

曾经的宫廷贵族美味“沦落”至市井江湖，后在岭南获得“重生”

炒饭：美食江湖中深藏不露的扫地僧

□刘诚龙

最早的炒制食物不放油

炒，一种极其高级的烹饪手法。取少量的食用油加热，放进食物后快速翻炒。油脂良好的导热作用，让食物表面发生焦化反应，散发出油香和焦香。同时，表面的保护层对食物内部形成包裹，锁住了食材的原香原味。可谓融合了煎炸和蒸煮的优点于一身。

炒最早写作“𩪦”，从字形上理解，是把各种食材混合，放在金属容器中离火加热——是一种没有油的干炒。至今，中国很多地区依然保存着干炒食物的传统。比如京津地区流行糖炒栗子、安徽地区流行的炒米。容器保证了相对均匀地加热和更缓慢地脱水，这一过程激发了食

物，特别是淀粉食材蕴藏的香味物质，甚至让一部分淀粉发生糊化作用，让食材变得更加甘甜。严格意义上来说，它们都是炒饭的原型。油的缺席，也许与中国古代食用油的缺乏相关。对农耕文明来说，肉食相对珍贵，动物油脂本不易得；而中国的原产农作物中，油料作物相对稀缺，以出油率极低的大豆和收获率极低的油菜籽为主。在芝麻、核桃、花生、玉米、向日葵等外来者进入中国之前，食用油仅局限于贵族阶层烹饪昂贵的食材，或用于军事火攻设备和战车机械润滑。它与平民阶层无缘，更与廉价的谷物无关。

一度被贵族青睐的炒饭逐渐受冷落

成书于南北朝的《齐民要术》中，记载了一味很有意思的菜肴：炒蛋。“打破，著铜铛中，搅令黄白相杂。细瓣葱白，下盐米、浑豉、麻油炒之。”在中国饮食史中，这是一段里程碑式的记载：油与炒，第一次关联起来。

从时间线上来看，这是汉代张骞、班固等人积极通西域，带回芝麻、核桃，让植物油价格降低之后的长尾红利。当然，这种饮食的进步也见证了古代冶金技术的发展。南北朝的黄铜在物理强度和温差耐受上已经做得很好，打造的器皿也远比青铜轻薄。

技术和材料上的迭代，让鸡蛋这种本来很容易粘锅的以蛋白质为主的食物也有了下锅炒制的可能性。南北朝统一后，担任隋场帝御用主厨“尚食直长”的谢灵运，在他的《食经》里记载了一种将米饭、鸡蛋和油放在一起炒的“碎金饭”。炒完后的米饭裹上蛋液，粒粒如金，模样好看、寓意讨吉，从当时的技术条件来说，制作也相当考究。可见这种食物在贵族中多么流行。一般认为，这是中国，也是全球第一份有记载的炒饭。

唐宋两朝，进一步从技术上和材料上给予炒饭成长的空间。开

疆拓土进程空前的唐朝，引入了大量来自中亚、南亚的香料，它们被用到了百搭的炒饭中，成就了千变万化的滋味。尤其是一种名为安息茴香的植物种子，磨成粉后加入炒饭，能有效祛除鱼虾肉类辅料中的腥膻气味，还能赋予炒饭无与伦比的烟熏香味。今天，我们把它称为“孜然”。

而宋代铁器冶炼成熟并普及，锻打技术的提高让炒锅的应用场景飞速发展。真正现代意义上的炒饭终于在民间广泛出现。作为饭菜一锅，操作简便，还能有效消耗剩菜剩饭的食品，炒饭的平民性被无限放大。

这种情况的好处是，炒饭和中餐，有了千丝万缕的连接，再难割断。而坏处是，炒饭被贴上了市井江湖的标签，与文人审美中细致的饮食产生了隔膜，宋代以后，士大夫们在诗词文章中，再也没有咏赞过“碎金饭”之美。比如，记载了300多种南北饭肴的《随园食单》，居然对炒饭只字未提。在袁枚生活的清中叶，绝不可能没有炒饭。但《随园食单》不收录炒饭的做法，却暴露了作者对于炒饭这种食物幽微的心思——不上台面。

明清之后炒饭在岭南重获新生

明清之后，虽然中国精英阶层的饮食审美逐渐抛弃了炒饭，但这种伟大的食物，却以另一种形式获得重生。

在闽南、广东，在原本被破碎丘陵地形阻隔的南方，却保存了许多宋以前的古韵古风。当中原地区饮食中炒饭地位急转直下的时候，岭南人却越来越多地提升着炒饭江湖的味觉天花板。

南方特产的咸鱼、鸡粒、凤梨、大虾、火腿、叉烧、瑶柱等万物都可入炒饭。包括著名的扬州炒饭、福建炒饭，最早都见于20世纪初的广东老照片中。

在岭南，正餐、点心、夜宵桌上都可见炒饭身影。在餐厅里，总能听到食客们说的“炒底”，就是把白米饭换成炒饭的意思。最值得一提的，是近代炒饭

流行的地区，恰恰是最早吹来西学东渐之风、最早大规模下南洋出海的地区。作为一种现象级饮食，炒饭被华人华侨们带到了泰国、印尼、马来西亚、新加坡。最后飘洋过海到达大洋彼岸的美国。日式蛋包饭，也是那个年代基于中国炒饭诞生的日本改良料理。

华人们还习惯于用那个年代老外们熟悉的中文名词对炒饭进行包装，扬州炒饭、李鸿章炒饭的声名日显。同时，他们还因地制宜地在炒饭中加入番茄酱、黑椒、牛排、蟹柳等食材，创制出更适合西方人口味的西式炒饭。

到今天，炒饭已经成为海外中餐馆真正的扛鼎大作，也是区别于日料、韩餐、越南菜等同为东方饮食的重要标签。

广东地区炒饭的多样面貌

1、生炒糯米饭

广东人能用生米做炒饭。生炒糯米饭的配料大多是牛肉、腊肠、虾米、花生、香菇、胡萝卜等。这道炒饭不像其他炒饭一样配料与米饭并重，它的重点更在于米。

糯米的支链淀粉含量高，煮熟后性状黏糊，人们大多用它来做点心甜品，却甚少拿来当主食。但如果做生炒糯米饭，又是另一番样子。

先将浸泡多时的大米下油锅炒，然后加少量水，把水分炒干，再加水把水分炒干，如此循环往复（也有做法是加少量水焖制，再开盖翻炒，再加水焖，直到糯米熟透。火候和时间要搭配得完美，否则米不是夹生，就是过度烂熟。因此生炒糯米饭的制作是技巧和耐心的集合。经过这样的处理后，糯米干爽，颗粒感便能代替原本的黏软。

潮汕阿饭也是炒饭的一种，但制作过程却有细微的差别。潮汕人会先用猪肉肉焗出猪油，把虾仁、芋头等配菜炒熟。连油带汤放进生米里一起煮熟，最后出锅再炒。相比普通炒饭，阿饭多了一步煮饭的过程。油脂、调料和配菜的味道能更好地浸入饭里。饭菜浑然一体，都已烂熟，能吃到浓浓的猪油香味，却看不到碗底的残油。潮汕人甚至拿它作为幼儿的辅食和产妇补身的营养品。

此外，潮汕人还会用本地特产的芋头炒饭。先把芋头切小块煸香，再加入米饭和各种配料翻炒，成品夹带着芋香，是很特殊的体验。

2、橄榄菜、菜脯、紫菜、芋头炒饭、阿饭

宋明时代起，粤东潮汕地区就有腌制橄榄菜的做法。将腌制后的芥菜与橄榄同煮，就得到颜色乌黑的橄榄菜。橄榄

菜鲜香嫩滑，佐粥、下饭、入菜皆宜。

橄榄菜炒饭，最早就是由潮汕地区的酱菜铺伙计发明的。橄榄菜自然是其中的灵魂配料，但还要加入潮汕特产的紫菜、菜脯（萝卜干），以及广式炒饭常用的虾仁、火腿、瘦肉丁等。一般不另外加盐，只需食材本身的咸味即可。毕竟将橄榄菜拿来炒饭，取的就是橄榄的油香。经过热油与旺火的“洗礼”，炒饭中竟然还能吃出肉味来。

此外，潮汕人还会用本地特产的芋头炒饭。先把芋头切小块煸香，再加入米饭和各种配料翻炒，成品夹带着芋香，是很特殊的体验。

潮汕阿饭也是炒饭的一种，但制作过程却有细微的差别。潮汕人会先用猪肉肉焗出猪油，把虾仁、芋头等配菜炒熟。连油带汤放进生米里一起煮熟，最后出锅再炒。相比普通炒饭，阿饭多了一步煮饭的过程。油脂、调料和配菜的味道能更好地浸入饭里。饭菜浑然一体，都已烂熟，能吃到浓浓的猪油香味，却看不到碗底的残油。潮汕人甚至拿它作为幼儿的辅食和产妇补身的营养品。

宋明时代起，粤东潮汕地区就有腌制橄榄菜的做法。将腌制后的芥菜与橄榄同煮，就得到颜色乌黑的橄榄菜。橄榄

对厨师来说，炒饭是考较功力的试卷，选择食材、掌控火候、一气呵成。对食客来说，炒饭则是证明见识和阅历的字典，虽然配料和做法千变万化，但有经验的食客总会拨开繁复的表象，洞见炒饭制作者的幽微用心和炒饭滋味的高下。

而对食物本身来说，炒饭则符合中国饮食因地制宜，丰俭由人的传统：在鸡蛋、米饭、葱花所构成的朴素根基上，搭载由肉禽、河鲜、海味、蔬菜、块根所组成的无比宏伟的味觉殿堂。

若要选出一种最能代表中国的食物，非炒饭莫属。炒，体现出中国先进的冶金史与对油料作物贫瘠矛盾的化解；而米饭，则彰显了华夏先民驯化水稻的智慧和全世界最大的米食国家的餐桌底蕴。



图/视觉中国



图/视觉中国

用一生去打败拿破仑

□程刚

拿破仑是法兰西历史上最伟大的人物。然而，滑铁卢一战，却让他退出了历史舞台。

在滑铁卢战役中，打败拿破仑的将领叫布吕歇尔。这位和拿破仑战斗了一辈子仗，屡败屡战、曾经被俘虏的老将，在71岁这一年翻身了，终于打败了拿破仑。

晚年，布吕歇尔在西里西亚的别墅里享受生活，拿破仑则被流放到厄尔巴岛终了此生。有人说布吕歇尔是人生赢家，几十年磨一剑换来人生辉煌，而有的人却说他是一个失败者，受尽了屈辱，这一刻的辉煌对漫长人生来说不值一提。那么，布吕歇尔怎么看呢？

1819年9月，病人膏肓的布吕歇尔睁开了眼睛，军政界的重要人物都守候在他的身旁。布吕歇尔让儿子拿出了一封信，然后对大家说：“这是滑铁卢我从拿破仑那里缴获的，是拿破仑写给他最倚重的格希希元帅的信。”

大家开始传阅，信上意思表达得很清楚。拿破仑说，这一生我都在征战，从来不敢停歇。因为，布吕歇尔就是一个战争疯子，无时无刻不在惦记着我。我必须拿出十足的精力来应对他，我简直快被他折磨疯了，我受够了。

布吕歇尔微笑着看着大家，显得很骄傲。他开口说：“许多人说我用一生换来了一场胜利。其实我不这么看。我与拿破仑斗了一辈子，最大的成功是在他的心里种下了阴影。他在

不断地胜利，而这个阴影也在不断地扩大，最后，阴影将他的胜利覆盖了。”

布吕歇尔停了一会，又补充说：“其实任何一场胜利，都不单是谁打败谁，而是精神与意志的长期较量。胜利来自于精神的坚定，而这种精神需要长期磨砺。亦如我一样。我与拿破仑战斗，做到了败而不馁，最后把他的意志消磨掉。”众人听后纷纷鼓掌。

布吕歇尔一生只打败了拿破仑一次，但谁都不能否定他的功绩，他的功绩并不是胜了一次拿破仑，而是一点点消磨掉了拿破仑的战斗意志。请记住，长期坚持干一件事的韧劲，是成功最坚实的基础。

广州仲裁委员会公告
(2021)穗仲公字第721号
钟树豪：
本案已于2020年9月23日受理申请人广州市骏轮轮胎有限公司与你方关于民间借贷纠纷一案，案号为(2020)穗仲案字第13651号，现定于2021年8月5日09:30在广州市沿江中路298号江湾新城C座13楼仲裁庭开庭审理，仲裁庭于2021年8月26日作出裁决，领取裁决书的时间为2021年9月2日前。请你及时到本会办理有关手续。
本公告自刊登之日起满60日，即视为送达。特此公告。
2021年4月15日

广州仲裁委员会公告
(2021)穗仲公字第722号
吴宏慧：
本案已于2020年9月27日受理申请人芜湖晴悦演出经纪有限公司与你方关于合同纠纷一案，案号为(2020)穗仲案字第13823号，现定于2021年8月5日10:00在广州市沿江中路298号江湾新城C座13楼仲裁庭开庭审理，仲裁庭于2021年8月26日作出裁决，领取裁决书的时间为2021年9月2日前。请你及时到本会办理有关手续。
本公告自刊登之日起满60日，即视为送达。特此公告。
2021年4月15日

广州仲裁委员会公告
(2021)穗仲公字第723号
梁冰洁：
本案已于2020年9月27日受理申请人天达信安(北京)非融资性担保有限公司与你方关于追偿权纠纷一案，案号为(2020)穗仲案字第13840号，现定于2021年8月5日11:30在广州市沿江中路298号江湾新城C座13楼仲裁庭开庭审理，仲裁庭于2021年8月26日作出裁决，领取裁决书的时间为2021年9月2日前。请你及时到本会办理有关手续。
本公告自刊登之日起满60日，即视为送达。特此公告。
2021年4月15日

广州仲裁委员会公告
(2021)穗仲公字第724号
张雨：
本案已于2020年9月27日受理申请人天达信安(北京)非融资性担保有限公司与你方关于追偿权纠纷一案，案号为(2020)穗仲案字第13856号，现定于2021年8月5日11:00在广州市沿江中路298号江湾新城C座13楼仲裁庭开庭审理，仲裁庭于2021年8月26日作出裁决，领取裁决书的时间为2021年9月2日前。请你及时到本会办理有关手续。
本公告自刊登之日起满60日，即视为送达。特此公告。
2021年4月15日

广州仲裁委员会公告
(2021)穗仲公字第725号
陈聪：
本案已于2020年11月03日受理申请人北京中保国信融资担保有限公司与你方关于追偿权纠纷一案，案号为(2020)穗仲案字第16432号，现定于2021年8月5日11:30在广州市沿江中路298号江湾新城C座13楼仲裁庭开庭审理，仲裁庭于2021年8月26日作出裁决，领取裁决书的时间为2021年9月2日前。请你及时到本会办理有关手续。
本公告自刊登之日起满60日，即视为送达。特此公告。
2021年4月15日

广州仲裁委员会公告
(2021)穗仲公字第726号
蔡枝：
本案已于2020年12月11日受理申请人中国民生银行股份有限公司广州分行与你方关于合同纠纷一案，案号为(2020)穗仲案字第19175号，现定于2021年8月5日14:00在广州市沿江中路298号江湾新城C座13楼仲裁庭开庭审理，仲裁庭于2021年8月26日作出裁决，领取裁决书的时间为2021年9月2日前。请你及时到本会办理有关手续。
本公告自刊登之日起满60日，即视为送达。特此公告。
2021年4月15日

广州仲裁委员会公告
(2021)穗仲公字第727号
张圣意：
本案已于2020年10月27日受理申请人梁江与你方关于租赁合同纠纷一案，案号为(2020)穗仲案字第14991号，现定于2021年8月5日14:30在广州市沿江中路298号江湾新城C座13楼仲裁庭开庭审理，仲裁庭于2021年8月26日作出裁决，领取裁决书的时间为2021年9月2日前。请你及时到本会办理有关手续。
本公告自刊登之日起满60日，即视为送达。特此公告。
2021年4月15日

广州仲裁委员会公告
(2021)穗仲公字第728号
董红新：
本案已于2020年11月16日受理申请人郑伯鹏与你方关于买卖合同纠纷一案，案号为(2020)穗仲案字第17409号，现定于2021年8月5日15:00在广州市沿江中路298号江湾新城C座13楼仲裁庭开庭审理，仲裁庭于2021年8月26日作出裁决，领取裁决书的时间为2021年9月2日前。请你及时到本会办理有关手续。
本公告自刊登之日起满60日，即视为送达。特此公告。
2021年4月15日

寻觅广东百岁老人长寿的秘密 30

□月同

千金难买老来瘦

千金难买老来瘦。瘦有基因，也有自控力因素。阿婆身体轻盈，头脑清明，得以长寿。

毕秀金老人住在黄贝街道水库社区沿河北路2022号东深大院，她刚过100周岁，保姆在家照顾她。听说我是来看望她的，老人坚持自己从卧室走到客厅，还不让人扶。我在旁边护着，不住感叹：“老人家身体真好！”

“老人一直在深圳住吗？”

“是的，这个房子是她自己的。她有4个子女，2个在东莞，1个在福田，1个在广州，老人老家在广州花都。子女很孝顺，经常过来看她。”保姆答道。

说话间，老人指了指天花板，用白话说：“开灯！”

我这才注意到室内确实有点暗。我不由感叹，老人心思真细腻。

“老人家，您多大年纪了？”

“1、0、0。”老人是分开说的数字，一字一顿，惹得大家开怀大笑。

“您百岁的秘诀是什么啊？”

“她一直很瘦，吃得比较清淡。”保姆在一旁说道。

“您年轻时也很瘦吗？没胖过吗？”

“嗯。”老人点点头。

“老人饭量大吗？平时爱喝茶还是喝什么其他的？”

“饭量还挺大的，不喝茶就喝水。”保姆回答。

“老人家，保姆平时对你好吗？”我笑着问。

“嗯，好，好！”老人也笑着说。

屋内氛围其乐融融。我起身准备离开：“祝你身体好啊！”

“嗯，也祝你身体健康！”老人很认真地对我说。我笑着应着，一股暖意涌上心头。

刚刚出来，碰巧遇到同一栋楼的邻居，得知我来看望百岁老人，立马竖起大拇指说道：“一百岁，身体还很好，真不容易！”都说家有一老如有一宝，看，就连邻居都与有荣焉！



毕秀金(左二)

百岁老人小资料

姓名: 毕秀金
性别: 女
出生年月: 1920年10月(100周岁)
民族: 汉族
户口登记地: 广东深圳罗湖
受教育程度: 小学
是否识字: 是