

<<名人饮食经>>

图书基本信息

书名：<<名人饮食经>>

13位ISBN编号：9787514900828

10位ISBN编号：7514900829

出版时间：2011-9

出版时间：中国书店出版社

作者：单守庆

页数：214

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>

## &lt;&lt;名人饮食经&gt;&gt;

## 前言

最近，我看到了由中国餐饮文化大师、科普作家单守庆先生撰写的《名人饮食经》书稿。在如今人们普遍关心吃什么，怎么吃和如何吃出健康长寿的情况下，作者潜心治学，用近五年的时间，收集、整理了大量关于古今中外名人饮食的资料，著成本书。

写名人饮食的书我看过一些，报刊上介绍名人饮食的文章我看得更多一些，可是浏览这本《名人饮食经》，感觉很有些与众不同：一、这类书通常是多个作者写多个名人，然后汇集到一起，是“编”出来的。

而这本《名人饮食经》，突出科普创作“看百样书，写千字文”的特点，注重科学性、可读性、实用性，写了刘翔、易中天、赵本山、成龙、袁隆平、金庸等当代的十八位名人，写了孙中山、毛泽东、周恩来、郭沫若等近现代的十二位名人，写了孔子、曹操、诸葛亮、孙思邈等古代的十位名人，还写了马克思、奥巴马、萨马兰奇、卡斯特罗等外国的九位名人。

这古今中外、男女老少数十位名人，他们吃什么，怎么吃，能说出来就不容易，何况写出来，而且是出自一人之手。

二、写名人饮食，也就是写名人吃喝的事，和菜谱文字差不多，抄来转去，不易出新。可是这本《名人饮食经》，先是名人个性化的“饮食语录”，接着是名人与饮食的有趣之事、有益之事，然后对名人饮食进行点评，最后向读者传授名人喜欢的“这口儿”怎么制作或怎么吃。这就有别于常见的写法了，起码我未曾见过这种版块式的多角度的名人饮食研究，感觉新鲜、耐读又实用。

三、名人饮食的写作，往往从“猎奇”处落笔，以示名人饮食也“名贵”，原料是山珍海味，烹调是宫廷秘制，成品是名饌佳肴，使名人饮食更具神秘感。

本书却体现了餐桌上的“名人其实就是个人名”，他们的吃吃喝喝，同样地因时、因地、因人而异。于是，就有了与名人相伴的主食、副食、零食、荤食、素食，也就有了这本鲜见于书市的“名人菜谱”。

很多名人为什么能吃出健康、吃出美丽、吃出长寿、吃出幽默、吃出文化，是很值得人们去研究和宣传的。

单守庆先生在这方面做了很多工作，这本书是成果之一。

阅读本书，有利于读者走上一条“名人可以，我也可以”的健康长寿之路。

难怪毛泽东的卫士周福明得知《名人饮食经》将要出版时，特意题词推荐：“单守庆同志是中国餐饮文化大师，坚持名人饮食研究，很下功夫，成果丰硕，成为研究名人饮食的名人。

祝贺单守庆同志新著《名人饮食经》出版。

希望再接再厉，推出更多的研究成果。

”这个提词，也表达了我的意思。

我喜欢读单守庆的文章，特别是他的美食写作，能写出历史，写出科技，写出文化，写出趣味。作为中国药膳研究会和中国科普作家协会的成员，他是名至实归的。

是为序。

翁维健 2011年8月2日

## <<名人饮食经>>

### 内容概要

本书写了孔子、曹操、诸葛亮、孙思邈等古代的名人，写了孙中山、毛泽东、周恩来、郭沫若等近现代名人，写了易中天、金庸、袁隆平、赵本山、成龙、刘翔等当代名人，还写了马克思、奥巴马、萨马兰奇、卡斯特罗等外国名人。

具体到每个人，先是个性化的“饮食语录”，然后名人与饮食的有趣之事、有益之事，之后对名人饮食进行点评，最后向读者传授名人喜欢的“这口儿”怎么制作或怎么吃。

有别于常见写法，新鲜耐读。

毛体书名分外引人注目。

## <<名人饮食经>>

### 作者简介

单守庆，中国药文化研究会副秘书长、中国药膳研究会技术制作专业委员会副秘书长、中国科普作家协会会员、中国餐饮文化大师。

《中国烹饪文化大典》编委、《中华药膳与美食》编委。

## &lt;&lt;名人饮食经&gt;&gt;

## 书籍目录

## 一、当代名人

1. 刘翔：药膳助我重返赛场
2. 姚明：终于能够吃到酸菜鱼了
3. 李默然：我是回民，做牛羊肉没说的
4. 马季：待客首推“马家饼”
5. 成龙：最爱中国功夫中国菜
6. 赵本山：就爱吃小葱蘸大酱
7. 张学友：喜欢美食中的素食
8. 韦唯：钟情于咖啡
9. 范伟：离不开家常菜
10. 宋祖英：我对饮食没有什么忌讳
11. 金庸：民间称他“食博士”
12. 陆文夫：吃遍天下还是回家
13. 叶永烈：台北有地道的上海小笼包
14. 贾平凹：吃羊肉泡馍，为获奖助兴
15. 易中天：“品三国”，也“品萝”
16. 于丹：吃喝里面有哲理
17. 袁隆平：要多吃粮少吃肉
18. 李瑞芬：吃吃喝喝讲究“十大平衡”

## 二、近现代名人

1. 孙中山：与豆腐相伴一生
2. 毛泽东：吃红烧肉补脑子
3. 朱德：长征路上吃蹄筋
4. 周恩来：“三大外交策略”之“烤鸭外交”
5. 邓小平：食补不药补
6. 郭沫若：清真菜好吃
7. 于光远：呼吁“寿星菜泥”
8. 季羨林：不挑食，吃得进，拉得出
9. 张爱玲：无处不在的食文化
10. 梅兰芳：喝粥不喝酒
11. 常香玉：水煮青菜好通便
12. 张大千：自称烹技更在画艺之上

## 三、古代名人

1. 孔子：饮食生活中说“不”
2. 曹操：药补食疗“曹操鸡”
3. 诸葛亮：馒头源自蛮头
4. 孙思邈：食疗不愈，然后命药
5. 武则天：虫草萝卜都是好菜
6. 苏东坡：长盛不衰“东坡菜”
7. 陆游：补肾明目枸杞粥

.....

## 四 外国名人

后记

## &lt;&lt;名人饮食经&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：在参观的人流中，有人说起“莫道君行早，还有早行人”，说的是上个世纪90年代，宋史专家、杭州市旅游研究会会长林正秋教授曾牵头操办过“东坡宴”。

本次“东坡宴荟萃展”主办者登门向林正秋请教。

林老先生闻听此事，甚为兴奋，还欣然应诺：尽快给媒体写一篇“东坡菜”的文章。

此事也成了新闻，《都市快报》快速作出报道：“林教授已经率先在纸上做起‘东坡菜’来了！”

今天，快报将第一时间拿到他的手稿。

”所谓“东坡菜”，不只是菜肴，也包括主食。

苏东坡在主食方面的成功之作，“东坡饼”最具代表性。

此饼并非苏东坡亲手制作，而是因为他吃过。

“东坡饼”的出处和来历也各不相同：一处在湖北黄冈的安国寺。

苏东坡与寺里年长的和尚参寥结为至交，参寥常以精致的“千层饼油酥”款待他。

时间长了，出于对苏东坡的敬仰，把苏东坡喜欢吃的“千层油酥饼”，改称“东坡饼”。

另一处在湖北武汉的灵泉寺。

清代，湖广总督官文来到这里，吃过这里的一种“麦面饼”。

此饼用灵泉水和面，再用油煎制而成，外酥而里嫩，油香加面香，非常适口。

官文问起这饼的名字，灵泉寺的长老鸿儒虽然知道人称这饼“麦面饼”，可觉得过于平俗，顿时想起“诗翁”苏东坡爱吃这种饼，便脱口而出：“东坡饼”。

这已是苏东坡身后的事了。

## &lt;&lt;名人饮食经&gt;&gt;

## 后记

一本书的从无到有，通常需要多方面的力量，并不是作者一个人所能完成的。当得知中国书店出版社就要将《名人饮食经》付梓的时候，我对此体会尤深。

下面，就把《名人饮食经》的成书过程回顾一下。

此番回顾，为了感谢多方面提供的方便和给予的支持，也让我珍惜5年来写作此书的这番经历。

2006年9月7日，由人民日报社主管的《健康时报》刊登《毛泽东：吃红烧肉补脑子》，这是我写的第一篇名人饮食的文章。

同时见报的《开栏语》写道：“名人也是人，和普通人一样要食人间烟火，但是由于名人的身份不同，所以名人和饮食之间便有了许多说不完道不尽的趣闻轶事。

让更多的人了解名人的饮食习惯以及这种饮食习惯对健康的影响，为了给读者增添一点‘吃’的乐趣，健康饮食版从本期开始不定期开设《名人与饮食专栏》。

”至2008年6月2日，将近两年时间里，我在这个专栏介绍了45位古今中外的名人，共计发表79篇“名人与饮食”的文章。

这些文章，曾被《中国食品报》《中国老年报》《家庭保健》杂志等报刊转载。

有的读者还将这些文章收集起来，订在一起传阅。

此后，我又在《中国民族报》《健康报》《养生大世界》等报刊发表名人饮食的文章50多篇。

2010年9月18日，在新闻单位工作的李子木先生得知我有意将这些文章汇集成一本书，便热情推荐中国书店出版社。

他说，这是一家承担国家重点图书项目、多次获奖的出版社。

他还说，写名人的书，最好由比较有名的出版社出版。

很快，我将这本书的“选题报告”和几个样章发给中国书店出版社。

我很高兴地接受了他们的建议，将书名改为《名人饮食经》。

经，含有经验和典范的意思。

随后，又共同策划了“名人饮食经”的“版块模式”：一个名人谈吃的语录、一个名人与吃的故事、一个关于名人之吃的小贴士，一个关于名人所吃食品的制作关键或吃的讲究。

这样一来，我原在报刊上发表的“千字文”，特别是仅有几百字的“豆腐块”，无法照搬到《名人饮食经》里来。

“语录”需要查找和核对，“故事”需要挖掘和扩写，“小贴士”需要提炼，“制作关键或吃的讲究”则应避免与前面内容重复。

很显然，原文中的“夹叙夹议”要“分档取料”，只能作为素材使用了。

收入本书的49篇“名人与饮食”，是从我发表的130多篇“名人与饮食”中选出来的，都进行了近乎于“重起炉灶”般的写作。

策划编辑岂航说：“一个篇章分为四项：语录、故事、评论性的提示、技术性的提醒。

这样给读者的印象比较直接，每一部分字数都不多，读起来更轻松一些。

”责任编辑杭玫说：“即使设置了版块，终究是文气贯通的一个篇章”。

他们对本书结构及写作的指导，我都很乐于接受。

一位名人，一个篇章。

按照不同时代编排，从今到古，溯流而上：中国当代(1949年至今)、中国现代(1919年-1949年)、中国近代(1840年第一次鸦片战争-1919年五四运动)、中国古代(1840年以前)。

每个时代有10位名人，共记40位名人。

再加上国外的9位名人，共记49位名人。

考虑到名人不同时代的社会影响和读者的阅读习惯，在最后编制目录时，将中国近现代名人合编在一起。

2011年1月16日，我完成了本书的写作。

特别感谢《中国烹饪》杂志专业摄影师石朝虹先生为本书提供部分菜肴图片。

本书的缘起，与毛泽东养生饮食文化研究会不无关系。

## <<名人饮食经>>

2001年12月27日，我参加了在河南洛阳召开的“首届毛泽东养生饮食文化研讨会”，随后参与了毛泽东养生饮食文化研究会的创建，并担任副秘书长。

我多次与毛泽东的女儿李敏、李讷，毛泽东的秘书吴连登、卫士周福明、厨师程汝明、医生徐涛、护士长吴旭君等一起参加纪念毛泽东的活动，研讨毛泽东养生饮食文化。

正因为这样，我写名人饮食的第一篇文章，便是《毛泽东：吃红烧肉补脑子》。

毛泽东的卫士周福明曾将他口述的《毛泽东晚年生活琐记》一书赠送我，得知我写作《名人饮食经》，他欣然题词鼓励，还将此事转告给毛泽东司厨时间最长的程汝明，85岁的程老也挥笔题词：“祝贺单守庆同志新著《名人饮食经》出版。

加强名人饮食研究，造福大众身体健康。

”我向周福明、程汝明以及为我写作名人饮食提供帮助的师友表示深深的谢意！

关于本书的序言，我本想自己写篇“写在前面的话”。

2011年8月初，在约见一位饮食考古专家的路上，北京中医药大学中医营养教研室翁维健教授对我说：“看了你的书和文章，想给你写篇文章。

”78岁的翁维健老先生，是我十分敬重的著名药膳专家。

他是中国第一代西医学习中医的大学生，北京中医药大学中医养生康复专业创始人，1993年中国政府授予他“有突出贡献专家”称号，1994年英国剑桥世界名人中心授予他“世界名人”称号。

我说：“您是名人啊，哪敢让您写我啊！”

我的《名人饮食经》快要付印了，请您作序，不胜荣幸呢！

”翁老爽快地说：“好啊，我写。

”我连说“谢谢！

谢谢！

”当晚，我将《名人饮食经》书稿发至翁老的邮箱。

很快便收到了名人翁维健为《名人饮食经》撰写的序言，内中对我的鼓励，让我不敢在学习和写作中怠慢。

名人饮食安全系数高，轶闻趣事多，是人们关心的话题，却常常“长在深闺人未识”。

我将对此继续予以关注和研究，坚持名人与饮食的写作。

通过阅读本书，能有助于读者朋友走近名人，借鉴名人饮食，提高生活质量，弘扬饮食文化，我就甚感欣慰了。

单守庆 2011年8月16日

## <<名人饮食经>>

### 编辑推荐

《名人饮食经》：中国餐饮文化大师、中国药膳研究会技术制作专业，委员会副秘书长、中国科普作家协会会员单守庆。

为您讲述名人饮食故事，解析其中人生真谛！

领袖的厨师程汝明、卫士周福明，特别推荐！

<<名人饮食经>>

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>