



不同的运动员,他们的食谱也不一样

# 明星运动员都吃些什么 煲一锅汤得花两千块

“见人下菜”，本不是一句夸人的话，但是对于厨师来说，却是一句最高肯定。尤其是在南北口味云集的国家集训队里，地域的差异让运动员们的口味迥异。要想成为一个称职的国家队大厨，就得擅长各地方菜系，了解各运动员口味，根据他们的要求，做他们喜欢吃的菜。

## 明星菜谱就在心里

从以前的郎平、李宁到现在的刘翔、姚明，都吃过杨师傅做的菜，而对于这些冠军的口味，体育总局的杨师傅更是如数家珍，默默记在心里，以至于不用打招呼就能端上他们每个人喜欢的菜。

“李宁喜欢吃牛板筋，那时候每个星期我都会给他做一次红焖牛板筋，用高压锅煮得烂烂的，既好吃又长力气。”就这样一锅牛板筋缘分，让杨师傅和李宁成为了好朋友。念旧的李宁即使在退役这么多年后仍然常常想起这个给他做牛板筋的厨师朋友，生意做到现在这么大了，每年都不会忘记让手下的工作人员送几套自己公司生产的衣服给杨师傅穿。

现在最具人气的明星刘翔，虽然不经常在北京训练，但是每当他和师傅孙海平来到北京，总不忘到食堂跟杨师傅报个到。“每次我都会先问他，刘翔这次待多久啊？想吃点什么啊？”杨师傅说，刘翔通常会自己写个菜单交给他，想吃的东西都写在上面。“刘翔喜欢吃鱼，那种清蒸的鱼，其他菜都和别人没什么区别，只要再加上一道清蒸鱼，就吃

得很高兴了。”在杨师傅看来，刘翔没什么架子，只要吃得好了，也会跟其他运动员一样，心满意足得像个孩子。

“李小鹏，湖南人，爱吃辣，小炒肉、麻辣小龙虾，那是他的最爱。陈指导(陈文斌)就一点辣也不沾，他爱吃海鲜；张国政爱吃牛肉，吴美锦爱吃贝类，还有姚明，你别看他个子大，实际上他吃得很少……”每个人喜欢吃的菜，就像列了张菜谱一样，写在杨师傅的心里。这些都是平时的观察中慢慢积累的，“平时我都会注意看谁喜欢吃什么不喜欢吃什么，或者在一起吃饭的时候跟他们聊天。”

其实要说昂贵和保密的，要数重点运动员喝的汤。杨师傅说，一个小汤煲里加上配好的中药材和食材大概价值要2000多元钱，从早上6点多钟就开始煮，一直煮到下午5点钟，11个小时煮出一锅汤，只够8个人喝，每天一锅，这就是重点运动员的“小灶”了。

其实，做得久了，餐厅的采购员与厨师长也慢慢成了“专家”，大家逐步总结出来，牛肉能够加强耐力，比较适合排球运动员；植物性蛋白能增强身体柔韧性并控制盐分，适合体操队；粮食产生热量快，适合

游泳队；海鲜能提供爆发力，应该是刘翔每餐必选……现在在餐厅，厨师们一顿饭轻轻松松二十多道菜，从黑龙江到广东的运动员都能找到爱吃的东西。

## 看人吃饭也是学问

“吃饭的时候，观察运动员是一件很有意思的事情，你甚至可以看出来他今天练得怎么样，心情好不好。”杨师傅不仅仅是个厨师，也是很多队员的朋友。“有时候，队员们坐下吃饭，眼睛都发直，吃不了几口就放下，或者只吃点点水果喝点水就上去，那证明今天肯定上量。越上量吃得越少，运动量一大，累得肯定吃不下东西，我在眼里，急在心里。就想办法变着花样给他们做点能吃得下去的东西。还有那些一边吃饭一边说笑打闹的，肯定就是调整的时候，没怎么累着。”

“另外，每个队的情况也不一样，举重、游泳、田径，这几个队的队员平时吃得最多，因为他们体力消耗得最多；体操队吃得最少，尤其是小女孩，控制体重，基本上吃不了多少东西。”杨师傅说，这些都是学问，“吃得多的队伍，就要把菜量给他们准备足了，

用大盘子装，省得不够吃；要是体操队来了，就要换小的容器，要吃不饱就浪费。”

“还有，我们要掌握比赛的时间和规律，比如说举重队要比赛了，那么饭菜就要少做了。因为他们大部分人要控制体重，很多人比赛前几天是根本不进食堂的，做多了没人吃就浪费。而比赛结束后，就要多做点好吃的，给孩子们补一补。”

“我们这种运动餐饮跟一般的饭店有很大的不同，一般饭店只有一种口味，湖南馆子就做湖南菜，四川馆子就做四川菜，淮扬的也有淮扬的风味，而且就是菜单上那几样。但是我们给运动员们做菜就不同了，运动员哪个地方的都有，我们就得根据他们的口味

做，不仅什么地方的都要会做一点，还要不断更新花样。”杨师傅说。

曾经有一些非常有名的大饭店的大厨们，就为体验一下给冠军做饭的感觉，专门来到国家队食堂应征，但是却因为不能适应运动餐饮的要求，最终根本无法被录取。

车莉



体育总局食堂的伙食很丰富

## 外服留学

欢迎登录外服留学网! [Http://www.fescoabroad.com](http://www.fescoabroad.com)

### 澳洲留学直通车

- \* 量身定做留学方案,助您踏上完美留学之路;
  - \* 快速申请澳洲8所五星大学,多所优秀高中、预科学院和TAFE学院,免申请费;
  - \* 连续三年保持电子签证通过率100%;
  - \* 我部门办理2003级赴USC高中学习的学生,2007年金榜题名,均以骄人的成绩被阿德雷德大学(Adelaide University)、南澳国立大学(University of South Australia)录取!
- 咨询热线:025-84701392 更多详情,敬请点击 [www.educentre.cn](http://www.educentre.cn)

### 荷兰留学——9月入学最后冲刺

荷兰07年9月入学部分本科招生院校					
院校	专业	学费/年	学校	专业	学费/年
格罗宁根高等专业大学	物理疗法	3600 欧	荷兰大学	国际园艺	4000 欧
鹿特丹商学院	商业管理	4000 欧	莱瓦顿大学	酒店管理	1590 欧
汉恩大学	物流管理	2500 欧	汉恩大学	金融会计	2500 欧
丰蒂师大学	电子工程	3655 欧	海牙大学	国际商业	3600 欧

**荷兰07年9月入学系列面试通知**

院校	面试日期	面试专业
海牙大学	5月23日	国际商业管理、财务管理硕士、MBA
汉恩大学	6月初	预科、金融会计、人力资源、物流管理

本部同时代理荷兰近百所知名公立院校,提供全程境外服务,并代做回国学历认证。  
地址:中山路81号华夏大厦16楼1601室 电话:84718466 84713200

### 日本留学

东京国际朝日、新宿御苑学院、大阪女大4月生100%录取  
● 日本高中招收10月生:初中毕业、高中、职高、技校、中专在读、20周岁以下、全寄宿、毕业可直升大学。  
● 东京、大阪、福冈上百所大学和学校招生。  
地点:中山路81号华夏大厦1607室  
积12年日本留学咨询经验,1300多个案例。日本上百所大学和语言学校正在热招中。本公司常年开设初、中级“日语培训班”,有零起点、面签班、“J-TEST”考试辅导班。  
025-84717436 84704696

### 韩国

汉城大学、延世大学、高丽大学、成均馆大学、中央大学、京畿大学、亚洲大学等三十多所大学热招中  
025-84704696  
都柏林国际预科学院:可直升爱尔兰、英国、澳大利亚34所著名大学。  
025-84717436

### 法国

07-08年面向高中、大专及本科毕业生招生,有巴黎、斯特拉斯堡、里昂、格勒诺布尔、波尔多、图卢兹、图尔、勒芒、南特、马赛等著名国立综合类大学,培养精英的工程师学院以及各类公立和私立的艺术学院、服装设计学院、音乐学院等。  
本公司法国留学项目众多,专业优质服务,2007年春季办理签证的通过率100%  
专业学习免学费 享政府各项补助 录取及签证率高  
地址:本市中山路81号华夏大厦1607室 咨询热线:025-84708350

### 留学

### 南京外服留英俱乐部会员招募中!

您想第一时间掌握英国留学动态,参加由南京外服组织的各种免费留学英国讲座、教育展、与英国学校面对面交流等活动吗?  
请加入南京外服留英俱乐部,享受以下免费服务  
● 免费英国留学方案提供 ● 免费英国相关留学信息、签证信息及时通报  
● 免费参加英国院校面试活动 ● 英语培训项目九折优惠 ● 享受会员积分奖励  
● 免费代办涉外公证 ● 免费代订国际机票 ● 免费代办国际信用卡  
● 免费参加会员活动 >>> 俱乐部热线:025-84730819 欢迎来电咨询

### 新加坡

新加坡旅游局、“新加坡教育”指定教育荣誉伙伴,确保详实的留学资讯  
※ 花园城市,英式教育,全英文授课,学历文凭国际承认  
※ 无需雅思,费用低廉,资金担保低  
※ 直接代理众多素质级优质院校,为学生提供中学至硕士课程  
※ 热门专业:银行金融、物流管理、酒店与旅游、IT技术、动漫设计、机械工程等  
热力推荐:专升本、专升硕(1-2年)  
我们承诺“不成功、不收费”  
电话:025-84718693、84708532

### 美国

- ★ 众多百年名校供学生就读高中、本科、硕士课程
- ★ 无需 TOEFL/IELTS,直接申请“语言+专业”双录取
- ★ 留学直通车,快速获得各级各类院校录取通知书和 I-20 表
- ★ 可根据学生要求及条件申请指定学校
- ★ 精良材料准备,专业面签培训,确保高签证率(备案例)

电话:025-84718693、84708532

### 白云故乡

全新 新西兰任何学校均可申请,为不同类型的学生设计最佳的留学方案,专业办理,签证率百分之百!  
▲ 高二学生可读大学预科  
▲ 特殊紧缺工种,证书课程,学习一年,提供工作,即可申请移民  
咨询热线:025-84739432 84739523

### 枫叶之旅

现联合全加 50 余所著名学府,为学生申请公立大学及研究生课程。周期短,签证率高。  
▲ 高三在读及高中毕业生本科双录取:  
西安大略大学、阿尔伯塔大学、圭尔夫大学、曼尼托巴大学、布鲁克大学、纽芬兰纪念大学、萨斯卡切温大学、温莎大学、卡尔顿大学、温尼伯大学、圣玛丽大学、北哥伦比亚大学等多所世界著名公立大学。  
▲ 初、高中在读学生:  
约克区公立教育局,温哥华教育局,多伦多教育局,蒙特利尔教育局,阿尔伯特金山教育局等公立教育学校。  
▲ 同时提供多项移民快捷课程,欢迎咨询!

### 加拿大