

<<毛泽东饮食趣谈>>

图书基本信息

书名：<<毛泽东饮食趣谈>>

13位ISBN编号：9787507335125

10位ISBN编号：7507335127

出版时间：2012-4

出版时间：吴连登 中央文献出版社 (2012-04出版)

作者：吴连登

页数：387

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>

<<毛泽东饮食趣谈>>

前言

我是1964年到毛主席家，一直到1976年主席逝世，在主席身边工作了12年。

1959年人民大会堂建成，要从全国各地挑选服务员。

盐城地区也分了一个名额。

经过筛选，我被选送到大会堂餐厅当服务员。

1961年中南海从人民大会堂选调两名服务员，我又被选中。

我在中南海颐年堂第一次见到毛主席。

当时怎么也控制不住自己，为毛主席端的一杯龙井茶，由于手抖得厉害，等走到毛主席面前，茶已经洒出了一半。

主席见我很紧张，就问我：“你是新来的吧，叫什么名字？”

”我说我叫吴连登。

主席问我的名字是谁起的，我说是一个和尚。

主席笑着说：“一听就不是父母给起的，这个名字好。”

”主席又问我是哪里人，我说是江苏盐城来的。

他说：“噢，成城来的。”

”我说：“不对，是盐城。”

”主席笑了：“唉，那不就是成城吗？”

”毛主席这么幽默，我就没那么紧张了。

1964年国庆节，毛主席让身边的护士长吴旭君把我叫过去，主席说：“你不就是那个成城人吗？”

我可记得你噢。

我要和你商量点儿事，因为我身边有许多事情，家里也有许多事情，都没有人做，我想请你，能不能给我帮帮忙？”

”当时我既紧张又感动，主席竟然这么客气请我帮忙。

我激动地说：“好！”

”就这样我进了毛主席的家。

到主席那里后，先做管理库房，打扫主席、江青房间的卫生，清理主席的图书等杂项工作，后来从工资一直到家里孩子们的事，家里生活方面的事情都交给我管理，这一干就是12年。

在此期间，主席跟江青、汪东兴同志都讲过：“我把这个家交给小吴我放心。”

”作为毛主席的生活管理员，我有幸经历过许多重要的事情，这是我一生中的宝贵财富。

几十年过去了，我走遍了大江南北，很多人请我讲课，参加各种会议，受到多家媒体和电视台的采访，他们都想了解毛主席真实的日常生活，很多人劝我把自己在主席身边看到的、经历的事情写出来，我也觉得很有必要把所知所见告诉大家。

我想先出一本反映毛主席饮食的书，把主席日常生活中吃的四菜一汤原原本本地讲给大家，让大家了解毛主席的饮食文化和勤俭节约的饮食习惯，并有所借鉴。

毛主席在饮食上是大家，非常懂得饮食之道，包括很多菜的典故。

比如，有一次我给毛主席送一盘麻婆豆腐，当我转身要走的时候，主席叫住了我，问道：“你知道豆腐是谁发明的吗？”

”我想了想说：“主席，我不知道。”

”这时，毛主席就说：“西汉时期有个淮南王叫刘安，豆腐就是他发明的。”

”本书在编写和出版过程中得到了很多同事、朋友的热情帮助，特另要感谢的有：毛主席的保健医生兼秘书王鹤滨、卫士周福明、厨师程汝明和毛主席的侄女毛小青，他们在百忙之中参与并提出了有益的建议；黄建新提供了一些有价值的图片资料；_中共中央文献研究室在出版过程中给予了大力支持；韶山毛泽东纪念馆的领导和相关同志，提供了准确的历史资料；毛泽东照片的摄影者：吴印成、侯波、徐肖冰、杜修贤、吕厚民、钱嗣杰等；还有毛泽东养生饮食文化研究会的同志以及其他朋友。

在此，向他们表示最衷心的感谢！

<<毛泽东饮食趣谈>>

内容概要

《毛泽东饮食趣谈》介绍了毛泽东的饮食特点、毛泽东的四菜一汤、毛泽东外出视察的饮食、毛泽东的生日菜、毛泽东的招待菜、毛泽东曾就餐的店堂以及毛泽东与烟酒茶，最后总结了毛泽东的饮食观。

在编写体例上，《毛泽东饮食趣谈》一改平铺直叙的表达方式，叙述中穿插有趣的逸闻趣事，用幽默有趣的故事说明深刻的道理，让读者在轻松愉快的气氛中阅读。

<<毛泽东饮食趣谈>>

作者简介

吴连登，江苏盐城人，1941年生，1964年至1976年任毛泽东的生活管理员，陪伴毛泽东度过了最后的12年，他就是毛泽东晚年那位鲜为人知的“管家”。

在担任毛泽东生活管理员期间，几乎没有他不管的事：负责管理毛泽东、江青的工资和日常开支；购买毛泽东的衣物和日常生活用品；购买厨房用品和做饭的粮、菜及每天食谱的安排；负责管理仓库、家产和礼品的登记上缴工作；还要管理江青和孩子的家务杂事.... 平常毛泽东称他为“吴连登同志”，心情好的时候，常开玩笑喊他“盐城人”，因为“盐是咸的嘛”！

有时毛泽东说他“是自己身边一盏不灭的‘灯’”。

江青则叫他“管家的”。

虽然吴连登的年龄比毛主席的小女儿李讷还小，但按毛泽东立下的“家规”，直到现在她还叫他“叔叔”！

<<毛泽东饮食趣谈>>

书籍目录

一、毛泽东的饮食特点 独特的“规律” 特殊的习惯 个性的口味 家乡的挚爱 素杂的偏爱 鱼类的钟爱 丰富的小菜二、毛泽东的四菜一汤 四菜一汤的说明 与世界卫生组织推荐的食物排行榜的比照分析与《中国居民膳食指南》的比照分析三、毛泽东外出视察饮食 外出视察的饮食标准 入乡随俗尝美食四、毛泽东的生日菜 新中国成立前的生日：无暇顾及 新中国成立后的生日：以身作则不做寿五、毛泽东的待客菜 毛泽东的客人 毛泽东的待客原则六、毛泽东曾就餐的店堂 下馆子怕找麻烦 毛泽东就餐过的饭店七、毛泽东与烟酒茶 毛泽东与烟 毛泽东与酒 毛泽东与茶八、毛泽东的饮食观 独特的饮食养生观 饮食中的和谐统一附录：部分

<<毛泽东饮食趣谈>>

章节摘录

“这就是我的生活规律。

”有一次，毛泽东在散步时，沈同劝他说：“主席一工作起来就废寝忘食，不分昼夜，有时一天少吃一顿饭，有时三天才睡两次觉，生活总是没有规律，主席您不是说革命的道路还长得很，身体是革命的本钱吗？

长期这样会生病的。

”毛泽东听后笑了，他说：“你说什么叫生活规律？

我一件事办不完就放不下，心里总是觉得无着落，好像是白活了一天，欠下了人民的债，就连饭也不想吃，觉也不想睡。

管它白天黑夜，有时间就要抢着办事，只有把事情办完了，心里才觉得无牵无挂，坦然舒畅，这时候饭也吃得香了，觉也睡得甜了，有时候还要学学孔老夫子那个学生‘宰予昼寝’。

待吃饱睡足之后，就又可以精神饱满地开始新的工作了。

你们还以为我的生活没有规律，其实这就是我的生活规律。

”毛泽东又正色地说：“如果不去抢时间、挤时间，而是照你们说的，到了晚上就睡觉，那还怎么能够开动机器？

不能开动机器又怎么能够出产品？

革命的事业靠变魔术是变不来的！

”沈同又问：“现在人们已经有了正规的作息时间表了，主席为什么还要昼夜不分、废寝忘食地连续工作呢？

”毛泽东解答道：“白天总是要和大家一起忙，只有到了夜深人静时，才能够一个人安下心来搞些东西，哪个规定的夜间就不准工作和学习？

难道天要下雨，女人要生孩子，都要等到白天办吗？

现在人们每天是四加四八小时工作，我如果每天再加上四个小时工作，不是每天就比大家多捡了四个小时吗？

这比在地上捡了个大元宝要有价值得多嘛！

”毛泽东又说：“人没生病，事没办完，理应继续工作，为什么到了夜晚就不能连续战斗，一定要去睡觉，能睡得着吗？

每天都有多少人民的困难和国家的建设事业，在等着我们去解决去办理，你还不抓紧时间，更待何时！

我们是自觉自愿为人民服务的嘛，为什么让人家在屁股后面追着才不得不干呢？

夜间搞工作，既可以多挤点时间，又不受干扰，还能够提高工作效率，这有何不可？

过去我们就是这样做的，行之有效，收益不少嘛，已经尝到了甜头，就成了习惯，这有什么不好？

”毛泽东问沈同：“如果不这样做，你说怎么好？

”沈同说：“我要向主席学习。

”毛泽东笑着说：“你学不来，你要是白天睡大觉，就会有人来找你的麻烦。

”毛泽东还给沈同提了个问题：“你说一个人是为了吃饭才活着呢，还是为了活着才吃饭？

”他好像知道沈同的答案，接着说：“我们不能只是为了吃饭才活着，吃饭和睡觉只是为了填饱肚子，养精蓄锐，好去继续战斗，好鼓足干劲去为人民服务嘛！

要知道，人民的要求，国家的建设，一桩接一桩，都需要一班接一班地去做，像中央的政策，中央决定之后，还要一级一级地传达下去，一步一步地开展工作的。

一个人如果为了夜晚要去睡觉，就放下，去做自己的黄粱梦，使国家的大事和人民的要求在你的手中卡了壳，殊不知全国有多少只眼睛在看着你，有多少双劳动着手都要停下来，他们都是为了国家的建设事业，在等待你拿主意想办法呢！

解决问题贵在及时，时过境迁，要你作甚！

让人民等着、逼着你去办事，这比敌人在屁股后面追着还要让人难堪！

解决的办法只有一个，那就是要主动地、全心全意地去为人民服务！

<<毛泽东饮食趣谈>>

”毛泽东继续说：“我们必须要有时间观念，有的人明明知道人生几何，光阴一去不复返，但还是按部就班地办公、吃饭、睡觉，总是喊叫时间不够用，好像因为时间不够用，所以完不成任务，切不可怪在他的名下，可是蹉跎之间就时光飞逝，我看这样的人就让他再活一万年，还是会喊叫时间不够用的。

上帝就是这样安排的嘛，人生的时间就只有这么多，要想干一番事业，就必须抢时间、挤时间，走到时间的前头，我们要建设祖国，必须只争朝夕！

”毛泽东漫步自语：“时间这个东西，可不分好人和坏人，对谁都一样，浪费了它就一文不值，利用起来就价值千金，小偷和贪官污吏要是抓紧时机，一刹时就可以变成百万富翁，不过那是窃取别人的劳动果实，属于不义之财，但如果为了人类的幸福而努力，一刹时或是多少个一刹时，便能够创造出无价之宝，造福人民。

所以我们要珍惜时间，要只争朝夕。

人们都说‘寸金难买寸光阴’嘛！

从毛泽东的话里我们可以看出，他有自己独特的生活规律，那就是：无规律本身也是一种规律，无规律之中又有他自己的特殊规律。

这种无规律的规律对毛泽东来讲已是顺乎自然，久成习惯，自我适应了。

从此，工作人员更进一步理解了毛泽东的生活规律，理解了他为什么一事办不完，就吃不下饭、睡不着觉，又为什么为了恢复极度疲劳的身体，特别是在睡眠中突然被惊醒时那么生气。

造成毛泽东一直保持不同寻常作息规律的原因，大致有以下几种：第一，毛泽东公而忘私，一心为国为民操劳，工作放首位。

事情办不完心里不踏实，吃不好睡不好，每天事办完了，时间也到凌晨了，这时才安心地休息。

第二，长期的革命生活，养成的作息习惯，因工作繁忙，日夜操劳最终保持下来。

第三，毛泽东作为党和国家的最高领导，很多事情需要他作最后的决策和签字。

另外，文件一般都是毛泽东最后批阅，很多文件经过层层审批圈阅，到毛泽东手中时，已经很晚了，他必须连夜处理。

第四，争分夺秒抢时间。

毛泽东很珍惜时间，不愿意浪费一分一秒，他要把全部精力用到为人民服务上去。

为了多工作，他用晚睡、香烟、浓茶、安眠药四种方法来延长工作时间，他的一天，不仅仅以24小时计算，而是27、28、30小时，每天工作总往后延长几个小时，比常人多几个小时，形成了特殊的毛泽东的一天，工作人员习惯称为“毛泽东日”。

P6-P10

<<毛泽东饮食趣谈>>

编辑推荐

吴连登主编的《毛泽东饮食趣谈》我们知道，饮食与健康长寿息息相关，毛泽东的健康也与饮食有密切的关系。

那么毛泽东算不算长寿呢?现在看，83岁不算高龄，但毛泽东一生都经历着不同寻常的身体考验：每天平均工作学习20小时左右，是一般人的3倍；每天只休息四五个小时，有时更少，只是一般人的一半，但他的身体一直很好，并以旺盛的精力投入到革命工作中，可以说毛泽东也是一位长寿老人。

<<毛泽东饮食趣谈>>

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>