



# 特供进口牛肉,三素一荤一汤

## 揭秘刘翔“特灶”:靠窗一张桌,没有“饭搭子”

在出征伦敦奥运会的运动员中,刘翔无疑是最为受关注的一个。大家不但关心他如何训练,也关注他如何“吃”。

其实,运动员在训练基地吃什么、怎么吃大有讲究。据莘庄训练基地“特灶”餐厅的相关人员介绍,从上海出征之前,刘翔习惯一个人坐在餐厅第一张桌子靠窗的位子上吃饭,他经常坐的那张桌子别人谁也不会去坐,即便有时刘翔外出训练比赛不来餐厅吃饭,也会让这个位子空在那里。其实不难理解,刘翔吃的饭菜是厨师专门为他现炒的,如果别人与他同桌,却又各吃自己碗里的饭菜,难免尴尬。时间长了,这张饭桌便显得特别了,椅子只剩下一张,仿佛成了专座。

刘翔出征奥运前到底吃什么样的“特灶”,记者进行了一番“考察”。



刘翔午餐原材料:茄子、毛豆、丝瓜等



刘翔吃的牛肉(右)与其他运动员不同

### 链接

## 孙海平吃饭沾不到徒弟的光

在莘庄训练基地食堂,孙海平是没有“特灶”待遇的。平常训练结束,刘翔走进“特灶”餐厅用餐,师傅孙海平则和普通一线运动员一起在大食堂吃自助餐。不过,孙海平每次用餐都坐在食堂第一排最边上的一个座位,这个位子离“特灶”餐厅最近,约有五六米。

## 原料严控,肉禽检测后才下厨

在采访中,记者了解到,刘翔吃东西有专门的灶头,可以说是上海体育局内唯一的、特灶中的特灶。这口锅里没什么珍馐美味,但绝对确保安全第一。

刘翔喝的牛奶是餐厅专门为他选购的。刘翔某次在国外比赛期间喝到某国外品牌的牛奶,他感觉特别好喝,回国后厨师们就想想方设法为他在国内市场上寻找相同产品。刘翔试喝了无数种牛奶后,最后确定了一个品牌。

记者在市场上探查发现,这种品牌牛奶比普通牛奶价钱贵约一倍,上海大型超市里都可以买到,牛奶包装盒上的

说明称其营养价值得到最大程度保留。

刘翔不吃猪肉,厨师介绍说,猪肉的脂肪含量太高,运动员食用后容易囤积体内脂肪。

这很容易理解,110米栏比赛最后的胜负可能就相差百分之几秒,刘翔要尽可能地减少无用的脂肪负担,让全身的肌肉最大程度地发挥作用。

刘翔吃牛肉,原料是专门从国外进口的。根据上海市体育局相关要求,目前上海所有优秀运动员食用的肉禽产品,都要经过检测后方可下厨。

除此之外,刘翔还吃海产品和有机的蔬菜。

## 刘翔一顿午餐三素一荤一汤

其他在“特灶”餐厅用餐的运动员都是自助餐形式,而刘翔的饭菜由专门的厨师负责。

每顿饭厨师会为他专门准备五六个菜品,当刘翔来到餐厅落座后,厨师会在五分钟内为他端上热气腾腾的饭菜。刘翔如果在外比赛、训练,要回基地就餐,会有专人提前通知食堂,厨师立即投入准备。

举个例子,刘翔出征前的一天中午,他在莘庄训练基地的外场跑道训练,当天最高气温约33℃。中午11点30分左右,刘翔没有绕道回宿舍洗澡,而是从训练场直接来到餐厅。

刘翔进来后先到厨房,打开

水龙头洗了一把汗津津的脸,从厨房出来后,坐到自己的位子上。此刻,厨师已经出锅了一盘蔬菜,端到刘翔面前。

正在为其他运动员煎牛排的另一名厨师听说刘翔来了,停下手头还没有煎熟的牛排,把锅从灶火上升开,换上另一口明显不一样的锅,然后往锅里放上几片与前一锅形状不一样的牛排,翻煎起来。厨师说,这是供刘翔吃的进口牛肉,每批都要送到北京检测。

约5分钟左右,刘翔的饭菜上齐了:清炒米苋、酱爆茄子、丝瓜毛豆、番茄汤和牛排,三素一荤一汤。综合

# 天元高考复读班招生

★中国十大高考复读品牌教育机构★全国优秀教育学校★江苏省教育学会先进单位★优质诚信办学机构★十佳高考复读机构

**诚信** 卧薪尝胆奋战一年 复读人生更加精彩! 十年来,我校注重教学质量,取得了一批又一批优异成绩。本校将连续公布2012届高考学生的录取院校,欢迎关注! 学校设有奖学金、助学金,实行免费试听,收费合理,管理严格,可以合同形式履行承诺!

**务实** 本校设有全日制教学中心和全封闭军事化教育中心,特设**文理重点班、美术专业班、影视艺术班、军校生文化班**等,7月中旬开设暑期单科强化班,同步参加南京市全部模拟考试,一切从实际出发,目标就是明年高考! 热忱欢迎全省复读生加盟天元尖子班,冲刺全国重点大学!

**卓越** 南京高复双状元来自天元高复班! 天元以十年86%以上本科录取率的办学成果超越县中模式, 斐声全省高复教育领域,被誉为高复学校中的“南师附中·金陵中学”! 我校与南师大联合办班,由南师、金陵、南外、一中、海安启东重点县中等国家示范名校名师担纲教学,与名校高考班同步教学、同步模考,配备专业班主任和生活老师,学校地处文化氛围浓厚的东南大学和江苏城市学院,全封闭住宿学习或全日制走读自选,便于学校、学生、家长三方合力拼搏!

复读选学校,天元更可靠!

**暑期文化·美术补习通知**  
◆复读生、高中生文化单科补习(小班分层教学) ◆美术培训班及影视艺术特训班  
◆语、数、外、学业水平测试培训班 ◆“中考复读精品班”特招,初中生文化美术补习  
补习课由名校名师主讲,可免费试听一天,欢迎全省复读生、在校学生报名参加!

●校本部报名处:东南大学文园接待中心 103室(太平北路134号鸡鸣寺车站旁) **中考复读热线: 66911377**  
●电话:025-83361940 83363152 13805150727 QQ:781000183  
●全日制教学中心:南京图书馆三楼(成贤街66号) 电话:025-66911338  
●全封闭教学中心:江苏城市学院(龙池庵62号) 电话:025-66911336 网址:www.njtyedu.com

# 上海外国语大学 热招

## 国际教育3+1+1本硕续读项目(第五届)

项目介绍:

上外学习3年,第4年赴国外(英、美、加、澳、新等国)知名大学(约100所)学习1年,获得国外大学本科学士学位;继续深造1年,获得国外大学硕士学位。

可升读的部分高校(共100余所):

英国:约克大学、利兹大学、利物浦大学  
美国:佛罗里达大学、东北大学、波士顿大学  
澳洲:悉尼大学、墨尔本大学、新南威尔士大学

我们独特的优势:

\* 采用国际教育的先进模式及办学理念,严格的教学质量监督把控,学生成绩提高显著。2012届毕业生出国率逾95%!  
\* 以学生为中心的严谨且人性化管理体系,获得家长好评。  
\* 在学习专业知识同时开设了社交礼仪、演讲、西方文化赏析等课程,更充分地培养提高学生各项能力。

\* 国际合作渠道宽广、为学生后期出国深造提供安全、便捷、优质的留学服务。

招生(每专业30人):  
国际商务、国际金融、工商管理、国际理财

报名条件

(符合以下条件之一者予以录取)

1. 高考成绩达到当地三本分数线者;  
2. 高考英语成绩及格者;  
3. 参加我校组织的英语考试合格者。

咨询电话:021-55385319 地址:上海市大连西路550号上海外国语大学留学生中心上外迎宾馆314室

# 新华高考·中考复读招生

总校地址:南京市浦口高新区宁六路168号 网址:www.njxinhua.com 公交线路:D2、D3、中六、浦葛、江扬线龙山站下。

新华学校是南京市教育局批准开办的正规办学单位,是江苏省著名高考、中考复读基地,成功开办10年,高考升本率达78%以上,中考星级高中录取率达80%以上。

独立幽静的校园,周边两公里内无商业网点,娱乐场所。  
实行全封闭、寄宿制、准军事化管理,教师全程陪读。  
老师全部来自省内国家级重点中学的骨干教师和学科带头人。  
报名、体检、英语口语、填报志愿等事宜均由学校全程服务。

招生热线 025-58378986 58377068  
400-018-4088 (24小时热线)

# 南京邮电大学 外国语学院 新加坡留学,我们最专业!

新加坡——最安全、最具性价比的留学国家!!!

## 新加坡国际项目(第四届招生)100%出国率!

### 新加坡政府理工学院预科项目

(需2本分数线、自选科达双B,非诚勿扰哦,亲!)  
● 享受新加坡政府提供80%助学金!  
● 就业率有保障,工作后可申请新加坡绿卡!!

### 新加坡管理学院(SIM) 1+3本科项目

● 新加坡最具权威性的本科学历之一,毕业生就业率高达95%!  
● 文凭过硬,毕业后可申请新加坡和英国知名大学研究生!!

### 新加坡PSB学院1+2+1中、新、澳本硕连读项目

● 由新加坡优秀私立院校PSB学院及澳大利亚4星级大学联合开办!  
● 学生在南邮就读新加坡大一课程,赴新两年本科毕业后可直升澳大利亚四星级大学完成一年研究生课程!!  
● 学生毕业后可顺利获得教育部认证,报考公务员及事业单位!!!

地址:南京市新模范马路66号,南京邮电大学无线楼108室。 招生人数:25人  
联系电话:025-83492175、15062209918 高老师、13770831524 沈老师。

我们倡导诚信留学原则, 欢迎家长来电咨询后上网查询!