉的方法，过一会儿我会给你演示第一道工序，不过，嗯，我们可以淋上一点特级初榨橄榄油。 如果你喜欢芝麻菜的话。

[01:09:25] Del Bigtree

你知道吗，我儿子最近一直在吃很多披萨。 我当时就说，兄弟，你得控制一下面包的摄入，老兄。 你得——这也许是一个补充点蛋白质的方法。

[01:09:37] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

这很适合作为第二天带去上班的午餐。 你可以冷着吃。 你也可以在早上把它当作早餐，热的或冷的都可以。 是的，它简直就是完美的小吃。 我认为对于那些确实想改变饮食习惯的人来说，关键是冰箱里要随时准备一些优质的熟肉、海鲜或鸡蛋，这样这些就可以成为零食，对吧？ 而不是去吃饼干、甜甜圈之类的东西，对吧？ 所以这里放上橄榄，这里放上鲱鱼。

[01:10:07] Del Bigtree

噢，是的。

[01:10:08] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

绝对美味。 如果需要的话，可以在上面放点辣椒。

[01:10:16] Del Bigtree

那我想我就直接连着这片小罗勒叶一起吃了。 干杯。

[01:10:21] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

干杯，兄弟。

[01:10:25] Del Bigtree

哦，这... 太妙了。 太简单了。 真的很好吃。

[01:10:35] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

梨子？

[01:10:35] Del Bigtree

我们来弄点梨吧

[01:10:43] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

嗯。 勺子在你后面的...

[01:10:45] Del Bigtree

好的。

[01:10:46] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

最上面的抽屉里。 我也在里面给你放了一片生姜。

[01:10:58] Del Bigtree

好的。 太棒了。

[01:10:59] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

谢谢。 现在，你可以在上面撒一些燕麦片。 如果你喜欢的话，可以用无麸质的燕麦片。 也许，嗯，一些高品质的冰淇淋，椰子冰淇淋或者，嗯，全乳制冰淇淋。 是的。 这里有一点椰子酸奶。 普通酸奶。

[01:11:24] Del Bigtree

那真的非常非常美味，不是吗？ 你知道吗，皮特，我，呃，不幸的是，我得赶飞机去了，因为我现在最想做的就是去杂货店买点香草，买点草药。 是的。 然后，呃，回家做饭。 这真的太好玩了。 真的，非常美妙。

[01:11:42] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

谢谢你邀请我来你的家里，来你的厨房。 而且，呃，真是太享受了。

[01:11:45] Del Bigtree

你知道吗，老兄？ 老实说，谢谢你做真实的自己。 你的能量真的太太好了。 我喜欢你带给植物、大地的能量，以及这种烹饪的体验。 这真的很美妙。

[01:11:56] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

我真的很感激你，兄弟，我爱你。 食物就是良药。

[01:11:58] Del Bigtree

食物就是良药。 好的。 嗯，我是说，这真的太好玩了，而且难以置信地美味。 而且我觉得更重要的是，很简单。 我的意思是，这真的，你知道，我和我妻子现在做这个真的越来越得心应手了，对吧？ 煎牛排竟然这么简单，真是不可思议。 我是说，这真的是世界上最简单的事情了。 而我以前竟然还要特地去餐厅吃。 而你就像在说，这是我们唯一可以在家里做而且很快就做好的东西。 我是说，老实说，最花时间的部分也就是煮点土豆了。我当时就想，煎牛排只需要三分钟。 你懂我意思吧？ 你必须得提前把土豆准备好。 不过，能走进厨房真的很棒。 享受其中。 对于那些对烹饪感到畏惧的人，你有什么最后的建议吗？ 我知道我妈妈以前就觉得做饭到头来只会换来抱怨。 就像她，我能看到她的肩膀，你知道的，变得很紧绷。 你知道的，家里人很挑食。 你做出来的东西不合胃口。 我们该怎么解决这个问题？

[01:12:57] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

无论是我的书，还是外面的其他食谱，我认为让孩子们参与进来——如果你有孩子、孙辈或伴侣——是的，让他们每周从书里或类似的地方挑选一个他们想吃的食谱。 所以，让他们，让他们参与进来。 如果你有年幼的孩子，这可以是打蛋并打散蛋液开始，也可以是让他们去摘一些香草。 而且，我认为当人们感到疏离时——因为人类就是渴望建立联系，孩子们想与父母建立联系。 我是说，他们就是这样，对吧？ 他们不想被推到角落里。 他们希望感受到自我价值，并成为其中的一部分，共同合作。 所以这可能是一件非常好的事情。 而且挑食的孩子有时来自挑食的父母。 这、这并不是一概而论，对吧？ 我只是开个玩笑，但是，嗯，如果你能把厨房变成一个充满乐趣和欢乐的环境，放一些全家人都喜欢的很棒的音乐。 不要只放死亡金属，如果那是你的心头好的话。 除非你一个人在家，那就听个痛快吧。

[01:14:02] Del Bigtree

出于某种原因，我在餐厅工作了20年。 副主厨们喜欢死亡金属。 我不知道这是为什么。 是什么让你在早上5:00起床，去开始做饭呢？

[01:14:11] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

或者当我掌管厨房20多年时，我们每周要工作80到100个小时，拼命工作。 我会放披头士、Fleetwood Mac，放一些优美、振奋人心的音乐，有时还会放古典乐。 营造出一种氛围，让人们已经处于一个快乐的环境中，你懂的。 察言观色、挑选氛围、创造空间，你懂的，就这么简单的一件事，一点点音乐就能起到很大的作用。 还有那种包容性以及围绕它的对话。“你喜欢吗？”然后再在桌上放一些不同的调味品？ 两种不同的酱汁，不同的香草，不同的香料。 这样你的孩子们、你的伴侣和你自己就可以尝试，因为如果一直吃那些不好吃的食物，我们的味觉就会变得迟钝，对吧？ 所以，如果我们能开始融入这些，就像我非常喜欢Bobby最近说的那样，他现在主要吃肉类加发酵食品，而对于从没吃过德式酸菜、韩式泡菜和酸黄瓜的人来说，这些可能有点重口味。 他们可能会觉得。 但如果我们能继续把它们摆上餐桌，就像前几天那样就很棒。 我的女儿们一个是20岁，一个是21岁，我桌上总是放着德式酸菜。 我的饮食习惯和Bobby一样。 是的。 还有，嗯，我的大女儿，她以前没那么……她前几天还不怎么喜欢德式酸菜。 我是说，她现在21岁了，但她说：“我想再来点那个。” 你懂的，我当时就想，这就对了。 比如人们的口味是会变的，有时我们能做的最糟糕的事就是强迫他们，就像我之前说的那样。

[01:15:46] Del Bigtree

没错。

[01:15:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

这是我见过的最棒的事情之一。

[01:15:50] Del Bigtree

我记得小时候因为碎小麦跟我妈僵持不下的场景，她做了一些塔布勒沙拉之类的东西。 意思是，“你必须把它吃掉”。 我觉得那次僵持了有六个小时，从那以后我再也没碰过它。 我后来改吃藜麦了。 我当时想，好吧，我可以接受藜麦塔布勒沙拉。 但是，是的，让那个碎小麦离我远点。

[01:16:07] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

所以最后，我想说的最后一件事，是我学到的最伟大的教训之一，那就是与其强迫不如发出邀请。 如果你把桌上的食物或任何东西当作一种邀请放在那里，那么它就赋予了被邀请者去探索的权力。 他们可以说好，也可以说不。 他们可以说也许，也许下一次吧，爸爸妈妈，你懂的？ 但是，嗯，“邀请”是一个非常、非常美好的词，也是对人们的一种美好心意。

[01:16:37] Del Bigtree

太棒了。 除了这本书之外，我们还能在哪里关注你的工作？ 你有，你知道的，社交媒体吗，比如……

[01:16:43] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

最近我又稍微回到了社交媒体上，在Instagram上有一点，嗯，厨师皮特·埃文斯，我多年前就被封杀了。 不，我正在慢慢地、慢慢地回归。 最近只发一些精美的食谱。 暂时我已经摘掉了我的阴谋论帽子。 而且，嗯，不过是的，我的心灵与灵魂都与美味的食物共鸣。

[01:17:07] Del Bigtree

太好了。 谢谢你今天加入我们。 非常感谢。

[01:17:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

我爱你，兄弟。

[01:17:11] Del Bigtree

谢谢。 你也是。 好的。 听着，你想要这本书吗？ 呃，食物很诱人。 这是一段极其美妙的旅程。 而且，你知道的，我认为它正是这场运动的延伸。 这不是一场政治运动。 这是一场健康运动，一场人民的运动。 真的，你知道，让人们拥有健康的肠胃。 《MAHA食谱》，呃，在任何售书的地方都可以买到。 嗯，这是我们不断壮大的运动的一部分。 在那场运动中表达自己的一种方式，就是寻找同类。 寻找你的社区。 最好的办法就是买一些 Highwire 的周边商品，这样你们就能在公共场所认出彼此。 来看一看这个。

[01:17:49] Male Speaker

晚上好。 是时候登上《The Highwire》了。

[01:17:58] Female Speaker

我们发出了号召，而你们做到了，向我们展示了你们是如何 Highwire 的。

[01:18:02] Female Speaker

这就是我们 Highwire 的方式。

[01:18:04] Female Speaker

这就是我们 Highwire 的方式。

[01:18:05] Female Speaker

Highwire 团队的代表来自世界各地。

[01:18:09] Female Speaker

在自由的佛罗里达州，身穿我们全新的 Highwire 装备。

[01:18:12] Male Speaker

戴上这顶帽子让我感到自豪。

[01:18:15] Female Speaker

我是一名导乐和分娩教育家，我喜欢穿我这件 get Factsinated 的 T 恤。

[01:18:20] Female Speaker

有时候，重要的不仅是你穿什么，还有你穿着它时遇到了谁。

[01:18:24] Female Speaker

昨天我穿着这件衣服时，一个游客走过来对我说，太喜欢这件衣服了。

[01:18:28] Male Speaker

自 2020 年我从 The Matrix 中觉醒以来，我一直在与邻居交流，并与当地团体建立联系。

[01:18:35] Female Speaker

有很多人对谈论疫苗接种这个话题有些犹豫，而穿着这件衣服让他们能够主动接近我，我也清楚地知道该指引

[01:18:44] Female Speaker

他们。无论你是送孩子上学，还是在世界各地的集会中游历。我们看到了你们的奉献。我们感受到了你们的支持。我们希望看到数以百万计的真相传播者向世界展示他们是如何 Highwire 的。请前往 Thehighwire.com 商店支持我们的使命，并为全家人采购装备。

[01:19:03] Female Speaker

非常感谢。继续保持。

[01:19:05] Male Speaker

感谢你们传播真相。

[01:19:06] Female Speaker

我们爱你们。感谢你们所做的一切。

[01:19:12] Del Bigtree

我想感谢 Pete Evans 来到我们的演播室，这真是太棒了。一起做饭真是太开心了。我希望你们也能想一想。你知道的，这让我觉得，我想和家人一起多做这样的事。我们都会出去吃饭。这是一回事。但是围坐在一起，共同烹饪，共同协作，你知道的，把双手一起伸进黄油、盐和调料里。这是多么棒的家庭体验。而正是这些事情——你知道的，我们往往会变得太忙碌。回想起我小时候那些难忘的时刻，正是像这样的小事，那些你与父母在一起、会永远珍藏的微小瞬间。在过去的几周和几个月里，我也有过一些将永远珍藏的时刻：环游世界，结识人们，研究他们的文化，融入他们的文化，但同时也看到我们是如此相似——我们都渴望自由。我们都想要选择的权利。我们都想要干净的食品供应。我们都想要干净的水源。我们不想要化学物质和永久性化学物质。我们不希望企业被允许毒害我们。但最重要的是，我们想要对自己身体的控制权，并且我们想要为我们的孩子做决定。不，无论你身处世界上哪一个国家，都是如此。

[01:20:28] Del Bigtree

无论你是在共产主义制度下长大，还是在自由的环境中长大，这都无关紧要。有一点我可以告诉你，没有人希望政府告诉他们如何抚养自己的孩子，更不用说往孩子的身体里注射什么了。所以，我们都在共同参与这场对话。正如我在节目开头所说，我在日本度过了一段极其奇妙的旅程。我会在未来的节目中分享其中的一些细节以及我遇到的一些人，因为我们正在展开 The HighWire 正在进行的这场国际对话，而这是一个国际性的节目，这是其中很大的一部分。但现在，就在这个周末，我正准备回到纽约，去参加在有史以来最酷的场地之一举办的 Farm Food Freedom 活动。那个地方是货真价实的。这是一座建在 Abby Rockefeller 农场上的谷仓。这位 Rockefeller 顶住了那些疯狂，并决定要让世界变得更美好。这就是她的有机农场，Churchtown Dairy。在过去的几年里，我想我每年都参加了这个活动。我们大家围坐在一起，听着优秀的专家交流，共同进餐。现场通常会有一些制作好的当地奶酪和面包，并且能成为这个社区的一部分。欢迎到那里来找我。

[01:21:47] Del Bigtree

这是我能发言的最自然、最具互动性的空间之一，我等不及要和即将加入我行列的那些优秀演讲者们一起交流了。这就是在周末。艾比·洛克菲勒的农场。你只需要去那个网站买张票。农场、食物与自由。当然，网址是 maxcain.com/events。Farm Match 的 Max Cain，如果你想在你附近找到可以直接购买食物的有机农场并参与其中，这是一个非常棒的平台。食物即药物。这是一个巨大的议题。去年，出现的一个大话题是自主屠宰权，这被包含在现行的农业法案中。托马斯·马西在这方面取得了很大进展。无论如何，这些都是正在进行并塑造着世界的对话。天哪，你一定要见见艾比。她也是一位非常有活力、非常棒的女士。那我们到时候见。如果你在纽约，或者那一带的任何地方。纽约州哈德逊。我们周末见。至于其他人，这就是我们的使命。我们讲述真相。我们践行真理。无论我们在世界的哪个角落，我们都挺身而出。无论你在世界的哪个角落，这里是《The Highwire》。我们是您家庭的一部分，我们很高兴能在您观看节目时陪伴在您家中，希望您能向您遇到的每个人分享这个节目和所有其他剧集。

[01:23:05] Del Bigtree

此外，请继续分享《不便的研究》。 它正在全球范围内产生巨大的影响。 无论我走到哪里，我们都在制作越来越多的外语配音，并且随着我们制作不同语言的字幕，你会在 AnInconvenientStudy.com 上找到它们。 所以你完全可以把它分享给身处其他国家的朋友，让他们也分享并进行放映。 令人惊叹的是，我们仅仅通过一次又一次的分享，就能真正改变世界。 一个微小的真相时刻，一个微小的真相时刻，也许就是全部的关键所在。 你交谈的下一个个人，也许有一天你会发现。 正是他们，去做了我们所有人从未梦想过的事情。 这就是我对待世界的方式。 无论我与谁交谈都无关紧要。 无论面对的是成千上万的听众、少数观众，还是有时仅仅是一个人，都无所谓。 我们不知道什么会成为那个支点，那个真正改变世界意识的转变。 我们正见证着它的发生。 我们知道自己也是其中的一部分。 所以，让我们继续传播这个消息，下周在《The HighWire》节目中再见。

END OF TRANSCRIPT