第一图书网, tushu007.com

<<毛泽东保健饮食生活>>

图书基本信息

书名：<<毛泽东保健饮食生活>>

13位ISBN编号：9787218044125

10位ISBN编号：7218044123

出版时间：2003-10

出版时间：广东人民出版社

作者：顾奎琴 编

页数：275

字数：160000

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

<<毛泽东保健饮食生活>>

内容概要

这是一本故事书。
几乎每一个熟悉主席的人都能说出几个鲜为人知、生动有趣的关于主席保健饮食的故事。
　　这也是一本营养食谱，而且是根据毛泽东的饮食故事调配的。
书中不仅记载了毛泽东对饮食的一些有趣而独到的见解，如“吃点肥肉，补补脑子”、“吃水果最好不要剥皮”等，还载入了当年主席饮食生活中多种菜谱的手迹，有主席生日菜谱、日常菜谱、西餐菜谱、别具一格的马齿苋菜谱以及当年毛泽东在韶山招待乡亲的菜谱等。
　　这又是一本烹饪技能书。
书中有大量毛泽东的御用厨师韩阿福和程汝明对某些菜的烹饪方法的介绍，很多烹饪知识在一般的烹饪书籍里是找不到的。
　　通过这本书，读者可以从另一个侧面了解毛泽东的性格特点和精神世界。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

顾奎琴，中国著名营养师、科普作家、食疗美容专家。
先后就读于解放军总后军医学校、解放军空军军医学校营养系。
1980－2000年任中国人民解放军总医院主管营养师。
现任中国食疗网CEO、北京润译堂食疗医学研究院董事长兼院长，润泽堂食疗产业机构总裁。
同时兼任的职务：国际东方

<<毛泽东保健饮食生活>>

书籍目录

写在前面的话一、毛泽东易边的工作人员谈毛泽东的饮食生活　（一）程汝明谈毛泽东的饮食生活　我给主席当厨师　毛主席请乡亲吃的“八桌饭”　“才饮长沙水，又食武昌鱼”　主席爱吃油寒菌　主席爱吃白汤鱼头　主席的小菜非常丰富　毛主席吃的正宗红烧肉　“程师傅做的饼也很好吃”　毛主席宴请蒙哥马利　毛主席宴请金日成　（二）韩阿福谈毛泽东的饮食生活　第一次给主席烧鱼吃　毛主席吃的是和老百姓一样的东西　让主席吃上可口的饭菜　毛主席个子大，却爱吃小鱼　韩师傅变成“咸师傅”了　毛主席吃了我做的“寿桃”　（三）吴连登谈毛泽东的饮食生活　让主席多吃一口饭，多喝一口汤　“种花不如种菜好”　给我吃些“糙米”　中南海的小鱼小虾　主席吸烟多，喝浓茶　“我想吃什么，就是我身体里缺什么”　主席喜欢吃“家乡饭”　让省委书记“挨饿”　燕窝的故事　“这些礼物是送给中国人民的”　“开国第一宴”菜谱　（四）吴旭君谈毛泽东的饮食生活　研究毛泽东的饮食文化，这个工作值得做　“鱼儿呀，毛泽东给你们赔不是来了”　抢吃了主席的辣椒　（五）徐涛谈毛泽东的饮食生活　伟人高寿离不开保健　为主席调配饮食的原则　主席饮食的新习惯和旧习惯　红烧肉的“约法三章”　和主席谈饮食　和主席探讨胆固醇　毛主席的日常饮食　“我就这个命，喜欢吃粗粮”　毛主席的一大嗜好——喝茶　（六）周福明谈毛泽东的饮食生活　为主席开饭15年　主席“激”我吃苦瓜　主席的饮食特点和习惯　“苦瓜炒鸡丁”的故事　吃“赫鲁晓夫”　给主席过71岁生日　（七）韶山人回忆毛泽东的饮食生活　——毛泽东故里采访录　1．汤瑞仁女士回忆毛泽东的饮食生活　2．韶山宾馆的刘桂芳女士介绍　毛泽东在滴水洞　……二、毛泽东的饮食习惯和饮食结构三、毛泽东的独特菜谱四、毛泽东的养生之道五、毛泽东的生活起居六、毛泽东的饮食、养生逸事参考文献

<<毛泽东保健饮食生活>>

编辑推荐

毛泽东一生三分之二的时间生活在战争年代，以他的身体状况和特殊经历，83岁已是高寿，这其中医疗保健起了关键作用。
本书为长期工作在毛泽东身边的保健医生、厨师、生活“管家”、护士长首次真实披露毛泽东的保健饮食生活。
毛泽东饮食保健语录：　　我想吃什么，就是我身体里缺什么，吃下去就能吸收好……医生的话，不可不听，也不可全听；全听你的我就完了，全不听你的我也不行。
补品能少吃就少吃……战胜疾病，保持健康，主要还得靠自己身体的力量。
我有个原则，遇事不怒，基本吃素，多多散步，劳逸适度。
我十分能吃，七分能睡。
运动就其作用说可以代替药物，但所有的药物都不能代替运动。

第一图书网, tushu007.com

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