

# “基地掌勺大厨”严文忠： 管好中国女排队员们的“胃”



严文忠烹饪菜肴(资料图片)

严文忠,是漳州体育训练基地的名人。从1973年开始,他在基地的厨房工作,为中国女排烧了三十几年的饭。他对每个队员的口味了如指掌。虽然已经退休十多年,但说起自己的经历,他依然历历在目、如数家珍。

## 了解每个队员口味的“中西大厨”

“我记得那时候,每天早上配好了菜,我就到场地去看女排姑娘们训练。掐着点等她们下课,再一溜烟跑回厨房开火炒菜。这样队员下了课,到食堂随时都能吃上热菜热饭。”严文忠说,1973年他从部队退伍后,便分配在漳州体育训练基地。1976年,从北京来了五支女排队伍到

漳州集训。为“把每一个队员都招待好”,身为厨师长的他潜心钻研烹饪、运动食谱和营养学。

漳州物产富饶,海鲜水果应有尽有,这为严文忠做好烹饪提供丰富的食材。漳州海蛎煎、手抓面、五香、炒米粉、卤面等特色小吃,常常出现在女排姑娘们的餐桌上,受到欢迎。

“叔叔啊,你做的菜都很好吃,可是我们没有吃上面食,就好像没有吃上饭一样。”有一天,来自辽宁省的一位队员跟严文忠说了这么一句话。他突然意识到,自己做的都是南方菜,女排姑娘们来自五湖四海,在口味方面自然也是天南地北。土生土长的严文忠刚开始并不擅长北方菜,但他立即请了北方师傅,给大家做面食、点菜等菜色,自己在一旁认真地学。久而久之,他精通各种北方菜。此外,每天严文忠还做了各种凉拌小菜,如凉拌茄子、凉拌黄瓜以及泡椒、泡菜、泡姜等,给女排姑娘们开胃。

彼时,严文忠已是基地的厨师长,但他每次炒完菜都坚持自己端上桌,或是坐在一边观察女排姑娘们分别喜欢吃什么、不喜欢吃什么;或是和她们拉拉家常,讲讲各自家乡的风味小吃。就这样,他默默掌握了每个人的饮食习惯。如郎平是江苏人,口味偏甜;陈招娣吃饭最快,往往菜还没上齐她就吃饱了;陈忠和是本地人,爱吃漳州小吃……

严文忠这位“南方厨师”,不仅学会了各种北方菜,还贴心地考虑到,女排姑娘们经常要出国训练、比赛,也要适应西方国家的菜品。罗宋汤、沙拉、意大利面……严文忠便研究起了各种西餐,时不时给女排姑娘们换换口味,煮上一些秀色可餐、色香味俱全的西餐,并考虑中西结合、中菜西做,适应女排姑娘们的不同口味。

## 炖罐“煲出”队员好体质

每天在场地目睹中国女排训练,严文忠深知运动员的辛苦和不易。细心的他发现,很多队员训练结束后累得吃不下饭;还有部分队员担心发胖控制饭量,也吃得少。吃不下饭,营养跟不上,体能没法保证,这可急坏了严文忠。

“我开始重点研究这个问题,每天都给她们换不同的菜。有一年集训,我单菜单就做了近三百道,都是不同的菜色。哪怕某道菜有队员非常喜欢吃,我也不会连续上。因为吃多了会腻啊!”严文忠告诉记者,后来基地甚至还出了一本食谱集,专门记录这些“女排冠军菜”。

除了菜色翻新,严文忠发现,漳州的炖罐多含有一些

药膳食材,十分养生滋补,是女排队员们补充营养的好食物。“比如‘龙凤汤’,是用蛇肉与鸡肉两种食材,配上党参、枸杞、黄芪、姜、桂圆肉等中药材一起炖。还有莲子鸡、鲍鱼汤、牛筋汤等各种不同功效的炖罐,女排姑娘们都很喜欢。”说起女排姑娘们喜欢的食物,严文忠一脸欢喜,好像又回到了从前。

就这样,女排队员们的营养跟上了,身体素质大大提高,即使加大了运动量,身体也能承受得住。这些无疑都为中国女排接连获胜打下了良好基础。

## 对“女排精神”有独到见解

2007年退休,严文忠在漳州体育训练基地做了34年厨师,对于“永不言弃”的女排精神,他也有自己独到的见解。

“有一次接近饭点了,我在场地看女排训练,看到郎平在那里训练。她要打一百万个球,不是打完就可以了,必须是一百个好球。就这样,她饿着肚子,打了一遍又一遍。练好了才吃饭,练不好她们就不下课吃饭。不只是郎平,中国女排的每个队员都这么拼,都是要这样过五关斩六将的。”严文忠回忆起这些,感慨道:“练好了才吃饭”,这也是女排的一种难得的精神呀!”

看到女排姑娘们训练得如此辛苦,严文忠很受触动。所以,他从不催促,只是在在一旁默默地等待。等到下课时,他立即跑回厨房开火,很多队员感动得不行,说“多亏了严叔,我们一下课就有热菜热饭吃。这是任何饭店都比不上的。”

“我们这个开饭时间也是马拉松呀!有时候中午到一两点,有时候晚上到八九点才开饭。”严文忠告诉记者,那时候等女排姑娘们吃完饭,自己再收拾一下,回到家往往十点多了。第二天一早,他又赶着准备早餐和配菜,他认为这些看似辛苦的经历“相当值得”。

的确,管好女排队员们的“胃”,踏踏实实地做好她们的“加油站”,无疑是当时严文忠心中最重要的事。

◎记者 曾婷婷 文 王程程 供图

# 百姓故事 ——缘与中国女排

# 温暖2020 一家三代人 乐做公益

“公益女孩”,这是苏方婧身上最闪耀的标签。日前,2020年度漳州市“新时代好少年”名单揭晓,云霄实验小学六年级学生苏方婧榜上有名。荣誉的背后,她受姥爷姥姥和爸爸妈妈影响,一家三代人做公益、传递爱心。

额前留着齐刘海,扎着一个马尾,圆圆的脸笑盈盈,说起话来自信又大方……初见苏方婧,阳光、恬静、可爱、美好是她留给笔者的印象。这位从6岁就开始从事爱心公益活动的“小达人”,其实并不真正理解公益是什么,“姥爷第一次带我去去爱心协会当志愿者,帮忙整理图书,陪那里的爷爷奶奶聊天讲故事,看到他们开心的笑容,我也很开心。”就是那一次,让苏方婧深深体会到帮助别人的乐趣,由此开启了她的公益之路。

苏方婧口中的“姥爷”,就是云霄彩虹公益联合会副会长方富强,他热心社会公益事业,多次为贫困学生、患病儿童筹集善款、提供帮助。姥爷乐善好施、热心助人的品格,影响着家里的每一个成员,苏方婧的父母也热衷志愿服务活动,一直默默传递爱心与温暖。2017年5月,他们一家被评为全国“最美家庭”、福建省“最美家庭”。2018年6月,他们一家还荣获“市级文明家庭”“县级文明家庭”称号。家庭的荣誉,对苏方婧而言是一种鞭策,更是一种鼓励,在她幼小的心灵里种下了一颗健康向上的种子。“我们没有刻意地去引导她,只是希望她在潜移默化中,做一个有温度、有爱心的人。”提到女儿在公益历程中的点点滴滴,苏方婧的妈妈方晓敏脸上满是骄傲与自豪。

就这样,小小年纪的苏方婧成为公益组织里的“常客”,在县爱心协会和县彩虹公益联合会组织的志愿服务活动中常常能看到她的身影。每到假期或者周末,苏方婧还带动身边的同学和朋友,一起参加关爱老年人、扶危助学、文明旅游宣传和劳动实践体验等活动……六年来,苏方婧和姥爷姥姥、爸爸妈妈一起参加各类公益志愿服务活动318场次。每一次公益行动,苏方婧都全身心投入,同时也收获了感动、快乐和成长。

“帮助别人,对我也是一个很大的提升,在帮助他人的同时,我的想法会越来越完善,也会把学习和活动时间安排得越来越好。”苏方婧说。

◎朱乔桢

# 竹林长出“冬虫夏草”,村民竞相进山“淘宝”—— 挖金蝉花喽

金蝉花被称作闽南的“冬虫夏草”。每年芒种至大暑前后,是金蝉花花开时节。7月5日,清晨六点多,龙海市程溪镇叶仑村村民马朝鸿就带上干粮和装备,骑着摩托车去自家毛竹林采挖金蝉花,六旬蝉蝉蹭车一同前往。

他们行驶了15公里的蜿蜒山路,到达海拔600多米的竹林时,林下已停有多辆摩托车了。“都是同村或周边村村民骑来挖金蝉花的,他们有的凌晨四五点就来了。”马朝鸿说。

锁上摩托车,背上水壶、柴刀及装金蝉花的容器等装备后,马朝鸿第一件事就是点燃蚊香放进铁制蚊香盒,然后别在腰间。山里蚊子特别多,也特别凶,这种铁制蚊香盒成了村民进山的必备神器。

“这里有一只,很健壮!”刚进入竹林,马朝鸿就发现了一只金蝉花。这只从落叶间冒出来的金蝉花,长有六七厘米长约3厘米的类似金针菇的“花束”(其实就是菇),在阳光的照射下,“花”柄金灿灿的,衬以白色“花朵”,漂亮至极。这大抵就是为什么人们叫它金蝉花的缘由吧。

马朝鸿挖开布满竹根的土壤,一只完整的金蝉花展现在眼前:地里面的是只体长三四厘米、浑身包裹着

孢子粉的蝉蛹,地面上的部分是从蝉蛹顶部长出的“花”。马朝鸿介绍,金蝉花有公母之分,这种头顶开“花”的,是母的,公的不会开“花”,它长出地面的部分是条状的,有的是单条,有的像鹿角。金蝉花从芒种时节开始出土,大暑节气基本结束。越是后期,金蝉花的虫体越饱满,有的甚至和“花”一起空瘪干枯。因为有的蝉蛹埋得很深,金蝉花“花”茎最长有八九厘米。

马朝鸿和蝉蝉自进入竹林后就分头行动了。约莫一个小时后,马朝鸿看不见蝉蝉的踪影,遂朝山谷喊了几声短促的“鸣”,旋即,蝉蝉也“鸣”了过来,听到回应,马朝鸿继续埋头找“花”。直到中午,山间“鸣”声响了好几回。殊不知,这“鸣”声是上山人的一种独特交流方式,在大山里,一般是不大声直呼姓名的,而是用短促洪亮的“鸣”声确认彼此的存在和安全。在山中,只要有人“鸣”,所有听到的人都会给予回应。“在深山里,只要听

到‘鸣’声,心里便会踏实很多。”马朝鸿说。当地村民还有一个习俗,第一次进山采挖金蝉花时,要带上贡品在山里祭拜土地神,祈愿人在山中平平安安,这习俗体现的是淳朴村民对自然的敬畏。

中午时分,马朝鸿和蝉蝉通过“鸣”声聚到一起。他们掏出各自的干粮,就着开水草草吃了起来,这算是午餐了。午餐后,两人休息片刻又分头行动了……当天,马朝鸿手气不太好,直到傍晚回家时,才挖了40多只金蝉花。而在前两天,他每天都挖到百来只,最多一天挖了170多只。

当地毛竹林丰富,叶仑村大多数村民保留捕“蝉蛹”、挖金蝉花的习惯,有些家庭是举家出动,个别七八十岁的老人也进山挖金蝉花,有人最多一天挖了两三百只,收入可观。马朝鸿因为诚实守信,积累了一批老客户,每年,他自采的金蝉花都被预订一空。

◎陈建和 文/图



## 遗失声明

▲朱标飞、左爱珍夫妇不慎遗失第二孩(朱梦瑶)出生医学证明,证号:1350384636,声明作废。

▲长泰县佳蓬副食品店不慎遗失烟草专卖零售许可证副本(发证机关:福建省长泰县烟草专卖局),有效期限:自2018年02月27日至2023年02月25日,许可证号:350625102740,声明作废。

▲罗城区周月珠不慎于2020年06月29日遗失第二代居民身份证(有效期限:2009年06月11日—2029年06月11日),证号:350628198109105021,声明作废。

▲蔡俊龙不慎遗失平和县农村信用合作联社股金证壹本,股金账号:9081003000101000005911,金额23170元,声明作废。

▲平和县林坤海不慎遗失平和县农村信用合作联社股金证壹本,股金账号:9081003000101000006867,金额23170元,声明作废。

▲邱智贤不慎遗失平和县农村信用合作联社股金证壹本,股金账号:9081003000101000016400,金额23170元,声明作废。

▲张振福不慎遗失平和县农村信用合作联社股金证壹本,股金账号:9081003000101000028273,金额23170元,声明作废。

▲罗城区王妹婷不慎于2020年07月05日遗失第二代居民身份证(有效期限:2016年07月13日—2021年07月13日),证号:350602200010160529,声明作废。

▲长泰县缘艺轩装饰材料店不慎遗失烟草专卖零售许可证副本(发证机关:福建省长泰县烟草专卖局),有效期限:自2018年10月30日至2023年10月29日,许可证号:350625102168,声明作废。

▲父亲谢兴瑞、母亲黄莉莉不慎遗失第二孩儿谢雨嘉的出生医学证明,出生证编号:O350353947,现声明作废。

▲东山县铜陵镇陈舜华不慎遗失就业失业登记证,证号:3506260011002620,现声明作废。

▲中国人民解放军73131部队王晨铭不慎遗失士官证,证号:兵字第20180023899,现声明作废。

▲父亲林群荣、母亲黄颜辉不慎遗失孩子林志聪的出生医学证明,编号:L350446882,现声明作废。

▲父亲尤艺红、母亲洪新婴不慎遗失第二孩儿尤利庭的出生医学证明,编号:O350470029,现声明作废。

▲父亲陈俩水、母亲曾毅芬不慎遗失第一孩儿陈瑾涵的出生医学证明,出生证编号:H350403924,现声明作废。

▲父亲曾泉城、母亲陈淑芬不慎遗失孩子曾向阳的出生医学证明,证号:N350173889,现声明作废。

▲父亲郑鸿斌、母亲许艳婷不慎遗失第一孩儿郑斯宸的出生医学证明,出生证编号:T350296944,现声明作废。

▲东山县前楼镇明勇水产品经营部不慎遗失车牌号为闽E78698号车辆的道路运输证,证号:350626200568,现声明作废。

▲林东遗失漳州万达广场商业管理有限公司开具的履约保证金收据,收据号:0000067,金额24277元,开具日期2018年7月25号;单据号0001112,物业保证金、质量保证金、POS机押金计17648.40元,开具日期2018年7月27日,声明作废。

▲父亲郭小明、母亲郑加不慎遗失第二孩儿郭梓悦的出生医学证明,编号:O350471782,现声明作废。

▲漳州出入境检验检疫局综合服务中心职工刘金惠不慎遗失职工养老保险手册,社会保障号码:350600198402070546,声明作废。

▲漳州市龙文区好味道小吃店不慎遗失漳州市龙文区工商行政管理局2016年6月21日核发的营业执照副本,执照注册号:350603600169685,现声明该营业执照副本作废。

▲漳州市龙文区好味道小吃店不慎遗失食品经营许可证副本(有效期至2022年01月02日),许可证编号:JY23506030008915,声明作废。

▲漳州市罗江区梨美愁饮品店不慎遗失食品经营许可证正、副本(有效期限:2019年07月05日至2024年07月04日),许可证编号:JY23506020101365,声明作废。

## 遗失声明

坐落于荣昌花园厚泽苑9幢401号,业主林美雄遗失(权属材料)商品房买卖合同壹份,声明作废。

声明人:林美雄  
2020年7月6日

# 永安财产保险股份有限公司漳州中心支公司

机构编码:000025350600

机构负责人:钟铭海

业务范围:企业财产损失保险、家庭财产损失保险、建筑工程保险、安装工程保险、货物运输保险、机动车辆保险、船舶保险、能源保险、一般责任保险、保证保险、信用保险(出口信用除外)、短期健康保险、人身意外伤害保险等保险业务,经中国银保监会批准的其他保险业务。(依法须经批准的项目,经相关部门批准后方可开展经营活动)

营业地址:福建省漳州市芗城区元光北46号邮政大楼2楼南侧

邮编:363000 联系电话:0596-2095502

# 关于对瑞京西路(西洋坪路至金峰南路) 路面改造工程改造期间进行交通管制的通告

因瑞京西路(西洋坪路至金峰南路)路面工程施工需要,将对瑞京西路(西洋坪路至金峰南路)整条路段进行交通管制,届时请过往车辆绕道通行,具体公告内容如下:

一、交通管制时间  
2020年07月11日至2021年03月30日  
二、交通管制路段  
瑞京西路(西洋坪路至金峰南路路段)  
三、交通管制措施  
1、封闭范围:(采取分段封闭施工)  
第一阶段封闭范围:瑞京西路南侧(金峰南路至学院西路)  
第二阶段封闭范围:瑞京西路北侧(金峰南路至检察院西侧路交叉口)  
第三阶段封闭范围:瑞京西路(南侧学院西路、北侧

检察院西侧路交叉口至西洋坪路)

封闭时间2020年11月01日至2021年03月30日。

2、封闭区域禁止一切车辆通行、停放(施工车辆除外)

3、车辆绕行线路:

车辆沿外围西洋坪路←→胜利西路←→金峰南路←→江滨路绕道通行。

为确保工程顺利实施,早日投入使用,交通管制期间,请过往群众及车辆自觉遵守交通引导标志、标线、标牌的指示,服从公安交通警察和现场施工管理人员的指挥、管理,文明安全通行。由此给广大群众带来的不便,敬请谅解!

特此通告!

漳州市公安局交通警察支队芗城大队

漳州市芗城区城市建设开发总公司

2020年07月06日