

刘翔最爱海鲜汤

特灶厨师揭秘飞人食谱

刘翔去年到石家庄参加全国锦标赛时,已经有很多环节是为他一个人准备的,比如警车开道的训练,比如高度保密的驻地,比如24小时的保镖,比如只有一个主角的新闻发布会……今天,一年一度的全国田径锦标赛又将在石家庄开战,对于刚刚打破世界纪录的刘翔,安保措施注定只多不少。

不过,这种特殊照顾基本上只发生在国内比赛。日常训练中,除了由孙海平亲自驾驶那辆VOLVO S80接送而不是乘坐训练局的大巴外,刘翔享受的待遇与其他运动员基本一样。哪怕是在打破世界纪录前的北京训练中,刘翔也是在训练局餐厅与大家一起用餐。

但是,在2004年出征雅典奥运会之前,他在上海却有自己的“小灶”。记者曾探访了位于上海西南角的莘庄基地的餐厅,并从厨师那里了解到了助刘翔夺得110米栏奥运会金牌的“神秘食谱”……



刘翔喜欢吃海鲜

冯骅6年前刚刚来到莘庄基地时,一度专职负责做点心,直到九运会之后才开始做西餐,而能给刘翔做饭一直令他觉得很骄傲。

冯骅告诉记者,刘翔特别喜欢吃海鲜,因此他给刘翔专门做的汤也以海鲜为主。这一来可以满足刘翔的爱好,另外从营养上说,深海物产所受污染较少,是非常健康的食品。

每周,冯骅都有一天半的休息时间,如果遇到比赛或者其他特殊情况则要为运动员加班。

通常,他会每隔几天在刘翔吃完饭即将离开食堂时,问问刘翔对饭菜还有什么要求,并尽一切可能满足。不过刘翔每次的要求都不高,也就是“把菜炒得清淡一点”“再多来点鱼汤”之类。

刘翔对人很客气,每次给他端上饭菜他都很有礼貌地说谢谢。在饭菜上有什么要求他都会直接跟我提,可能因为大家都是上海人所以比较容易交流吧。而且刘翔也很自觉,只要人在基地就几乎从不随便去外面吃饭。”冯骅说,“作为厨师,就是在运动员来吃饭时,给他们提供安静和舒适的环境。我一般不主动和刘翔说话,他本来训练就够累,还要应付很多记者,我们也不忍心去打扰他。”因为这个原因,冯骅的很多朋友托其向刘翔索要签名,都被冯骅一回绝。

临走前,记者跟冯骅开玩笑说,将来哪天离开了莘庄基地,可以凭刘翔厨师的名号到高档酒楼赚大钱。冯骅腼腆地摆摆手说哪里哪里。他告诉记者,这是他来莘庄后第一次接受记者的采访。

奥运菜谱很丰盛

当然,很多人更加关心的是,刘翔在备战雅典奥运会的冲刺阶段吃的是什么。冯骅说,在去雅典前,刘翔有相当长一段时间都在北京训练,不过只要刘翔回到上海莘庄,那他就要拿出十八般武艺保证其营养。经过一番努力的回忆,冯骅给记者列出了刘翔一天的奥运食谱,丰盛得让人垂涎欲滴。

早餐:糯米糕、菜饭团、精致蛋黄面条(加入用酒清蒸的干贝)、皮蛋粥、鱼片粥;

中餐:在普通特灶餐之外,还有清蒸左口鱼(或元宝鱼)、清蒸花蟹、青蟹、大闸蟹、牛扒、鸡(或鸭、鱼、鸡毛菜)汤、水果拼盘:提子、西瓜、猕猴桃;

晚餐:在普通特灶餐之外,还有开片草虾、烧烤牛柳、草鸡炖菌汤、水果拼盘:西瓜、橙、苹果。李岩

有刘翔就不愁票房

今天,全国田径锦标赛将在石家庄举行。据悉,这次全国锦标赛刘翔是不准备过去的,但是考虑到这是田管中心主办的赛事,刘翔不去会牵涉到商家的赞助,最终刘翔还是选择去一趟石家庄。

昨天采访中,一个知情人告诉记者,“去年吉林长春曾筹备了一项全国田径比赛,在已经给各地方队发了通知的情况下,由于刘翔最终因故不能去,他们拉到的比赛赞助,全部要求退款,组委会无奈,竟然在临开赛时突然宣布赛事取消,给各地方队造成了很大的经济损失,最终组委会被田协处罚,要求赔偿损失!在田径市场比较惨淡的情况下,有刘翔参赛就意味着票房和赞助。”但10月底在长沙举行的全国田径冠军赛暨大奖赛总决赛,原本也在刘翔的赛程表上,但现在已经决定“肯定不去了”。

刘翔代言希望医院

虽然打破了世界纪录,但刘翔的国际田联最新排名仍然落后于阿诺德,今天在石家庄开战的全国田径锦标赛将是中国飞人“九月战役”前的重要练兵。不过就是在这样紧张的训练中,前不久刘翔还是首度进入大别山,拍摄公益宣传片。

宣传片中,刘翔以中国青少年基金会发起的“希望医院——乡镇卫生院救助行动”代言人

的身份,向人们真切呼吁,“今天,我们有了第一所希望医院,有了您的参与,我们将会建成1万所希望医院。感谢您为新农村建设献出的一片爱心。”

据悉,全国首家仁和希望医院新近坐落于河南新县革命老区,而这部公益宣传片也将于近日在中央电视台“重访大别山,建设新农村”特别节目中播出。中合

快报记者 付智勇

一道汤也有讲究

6年前,冯骅从上海某家酒楼应聘至莘庄基地食堂时,他绝对没有想到自己在几年之后会给一位在中国红到极点的奥运冠军掌勺。莘庄基地食堂的伙食有三个等级,分别是特灶、一线队伙食和二线队伙食。在接受记者采访前几分钟,这位刘翔的特灶厨师刚刚和食堂的同事们一起吃中饭,碗里装的,是一二线队的剩余饭菜。

所谓特灶,指的是基地食堂二楼用屏风围出的一块区域,里面共有三张长桌,可同时容纳40人左右进餐。特灶资格需要用成绩说话,一般只有全国前三名的选手才能吃上特灶。屏风之外的区域是一线队就餐处,二线队则在一楼用餐。

见到冯骅时,他正在给刘翔的专用碗筷铺上一层挡灰的纸巾。“他的餐具我们只有晚饭后才收进柜子里,整个白天都一直放在桌上的。这是为了方便刘翔,不用自己去取。”冯骅说,“你看刘翔的盘子比其他运动员都多,这是

因为虽然同在特灶,但他的伙食还是和别人有所区别。”

一般在同样的特灶之外,冯骅每餐都要给刘翔专门加一道汤,比如海鲜汤、鸡汤、鸭汤、鱼汤之类。但与之前在酒楼里的做法不同,冯骅从不在刘翔的汤里加入人参之类的保健药材,连茴香这样的调料也不放,主要是怕这些东西里面含有国际田联规定的违禁成分。冯骅说,之所以给刘翔多熬汤,是因为汤的营养是可以直接被人体吸收的,对运动员很有好处。此外,刘翔的果盘也比其他特灶运动员多,一顿饭有好几种水果,而且做得也更加精致。冯骅给刘翔配餐有三大原则:一,食物互不相克,没有化学反应引起副作用;二,防止加入含兴奋剂成分的食物;三,每天的饭菜避免重复。

特灶的另一大特点是新鲜。其他运动员的自助餐,都是提前做好好了摆在那里。而特灶的饭菜,比如海鲜类和蔬菜,都是看见运动员来了才开始现炒。一些需要炖的菜,至多提前10分钟开始准备,从而保证运动员吃进嘴里的饭菜最新鲜。

12秒88

纪录属于刘翔

昨天国际田联正式宣布,7月11日刘翔在瑞士洛桑超级田径大奖赛上创造的12秒88的世界纪录被正式批准。下午朋友通过短信告诉了刘翔,刘翔感觉这一切都非常正常,“不管国际田联确认不确认,这个纪录都是属于我的。”

晚上记者电话采访他时,刘翔感觉非常平静,“我下午知道这个消息的时候感觉挺平静的。其实国际田联只是走最后一个形式,我对此一点也不担心,因为我是最清白的,不会出现兴奋剂的问题,而且风速也在规定的范围内。”

快报记者 付智勇

12秒54

刘翔极限成绩

“理论上,刘翔的极限成绩能跑进12秒60!”听到这句话,记者大吃一惊,要知道,刘翔前不久创造的男子110米栏世界新纪录“仅仅”为12秒88。

昨天,在国家体育总局田径场,记者碰到了刘翔攻关小组的专家们。刘翔训练时,他们架起各种仪器设备陪伴左右,把刘翔的一举一动做成一幅幅图像和一组组数据,然后把相关的量化指标送到孙海平手里。虽然为刘翔奥运会夺冠、打破世界纪录付出了很多,但他们却谦虚地说:“这些仅供孙指导参考。”

孙海平告诉记者,攻关小组成立于5年前,当时为了帮助刘翔提高成绩,他们用摄像机拍摄刘翔的训练和比赛,对图像进行数字化处理后,得出刘翔跨越栏架的时间,然后跟阿兰·约翰逊等世界顶尖选手的数据进行比较。通过分析,发现刘翔的强项和弱项,找出肉眼难以分辨的细微差异,以便在训练中作出调整,更最大限度地挖掘刘翔的潜力。

刘翔在雅典奥运会前的一次训练中,跑出了手计时12秒60不到的惊人成绩,这让孙海平吓了一跳。不过手计时误差大,攻关小组经过软件分析,“算”出刘翔的实际成绩达到了12秒90,超过了刘翔世界纪录!但孙海平感到刘翔状态出现过早,不利于在奥运会上夺冠,于是果断采取措施,压住了刘翔的状态。结果奥运会上,刘翔跑出12秒91,以平世界纪录的成绩夺得金牌。

田径场起跑线后面有两棵大树,被工人修剪成了两把硕大的“遮阳伞”,树阴下攻关小组架起一台仪器,这台“激光测速仪”是从德国进口的,这种仪器最早是用来测汽车超速的,现在配上电脑和一些软件,可以用来分析刘翔跨栏的瞬间速度,并作出技术诊断。

刘翔的极限速度究竟有多快?攻关小组对刘翔刷新世界纪录的那场比赛进行了数据分析,发现有6个栏周期在1秒或1秒以内,最快的一个栏周期达到了惊人的0.96秒,前无古人!

起跑线到第一个栏距离为13.72米,孙海平说刘翔最好成绩是2.5秒;最后一个栏到终点线距离为14.02米,刘翔的最好成绩是1.4秒。10个栏架共有9个栏周期,于是,刘翔理论上的极限成绩可以照此推算:0.96×9+2.5+1.4=12.54(秒)!”当然,这仅仅是理论上的数值,真正的比赛成绩还要受到天时、地利、人和的影响。攻关小组中的一位专家也说:“这个等式并没有错,但不能简单地照此预测成绩。”但是,有一点是确定的:12秒88绝不会是终点。新文