

# 难忘的两道菜

杨石

一晃已经退休两年多了,人生走完了一大半。前半生不能说有多少见识,但走向南北也走过不少地方。国内基本上都走遍了,就连国外,也去过20多个国家。随着走过的地方增多,各种美食自然也有不少品尝。中国的八大菜系、各种地方小吃,俄式西餐、法式西餐、意大利餐、印度餐、非洲餐等等都有所品尝。说实在的,这些名餐名菜并没给我留下过多和深刻的印象,大都随着时间的推移,渐渐地忘记了它们的味道和样式,老话讲,也就香香嘴。这些名菜和好吃的虽然没记住,但是十二三岁时吃过的两道最简单的菜却令我记忆深刻、魂牵梦绕、难以忘怀。随着年龄的增长,可能更加愿意回忆过去的事,甚至经常在梦里梦到这两道菜,在梦里回忆着这两道菜的滋味。这两道菜一个是凉拌白菜,一个是江水土炖江鱼。

一座座小山。秋菜分给职工后,条件好的,能借到手推车,然后用手推车往家里送;条件不好的,就只能把秋菜装到袋子里用自行车往家驮,没有自行车的就用爬犁往回拉。那时单位的职工都比较团结,分秋菜时一起上,然后互相帮助往家里送。分秋菜基本都是在晚上。一大早,单位的车就往农村去,等菜拉回来也就下午或晚上了,然后开始组织分。

记得那年分秋菜,分到了半夜,当时我还是一个半大小子,那时学校里课不是很多,当天是半天课,上完课就没什么事了。父亲单位分秋菜,我就过去帮忙。分到半夜,大家是又饿又累,我父亲说,这样吧,这里有现成的白菜,让食堂值班的师傅给拌个白菜,让我儿子回家取点河北老家给寄的花生米,然后再炒个鸡蛋,咱们喝点白酒解解乏。我记得值班的师傅把白菜帮扒掉,用白菜心切成细细的丝,大师傅当时用的调料非常简单,就是炸了点辣椒油,用了点白醋、味素、盐和香油,拌了一大盆。然后大家就着凉拌白菜、炒花生米和大葱炒鸡蛋,喝起了我家里拿来的玉泉二曲。那是我第一次在食堂吃大师傅拌的凉拌白菜,那滋味一下子就把我给惊艳住了,我长到十二三岁,从来没吃过那么好吃的拌白菜,那滋味我现在还经常在脑海里,在梦中回味,而且到现在也没再吃到过那么好吃的凉拌白菜。

另一道难忘的菜是江水土炖江鱼。也是我十二三岁的时候,一个周日,我父亲的几个朋友借了一条小机帆船,说到松花江下游去打鱼,然后在船上吃江水土炖江鱼。一大早,从当时小九站的市总工会的江上俱乐部集合出发,坐船到下游,然后撒网捕鱼。一个多小时后打上一网鱼,有十多斤,各种鱼都有,有大有小。然后大家就开始收拾鱼,鱼收拾完后点上酒精炉,把锅放在上,从江里打上一桶江水倒进锅里,然后放上一把花椒、几个红辣椒、一把盐、一些葱花,调料非常简单,然后就开始炖,炖了一个多小时,那是香气扑鼻啊,整个船上充满着鱼的鲜味。鱼炖好后,大人们开始就着江水土炖江鱼开喝,我坐在旁边喝着鲜美无比的鱼汤,吃着各种各样的鱼,一个多小时后大家吃的是盆光碗尽,就连鱼骨头都没剩。吃完喝完,伴着松花江上的落日余晖返回了市里。那种原汁原味的江水土炖江鱼的鲜美到现在我还时不时地会回想起来,长大后吃过各种鱼,有松花江的、黑龙江的、兴凯湖的、长江的、黄河的、太平洋的、印度洋的、大西洋的,但是感觉都无法超越当年的那个江水土炖江鱼。

六十多年的生活积累,感觉到越是幸福的生活可能越简单,没有攀比、没有纷争、没有忧愁。童年的快乐可能也是越值得珍惜和回味的。



## 舌尖上的小暑

仇进才

七八个星天外,  
蛙鸣叫醒满湖的莲韵  
两三点雨山前,  
小暑唤醒舌尖的馋意

先喝羊汤,  
给肉体的圣殿添砖加瓦  
堵住里里外外的每条缝隙  
筑牢城墙,  
不让风邪有机可乘  
骨子里,  
金灿灿的阳光若炭般涌动

再让藕给平庸的生活带来些脆响  
“冰玉肌肤浑不染,玲珑心孔却多丝”  
那些烦扰与沉闷都从藕洞中漏尽  
清热生津后,灵魂也有白玉的色泽

最后,把日子和蝉蜕一起红烧  
——记得划开背部以入味  
愿日常都能刺少肉厚、鲜嫩可口  
丰腴的滋味更补生命的风寒湿痹

别辜负小暑的热情,  
但惜夏日长  
人生的每一道正餐  
都会色香味俱全

## 征稿启事

如果您有精彩的老年故事,可以提供线索或拍成视频;如果您有丰富的出游体验,或是您有满意的书画作品、诗词也可以投稿;本报设立《贺寿》栏目,家中老人寿辰,可以刊发照片及祝福文字,留作纪念哟!

如果您希望自己的身影、作品在生活报或者龙头新闻作品频道展示,那就快快参与吧!投稿邮箱:shbxyy@163.com(注:本版《书画斋》栏目只接收电子版或复印件,投稿人请留下联系电话、身份证号、银行卡号、大行号)



## 雨后樱桃

文/一诺 摄/胡振威

每年六月下旬,牡丹江市内小区里的樱桃陆续成熟,一颗颗晶莹剔透的樱桃挂满枝头,犹如一颗颗红宝石点缀在绿叶间,让人忍不住想要品尝。

雨后的樱桃更显得娇艳欲滴,空气中弥漫着清新的泥土气

息和樱桃的甜香。经过雨水的冲刷,樱桃变得更加鲜亮,颜色更加诱人。阳光透过云层照在樱桃晶莹剔透的樱桃挂满枝头,犹如一颗颗红宝石点缀在绿叶间,让人忍不住想要品尝。

漫步在樱桃树下,发现有的樱桃红得发紫,有的则是淡红色的,每一颗樱桃都凝聚着大自然的精华。

轻轻摘下一颗樱桃,它的果肉细腻,一口咬下去,酸甜可口的汁水瞬间充满口腔。品尝樱桃的同时,抬头看看周围的景色,樱桃树在阳光的照耀下格外美丽,那些被雨水打落的樱桃散落在地上,好似为大地铺上了一层红色的珍珠。

**出租出售**  
电话 13946092977

**出售松北花园洋房**  
哈尔滨松北区天鹅湖花园小区31号楼洋房一套,因房主迁往外省着急售卖,价格可面谈。房屋建筑面积180平米,四楼(顶层),毛坯房,三室二厅二卫带阳台,地热泵,私产房屋。房屋紧邻松北虎园,哈尔滨大剧院,小区园林面积占比30%以上,环境好,位置佳。  
**19846138248**

**低价急售别墅**  
哈尔滨私产别墅,因房主出国急售,6000元/平米。房屋建筑面积约400平米,车库2个,毛坯房,别墅内自带庭院面积1000平米,院内山林约2000平米。小区还配套高尔夫球练习场、钓鱼池、滑雪练习场、温泉等设施,免费对业主开放。  
**19846138248**

**房屋出售**  
出售松北汇锦御江湾住宅,四楼,建筑面积86.75平方米,楼间距大,采光好,无遮挡,2室1厅1卫,精装修,含家具家电,拎包入住,南北通透,供暖好,物业好,一梯两户,毗邻大润发超市,松北九中,新区中心公园,交通便利。可贷款。  
**18686821351**

**房屋出租**  
东大直街87号建面46.72  
民益街50号建面84.03  
果戈里大街30号建面39.06  
第二方园里15-17号建面100  
七政街91号建面169.47  
联部街2号建面100.94  
**15776605615 丁先生**

**招聘信息**  
电话 13946092977

**诚聘**  
黑龙江鑫古胜禾广告有限公司  
黑龙江鑫古胜禾广告有限公司  
业务:整合线上线下优质资源,公司主营业务包含:微信视频号广告、腾讯新闻信息流广告、抖音信息流广告、快手信息流广告、小红书信息流广告、三大运营商5G短信广告业务等。

**招聘:广告销售顾问5人**  
岗位要求:  
1.有广告行业销售经验  
2.房产、金融、政府、快消品行业有一定人脉资源  
3.学习能力强,人品正直  
薪资待遇:  
4000元-6000元底薪+高提成,试用期3个月,转正后缴纳5险

地址:哈尔滨市南岗区北岗街29号  
联系人:齐先生  
电话:18688832188

**百业信息**  
电话 13946092977

**金福来全屋定制 家装工装一体化**  
承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;  
一安装一站式服务—设计—加工—安装

橱柜门、衣柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选);工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。

**定制热线**  
**18904515815**  
**15846048899**  
工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

**生活报中缝广告**  
受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅  
刊登 **84681180**  
电话 **15004697804**

### 从中超到中学

# 赵浩翔

## 一个足球人的逆风之路

生活报记者 周际娜

2009年,16岁的赵浩翔被长春亚泰俱乐部交流到陕西青年队,参加全运会U16的比赛,拿到了一块金牌。闭幕式上,他找到黑龙江代表团,想跟黑龙江队旗合影。当时,周围人对这个衣服上印着“陕西”的运动员大为不解。他解释道:“我是齐齐哈尔人,因为黑龙江没有足球项目,我一直为外省球队效力。希望未来有一天,能为黑龙江足球贡献一份力量!”

赵浩翔不只是说说而已。今年是他回齐齐哈尔恒昌中学执教的第八年。从桀骜不驯的中超球员,到成熟内敛的中学教练,他带队一次次捧起省冠军奖杯,培养出我省第一位入选中国中学生国家队的球员,也帮更多龙江孩子实现了足球梦想……

### 中超球员 回家乡中学执教

31岁的赵浩翔,仍然清楚地记得8岁时的一个夜晚。平时常带他玩球的爷爷,在突发心梗离世前的几个小时,把他喊去,“等你再大一点儿,我带你到大连、沈阳那边练球去。”

为了完成老人的遗愿,10岁那年,赵浩翔被父亲送入位于秦皇岛的中国足球学校,接受专业的足球训练。此后十余年间,这位足球小将进入长春亚泰足球俱乐部,踢中超联赛,进入“国少队”和“国青队”,还曾入选新华社评出的全运会男足最佳阵容。他的足球之路原本相当顺遂,直到2012年,他在卡塔尔比赛时十字韧带撕裂。跟伤病几乎同时到来的,还有一份无法赴约的国奥集训邀请函。荷兰籍主教练里克林克发来的那封邮件结尾,用中英文双语写着:“有时,退后一步是为了向前两步,保重,我们期待尽快见到你。”

然而,伤病、父亲罹患肺癌以及俱乐部合约问题,最终还是让他憾别赛场。赵浩翔成为足球教练是在2015年,当时他只有22岁,去贵州一所小学帮发小儿组建足球队。在他的调教下,仅仅几个月后,球队就拿到了全市冠军。带队夺冠的成就感,让他开始对当教练产生了兴趣。

那年冬天,他返乡探亲,跟邻居一起踢球。邻居是位体育老师,劝他留在家乡齐齐哈尔教足球,并把他推荐给了恒昌中学。出于兴趣,赵浩翔每天开车30公里去学校当“义工”,带队才一个月,就去帽儿山参加雪地五人制足球赛,逼平了省内的一支强队。那场比赛后,赵浩翔决心留下来,带出一支全省最好的队伍。

足球,这个让亿万中国球迷又爱又恨的运动,选材到底有多难?想必很多人心中都有答案。

“我常吃‘闭门羹’,我同事招队员的时候,甚至被家长骂过。”赵浩翔形容,踢球像是在赌命运,风险大,成材率却很低。这几年,他带过100多名队员,90%都是农村孩子,其中大部分来自泰来县。他曾经看中一个颇有天赋的孩子,喜欢踢球,跑动速度快,左右脚都能踢,但孩子父亲极力反对,觉得踢球不能当饭吃,把孩子送到外地一个技校学汽修了。

很多时时候,他是被动选材,“改造”那些调皮捣蛋的学生,“改造”那些调皮捣蛋的学生,一个爱打架的“小太妹”,跟着他练球,通过体育单招考上了



国青队队员(赵浩翔 右一) 受访者提供



赵浩翔与恒昌中学队员合影 图片由受访者提供



生活报记者 周际娜 摄

### 放弃高薪 带队夺下第一个省冠军

冰冷的现实,跟呼啸的北风一样打脸。以恒昌中学当时的实力,想打进全省前八都很困难。3场比赛一球未进,以及不管穿多厚都能冻透的室外训练,让小习惯了跟俱乐部去广州、昆明等地冬训的赵浩翔,差点儿打退堂鼓。最让他心绪不宁的,是当教练的头几年,每到冬天转会期都有中甲、中乙球队向他抛来橄榄枝,“一接电话,闹心好几天。”

赵浩翔自己也承认,很少有球员入选国青队,不当职业球员的。从年薪令人咋舌的中超球员,到月薪三千的中学教练,这其中的落差可想而知。就连他去考教练员证,培训讲师都觉得可惜,要给他当足球经纪人。长春亚泰梯队同样许

### 艰难选材 “改造”调皮捣蛋学生

吉林大学。有个中考语文3分的男孩,特别难管,曾用石子划豪车,在车上写“你这车挺贵”,父母赔了人家好几万。但男孩喜欢踢球,最怕教练让他停训,赵浩翔不仅教他踢球,还天天做思想工作,后来男孩考上了山东一所体育学院。

调皮捣蛋的不好带,学习好的家长又不让来。如今,每天在恒昌中学球场上奔跑的李杨,是赵浩翔好不容易才劝来的。李杨7岁开始踢球,个人技术好,学习成绩也不错,为了让他来踢球,赵浩翔没少跟孩子父母许诺。这个晒得黝黑的高一学生,如今已经拿了两个省冠军,他兴奋地和记者聊起自己上个月战胜心魔踢进了点球,并感激地望向了赵教练……

### 理念传承

“要做球星先做人”

近年来,国内校园足球广泛开展,越来越被重视。虽然与外省的足球发展差距较大,但我省的基层足球教育仍在默默蓄力。

2018年,恒昌中学成立了足球预科班,把选材和训练从高一提前到了初三。每天上午学习文化课,下午练球,带队员们进行专项训练、培养球感、锻炼体能等。在训练场上,赵浩翔常说一句话:“要带着脑子来训练。”他给孩子们讲授先进的足球理念,加快场上节奏和决策速度,还在足球班的墙上贴了一句话——“要做球星先做人”。这是中国足球学校的校训,长大后他才明白这句话的重要性。

被称为“黑龙江省校园足球第一人”的王宇航,就曾在足球预科班接受高水平足球训练和文化课教育。2021年,王宇航成为教育部组建中国中学生国家队以来第一位入选的黑龙江学生。这个泰来男孩,脚法好,拼抢积极,据赵教练回忆:“他特别努力,为了减重,每天跑一公里,冬天跑得帽子上都是冰碴。”

2023年8月,齐齐哈尔市恒昌中学获得“国家体育后备人才基地”称号。今年3月,赵浩翔又收到了一个振奋的消息。全国30所院校新增足球运动专业,其中17所院校已经开始启动招生,体育单招院校数量也大幅增加。这意味着,更多踢球的孩子有了上大学的机会……

今年6月,世预赛备受瞩目,赛场上有4个国家、国青时期的队友,赵浩翔坐在电视机前看比赛,心情远比普通球迷更加复杂。球员时代为了避免口舌之争,他每次坐火车或者飞机,一旦被人询问,就说自己是学生。现在,赵浩翔会说自己是体育老师,尽量不提足球,因为怕被追问:“中国足球,何日出头?”他不知道该如何作答。

比起“出梗”,中国足球显然更需要的是出人才。赵浩翔也是队友中,为数不多回到基层当足球教练的。或许真正的勇敢,是有胆量坚持一件看起来希望渺茫的事儿。这个曾经战绿茵场的球员,庆幸自己的人生价值,终于不必再用个人身价来衡量,他逆风飞回起点,找到了一条更艰难却也更有成就感的路……