

毛泽东

饮食趣谈

MAO ZEDONG YINSHI QUTAN

主编：吴连登
执笔：丁继华

顾问：王鹤滨（毛泽东的保健医生兼秘书）

程汝明（毛泽东的厨师）

周福明（毛泽东的卫士）

毛小青（毛泽东的侄女）

毛泽东的『管家』 吴连登为你解密伟人的日常饮食



中央文献出版社

毛泽东

饮食趣谈

MAO ZEDONG YINSHI QUTAN

主编：吴连登
执笔：丁继华

中央文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

毛泽东饮食趣谈 / 吴连登主编. —北京: 中央文献出版社,
2012.4

ISBN 978-7-5073-3512-5

I. ①毛… II. ①吴… III. ①毛泽东 (1893 ~ 1976)
—生平事迹 IV. ①A752

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第048835号

毛泽东饮食趣谈

主 编: 吴连登

执 笔: 丁继华

责任编辑: 李庆田

装帧设计: 艺和天下

出版发行: 中央文献出版社

地 址: 北京市西四北大街前毛家湾1号

邮 编: 100017

网 址: www.zywxpress.com

销售热线: 63097018 66183303 66513569

经 销: 新华书店

排 版: 艺和天下

印 刷: 北京汇林印务有限公司

710mm × 1000mm 开本1/16 印张25 340千字

2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

印数: 10000册

ISBN 978-7-5073-3512-5

定价: 49.00元

本社图书如存在印装质量问题, 请与本社联系调换
版权所有 违者必究

序一

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，咸城来的。”我说：“不对，是盐城。”主席笑了：“唉，那不就是咸城吗？”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：“你不就是那个咸城人吗？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。毛主席在饮食上是个大家，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，特别要感谢的有：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：吴印咸、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！



2012年3月于北京

序二

很荣幸能认识吴老，并参与《毛泽东饮食趣谈》的编写工作。

初次见吴老是在西单图书大厦，他看上去很年轻，远不像70来岁的人，说话声音洪亮，精神很好。后来接触多了，又感到他非常慈祥和睦、平易近人。吴老在生活上非常简朴，与人交往没架子，交谈时谈笑风生，爽朗明快，真挚而谦逊，很有亲和力。他常常骑自行车或坐公交车到见面地点，吃饭时他会给你夹菜，离别时他会给你关车门。

吴老平常很忙，很多人请他讲课，他还要出席会议、参加活动。为了编好这本书，他亲自收集第一手资料，带我去拜访主席身边的工作人员，抽时间讲毛主席饮食上的点点滴滴。

那么，为什么要写毛泽东的饮食呢？

一句话，毛泽东的饮食值得深入研究和借鉴。

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。

一直以来，毛泽东的饮食是个谜，当时由于保密规定不准说，现在全面掌握毛泽东饮食的人又极少，吴老长期在毛泽东身边全面负责毛泽东的饮食生活，可以说，他的经历与回忆是研究毛泽东饮食的第一手珍贵的历史资料。

本书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，本书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。

希望本书的出版，能让更多的人了解毛泽东的饮食情况，并为宣传科学的饮食观出一点微薄之力。

丁继华

2012年3月

目 录

CONTENTS

一、毛泽东的饮食特点 001

独特的“规律” 002

毛泽东作息時間顛倒，但他習以為常，并把這種作息規律稱為：“按月亮的規律辦事”。他的生活方式和一般人完全不同，飲食餐次不定，時間日夜不定，可以說24小時里，哪個時辰都睡過覺，哪個時辰都吃過飯。毛澤東吃飯不喜歡給他制定菜單，更不喜歡按菜單吃飯。什麼時候該吃飯、休息，要看他工作是否完成了或進行到何種程度。他是根據自己生理需要吃飯，吃飯時間全憑飢餓感而定。

特殊的習慣 021

毛澤東吃飯不講究，不挑食，但他不吃高貴菜，不吃山珍海味。毛澤東生活上很注重節儉，吃飯不留下一粒米。他吃飯時常不看盤子，遠處的吃得少，近處的吃得多，這種習慣被工作人員稱為“吃門前菜”。他吃飯快，與他一塊吃飯常常吃不飽。他常常利用吃飯的空餘時間看書，同時，雙腳在地板上不停地拍打，發出咚咚的聲音。

个性的口味 047

毛澤東在日常飲食上保持着湖南人喜辣的习惯，吃飯离不开辣椒。他吃菜喜欢油大，吃的是混合油，并亲自规定：猪油与植物油3:7混合。毛澤東喜欢吃红烧肉，但不是天天吃，更不是頓頓吃，而是一個月吃那麼一兩回。同時毛澤東吃飯口味不重，少放作料，原料衛生，保持原汁原味。毛澤東對苦寒菜，表現出特殊的興趣，他認為苦的東西能敗火、明目，更是以苦為樂。

家乡的挚爱 080

毛澤東很戀舊，他穿過的衣服再破也舍不得仍，用過的東西再舊也舍

不得丢，一件睡衣、一根竹杖、一双皮鞋……一用就是几十年。在吃饭上毛泽东也恋旧，总忘不了老家的菜，从他四菜一汤的菜谱上，总能找到家乡菜的影子，招待客人也常用湘味。毛泽东说：遇家乡人，讲家乡话，喝家乡酒，吃家乡菜，是生活中一大乐趣。

素杂的偏爱 088

毛泽东身边的厨师大都说毛泽东的饭好做，一个很大原因是他吃饭范围广，很少有不吃东西，要说有不吃的，那就是名贵菜和各种补品。相反，对于不起眼的东西，以及老百姓吃的粗粮、艰苦岁月吃的饭菜、野菜野味却特别青睐。要说毛泽东的饮食偏爱，从品类的角度上讲就是素和杂。

鱼类的钟爱 110

毛泽东爱吃鱼，四菜一汤中一般少不了鱼，这个习惯甚至连外国人都知晓。据说，毛泽东两度访苏时，苏联“老大哥”都想方设法为他弄活鲤鱼吃。毛泽东还喜欢吃腥味很重的鱼冻，用他的话说“鱼腥肉香”。由于吃鱼太多，他曾与工作人员半开玩笑，说“鱼儿呀，毛泽东给你们赔不是来了”。

丰富的小菜 120

毛泽东每天吃饭有个特别之处，就是除了四菜一汤之外，基本上每餐不少于两个小菜。小菜用小碟子盛着，量不多。湖南的豆豉、广东的豆腐乳和湖南、杭州的臭豆腐，都是毛泽东小菜里常有的。特别说明一下，毛泽东每顿饭必不可少的不仅有辣椒，还有一小碟蒜泥。

二、毛泽东的四菜一汤 125

四菜一汤的说明 126

毛泽东的四菜一汤有严格的规定，不能多，做菜的量都不大，用带盖子的小碗盛，很少浪费。如果有工作人员或客人陪吃饭，基本原则是多一个人加一个菜。

与世界卫生组织推荐的食物排行榜的比照分析 129

经过对比，毛泽东四菜一汤中的食物与世界卫生组织推荐的最佳食物

基本吻合，在50至70年代营养学和膳食科学发展的条件下，能做到这点相当不易。

与《中国居民膳食指南》的比照分析 136

毛泽东的四菜一汤搭配很合理，四菜中一般有一个素菜，一个荤菜，两个荤素搭配菜，每顿基本上都有鱼。经过与《中国居民膳食指南》的要求对比，我们惊奇地发现，毛泽东除了三餐不定时、体重偏高之外，几乎完全与指南的要求一致。

三、毛泽东外出视察饮食 185

外出视察的饮食标准 186

毛泽东外出视察期间拒绝地方官员请客吃饭，不花地方上一分钱，吃饭按要求每顿四菜一汤，不得超过国家规定的出差伙食费补贴标准。

入乡随俗尝美食 191

毛泽东也是个“美食家”，到了地方，入乡随俗，并喜欢尝尝地方美食、名吃，如天津狗不理包子、武汉的武昌鱼、长沙的臭豆腐、广州的蛇肉等。

四、毛泽东的生日菜 199

新中国成立前的生日：无暇顾及 200

毛泽东的生日，农历是十一月十九，经过核对，公历为12月26日。在新中国成立前的革命岁月，毛泽东日夜操劳，自1910年离开故乡以来，直到1943年50大寿时，才第一次遇到“生日问题”。

新中国成立后的生日：以身作则不做寿 204

新中国成立后，毛泽东遵照党的规定，以身作则、严格自律不作寿。他时常忘记自己的生日，而工作人员总是想方设法陪他过过生日。毛泽东的生日菜，丰盛的不多，多是平常饭菜，对毛泽东而言一碗长寿面足矣。

五、毛泽东的待客菜 229

毛泽东的客人 230

毛泽东招待的客人范围很广，人数很多，有民主、科学界人士，有国际友人，有国民党要人，还有亲朋好友及其他人士。

毛泽东的待客原则 255

毛泽东招待客人的原则是多一人加一个菜，招待菜该简就简，不大操大办，尽量不浪费。招待费用，他自掏腰包，不占公家一分钱。招待菜以湖南风味菜为主，适当照顾客人的口味。

六、毛泽东曾就餐的店堂 259

下馆子怕找麻烦 260

毛泽东外出视察时也想到地方名吃店尝尝鲜，深入群众，但他不想给地方带来麻烦，不想惊扰正常的社会生活，于是很少提要求。

毛泽东就餐过的饭店 261

在我们查阅众多资料中，发现毛泽东只到过寥寥几个餐馆。他下馆子的另一层心思是接触群众，了解民情，对他来说最开心的事莫过于过一下平民的生活。

七、毛泽东与烟酒茶 269

毛泽东与烟 270

嗜好吸烟的毛泽东，可谓独步古今中外，如爱吃辣子一样，香烟伴随了他的一生。在毛泽东留给世人的诸多影视、图片、文字资料中，手夹香烟成了他的公众形象。在毛泽东的革命生涯中，许多重大决策、许多重要思想在烟雾缭绕中产生，在他吞云吐雾、青烟袅袅的弹指一挥间，运筹帷幄之中，决胜千里之外。

毛泽东与酒 291

毛泽东终生不善饮酒，只要喝一杯酒便面红耳赤。虽不爱酒，毛泽东却深谙酒事：熟知酒文化，遵守酒礼节，以酒待友。他一贯反对多喝酒：

“喝酒会误事，不能喝的人最好不要喝；能喝的最好少喝。”毛泽东平素身体很好，各项生理指标正常，至少拥有一般人所承受的酒力，为何可以畅饮而不饮？这一直是个不解之谜！

毛泽东与茶 311

喝茶是毛泽东的另一大爱好。在硝烟战争的漫漫长夜中，陪伴毛泽东的除了烟还有一杯热腾腾的茶。他喝绿茶，要浓、要热，喝完茶还用手指把茶叶掏出来吃掉。毛泽东自己掏钱买茶，外出开会视察时自己带茶。他在外面喝一杯茶都要结账，无论在大会堂还是钓鱼台都一样，均须按一毛钱一杯茶付款。

八、毛泽东的饮食观 323

独特的饮食养生观 324

毛泽东博古通今，在饮食方面也是大家。日常生活中，他讲过很多饮食的故事，闲谈中阐述过许多饮食观点，有时一句简单的话，就能说明很深的道理，幽默中带着睿智，话语中蕴含哲理。

饮食中的和谐统一 348

毛泽东在饮食上有诸多矛盾的地方，但相互又形成和谐的统一，他口味既厚重又清淡，既喜欢吃素又不拒绝荤，爱吃家常菜又爱吃野菜野味，简单的二米饭就体现着南北的有机统一，这些犹如他的思想，深邃而又蕴含哲理。

附录：部分菜的做法 354

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

革命与建设，一其是革命，一其是建设，革命是建设的前提，建设是革命的结果。

一、毛泽东的饮食特点

毛泽东的饮食在当时是绝对保密的，不允许说出去，更不允许私自记录，老百姓只知道毛主席爱吃辣椒、红烧肉，每顿饭四菜一汤，除此之外，一切都是个谜。那么毛泽东饮食的真实情况到底是怎么样的？

» 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

»独特的“规律”

• 生活起居有自己独特的规律 •

毛泽东有很多不同寻常之处，作息时间颠倒就是其一，他凌晨睡觉，中午起床吃早餐，下午六七点钟吃午餐，晚上至凌晨办公，一天只睡四五个小时的觉，而且精力旺盛。从这点来说他违反人体生物钟，与一般人的作息规律相悖，但他习以为常，并把这种作息规律称为：“按月亮的规律办事”。

逸闻趣事

“老虎就是白天睡觉夜里出来……不是也很健康吗？”

毛泽东的保健医生徐涛觉得毛泽东长期这样很少体力活动，又很少见阳光，对身体很不利，就常劝他改为遵循正常生活规律。有一次谈到日夜规律的事。

“你说老虎厉害不厉害？”毛泽东向徐涛提问。

“厉害呀，有时还吃人。”但是徐涛也奇怪他为什么突然问这个问题。

“老虎就是白天睡觉夜里出来，它也不见什么太阳，不是也很健康吗？”毛泽东说完徐涛才明白。

“那……那人和老虎不一样。”徐涛一时词穷，说不出更好的理由，“人还能捉住老虎呢，还是人厉害。”徐涛又补充了一句，道理还是没说清楚。^①

^① 徐涛：《毛泽东的保健养生之道》，《缅怀毛泽东》，中央文献出版社1993年版。

按医学上一般规律来讲，生活起居全无规律，极易引起中枢神经功能失调与紊乱，而导致高血压、溃疡病、心律失常及甲状腺机能亢进之类疾病，可是毛泽东却什么事也没有，仅仅是睡眠不好，这真有点不可思议。



1954年1月，毛泽东在考察浙江杭州郊区茶园时，同保健医生徐涛合影。

保健医生王鹤滨曾经按毛泽东的工作和作息时间

试一试，不到十天就受不了了，搞得头晕恶心，两眼无神，面色很难看。毛泽东知道后，用玩笑的话说：“你看，我的‘规模’也比你大呀。”

毛泽东经常谈到战争时期的工作和生活情况：在过去漫长的战争岁月里，工作和生活很难有个规律，白天为了躲避敌人的袭击，以防暴露目标，反倒需要隐蔽起来，经常是到了夜间才能出来活动。在这种情况下，毛泽东既要指挥战争，处理日常大量的工作，又要调查研究、制定党的方针政策；既要同群众在一起生活、战斗，又要一个人静下来阅读、思考和写作，为了适应这种错综复杂的情况，才养成了晚上工作白天睡觉的习惯。

逸闻趣事

“等我做些工作再睡吧！”

长征行军时毛泽东不愿坐担架，这样长途行军是很消耗体力的。卫生员钟福昌恪守职责，每当毛泽东迟迟不睡的时候，就去督促他早

点睡觉，而当他睡觉时，就尽量保持环境安静，使他能够睡得安稳。

一次在贵州境内行军，白天走了90里路，晚上天黑了才到达板桥宿营。毛泽东照例深夜工作。再过四五个小时又要继续行军，敌人在后面尾追。中央红军主力已经在前面走了，毛泽东跟着干部团在最后面行动，如果被敌人切断道路，就有跟不上红军主力的危险。可是毛泽东具有一种异常镇定的优良品质，还是和往常一样工作到深夜，在一盏马灯前面，聚精会神地看着厚厚的一叠电报材料，思考部队下一步的行动，没有一点睡意。

卫生员轻手轻脚地来到他的跟前，催促说：“主席，早睡吧！再过三小时就要出发啦！”

毛泽东笑着说：“钟福昌同志，你看仗打得这么紧，我怎能睡呢！”

他又用商量的口气说：“等我做些工作再睡吧！”

这时，干部团陈赓、宋任穷来了，他们一来就批评卫生员和警卫员不好好照顾毛泽东休息，并一再劝说毛泽东早点睡觉。毛泽东同意了，他躺在床上，把灯芯捻小了一点，继续把电文看完。他刚睡觉不久，部队出发的时间就到了，他又起床跟部队一道前进了。^①

“现在最重要的是工作，吃饭、喝水都是小事。”

红军长征到达金沙江北岸，那里全是光秃秃的石山，没有房屋，只有八九个洞子，毛泽东、朱德、周恩来、刘伯承等都住在这些洞中。毛泽东住的洞子潮湿，有的地方还有积水，找不到木板和稻草，警卫员陈昌奉只好找一块干地方，铺上油布，放上毯子，为毛泽东铺了个地铺，没有搭办公的地方，就去烧开水了。

天亮时，毛泽东回到了住处，看到没有办公的地方，就把陈昌奉叫来，问他：“办公的地方呢？”

陈昌奉回答道：“这里连张小桌子也找不到。您先休息一下喝点

^① 蒋建农、郑广瑾：《长征途中的毛泽东》，红旗出版社2006年版。

水吧！”

毛泽东严肃而又温和地说：“现在最重要的是工作，吃饭、喝水都是小事。江那边有几万同志在等着哪！这是几万同志的性命呀！”说着，毛泽东亲自搬动装文件的铁皮箱子，要陈昌奉把另一个搬来，两个铁皮箱子合在一起，就成了办公桌。随后，毛泽东把办公用具摆上面，把背包当作凳子，坐下来开始办公。

待了一段时间，毛泽东站起来对陈昌奉说：“你跟我这么多年了，难道还不知道工作的重要性？以后每到一个地方，最重要的是把办公的地方搞好。然后才是吃饭、休息。要记住，无论现在和将来，对我们来说，最重要的是工作。”他走近陈昌奉，用手抚摸着陈昌奉的头，关心地说：“好了，快睡觉去吧，两个眼皮都打仗了。”^①



1958年8月9日毛泽东在济南会见长征时警卫员陈昌奉

就是在金沙江畔的这个石洞里，在这样的“办公桌”上，毛泽东度过了几个紧张繁忙的昼夜，与他的战友共同指挥中央红军跳出了数十万敌人围追堵截的圈子，取得了战略转移的决定性胜利。

红军到达陕北后，毛泽东工作更繁忙，作息时间依旧如此。

逸闻趣事

“什么时候工作做完，就什么时候睡觉。”

1937年初冬，毛泽东住在延安的三孔窑洞内。有一天清早，工作人

^① 参见：李家骥、杨庆旺：《毛泽东与他的卫士们》，中央文献出版社1998年版。