



广府人吃牛杂始于清光绪年间

又到吃腊味、起锅开煲的时候了，今天我们聊聊充满人间风味的牛杂煲。

牛杂，牛杂碎的简称，就是牛的内脏和碎肉。据专家考证，广府人吃牛杂，始于清光绪年间。清末，广州的普通市民吃上肉并不容易，牛是用于耕作的，只有老弱病残的水牛才会被杀来食用，牛杂碎就是在这样的背景下被挖掘出来，成为一道平民美食。

广府人把火锅和煲分得很清楚，尽管这两者都是下面生火，把肉放在上面煮或涮，符合火锅的定义。广府人将肉多汤少的称为“煲”，肉少汤多的称为“火鍋”，两者的区别还与汤汁的浓稠有关，“煲”的汤汁浓稠，里面的肉经过长时间的炖煮，已够味，除了辣椒酱，基本不需要蘸酱；火锅的汤多，不浓稠，一般需要酱料等参与调味。外地人眼里的牛杂火锅，广府人则称为牛杂煲。

古时候没有空调，夏天吃牛杂，不会靠炭炉上，但到了冬天，热气腾腾的牛杂煲，带给人们的，不仅仅是吃肉带来的幸福感，还有炭火烘烤带来的温暖，往往还与进补联系起来。《逸经》1937年第18期陆丹林“阴阳风”专栏文章《苦力补身记》，讲了一个故事：一苦力工人得到客人额外的两块钱，决定为自己补身子，于是买来牛腩，炖了一锅牛腩煲，酒足饭饱后，马上钻进被窝，生怕刚补的阳气跑了。这种把进补与焐热联系

起来，也算是民间的发明吧，可以申请自主知识产权。

烹煮牛杂放柱侯酱是老广的独门绝技

对于什么都敢吃的广府人来说，直到清末才把牛杂搬上餐桌，确实来得晚了一些，原因是牛杂的膻味确实不好处理。牛杂的膻味来自于短链脂肪酸，而短链脂肪酸则缘于牛吃草。草和稻米、小麦一样，都由碳、氢、氧组成，牛羊可以将草分解为糖，变成营养成分，而人身上缺乏分解草的酶，所以不能吃草。牛将草分解时，也带来一个副产品，就是短链脂肪酸。少量的短链脂肪酸是一种香味，比如吃奶的婴儿身上的奶香味，而大量的短链脂肪酸则表现为膻味，比如牛和羊的味道。短链脂肪酸主要贮存于脂肪和内脏中，如何去掉牛杂中的膻味，是烹饪的难题。

为了解决牛杂的膻味，老广们使出浑身解数，总结出各种招数。例如，清除掉附着于内脏的油，脂肪里藏有大量的短链脂肪酸，是膻味的最大元凶；用清水漂洗，或用盐和淀粉搓后再用清水清洗，是利用盐的渗透压让牛杂的结缔组织开放，淀粉的颗粒状之物质，有利于与短链脂肪酸接触，抓住短链脂肪酸，水一冲就把它带走；冷水下锅焯水，牛杂里部分蛋白质流失，就是黑色或白色浮沫，也顺便带走部分短链脂肪酸；热锅炒牛杂，姜和酒的参与，硫化物和乙醇挥发时，也抓着部分短链脂肪酸一起跑路；加入八角、

萝卜有牛杂味，但牛杂不能有萝卜味 一锅牛杂煲 尽显老广精妙用心

□林卫辉

总的原则是“萝卜有牛杂味，但牛杂不能有萝卜味”。牛杂虽然不贵，但也与肉沾边，如果吃牛杂时吃出萝卜味，未免不够高贵，这是给牛杂减分。相反，吃萝卜时吃到牛杂味，这是给萝卜加分。

如何做到“萝卜有牛杂味，牛杂没有萝卜味”呢？答案是分开烹煮，先烹煮牛杂，取牛杂汤汁熬煮萝卜，让萝卜吸收到牛杂的肉味，最后才让两者汇合，此时牛杂基本上已经充分入味，即使与萝卜汇合，受萝卜味道的影响也很有限！

烹制一锅牛杂煲，除了萝卜分开烹煮，牛杂之间也是有先后，各有不一样的时间，盖因各个内脏，质地不同，口感各异。牛杂中的牛筋，是最坚韧的结缔组织，富含胶原蛋白，为一锅牛杂煲带来浓稠的胶质，让人自然联想到营养丰富，这一部分需要炖煮的时间最长，约需一个半小时；牛有四个胃，前三个胃为食道变异，即瘤胃（草肚）、网胃（蜂巢胃、麻肚）、瓣胃（重瓣胃、百叶），最后一个才是真胃（皱胃）。

第一个胃瘤胃的表层为毛肚，第三个胃瓣胃，就是牛百叶，这两个部位结缔组织较少，一烫就熟，最为昂贵，一般不舍得用来做牛杂煲，而是用来做别的菜式，如白灼牛百叶等。

其他的牛杂部分则因具多重结缔组织，必须长时间炖煮，时长仅次于牛筋；牛肺、牛肝、牛肠、牛膀等则约需一个小时。一锅好的牛杂煲，不是即煮即吃，一般是炖煮之后还要熄火焖一下，时长从一个小时到隔天，这是入味的关键，也是

各家牛杂店不与人言的秘诀。

正宗的广式牛杂煲，少不了炭火和瓦煲。夜深时，围着一炉炭火吃牛杂煲，不仅仅带来温暖，炭火燃烧时也带来上百种芳香物质，这些芳香物质随着空气，有的落到牛杂中，有的被直接闻到，这就是人间烟火；而瓦煲众多的空隙和肉眼看不到的小孔，也有助于炭火产生的香味与牛杂的香味进一步交融结合。

一煲牛杂煲，便宜得很，也讲究得很。这煲浓浓的人间风味，一如广州这座城市的人们，低调、务实、理性，能用一百元解决的问题，绝对不花一百零一元！

亲朋好友遇到了烦恼，我们都愿意帮助，然而——

安慰人不是讲道理

□孙开元

亲朋好友或者同事遇到了烦恼，我们都愿意安慰他们，帮他们走出情绪低谷。可是，你经常会发现，你讲出的话很有道理，然而，不但不起作用，甚至会让对方更加烦恼。美国临床心理学家尼克·维格纳说，人们常犯的错误在于，对方需要的不是大道理，而是理解。注意以下四点，你的安慰才会好使。

减少说教 见到亲朋好友有了恼怒、沮丧、忧虑这样一些情绪，你可能会将其看作是“问题”，急着要帮他们摆平这些情绪。但是，他的坏情绪往往只是外在表现，如果只关注表面，对其实根本原因忽视，只是劝对方“想开些”，是没有多大效果的。

与其将别人的坏情绪看作是问题，不如当作“拼图”的一部分。面对一张拼图，你会好奇地看个究竟。因此，得到真正的理解，这才是痛苦的人最需要的。所以，不要对情绪不好的人说教，而应该耐心思考：“他经历了什么，才会这样难受？”“是不是有外在因素影响他的情绪？”“或许坏情绪对他有好处，让他痛定思痛？”一步步思考对方的感受，

而不是凭你口若悬河的说教，才能标本兼治，对痛苦的人最有帮助。

发挥“反向同理心” 所谓“同理心”，是指设身处地想到对方的处境，尝试思考如果自己遇到同样问题，会有怎样的想法和行动。但是，维格纳认为，最有帮助的是“反向同理心”，也就是回忆自己以前的经历，是不是也曾遭遇过和对方相似的处境，在当时发生了什么事，身边的人们是怎么帮助你的。更重要的是，回忆那时候自己最需要的是什么？

从自身经验出发的角度看待别人的坏情绪，而不是想当然以“我这是为你好”去说教，就清楚应该给予对方什么样的帮助和支持了。

采用“反映式倾听” 很多处在坏情绪之中的人，最希望的并不是有人风风火火地来解决他的痛苦，而是渴望被理解。正因如此，你需要采用“反映式倾听”，也就是对方在向你倾诉的时候，你要注意倾听，然后不管对方说了什么，你最好像镜子一样，用同样的意思，将对方的话重复一遍。这样能让对方感觉你和他有相同认识，你能同情地理解他，从而愿意和你进行更深入交流。学会倾听，往往比先入为主地给别人意见更有帮助，也能加深彼此的关系。

不必自我折磨 对他人的痛苦感同身受，是你有爱心的表现，可如果把别人的痛苦都揽给自己，他难受，你比他还难受，也许你自己也会被坏情绪淹没。美国关系学家米歇尔·摩尔提醒，每个人都难免经常性地受同事、朋友和伴侣的各种情绪影响，为了不让自己也被带进坏情绪的漩涡，必须时时提醒自己：别人的痛苦、压力固然值得同情，但你毕竟是局外人，那不是你自己的痛苦和压力。

理解并支持他人，不代表自己也要承受对方的痛苦。你和对方一起痛，不会让对方的痛减少，所以要拿得起放得下。一旦跟着对方陷入坏情绪之中，不但无力给对方支持，而且自己也受到折磨。适当保持距离不是冷漠，知道自己能力所及，才能更好地帮助对方。

无题 (幽默画)

□王原



爱购·美食



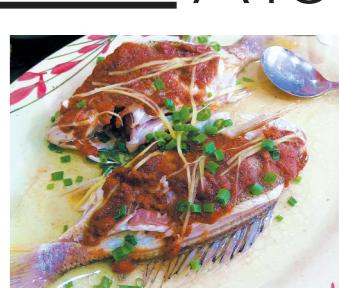
2020年11月19日/星期四/广州新闻全媒体编辑部主编

责编 施沛霖/美编 王军/校对 李红雨

A15

为食猫手记 文/图 鲁塞

厨师饭堂



厨师饭堂，顾名思义，当然是厨师“聚脚”的地方。但我们今天要说的，可不是他们自家餐厅的饭堂，而是平时他们“落场”喜欢去吃东西的餐厅。

俗话说，近厨得食。厨师们整天在厨房里待着，要找吃的，肯定会比普通人容易得多。为什么自家餐厅不帮衬，反而要去同行开的店吃？

“吃员工餐免不了会谈论工作，难得可以放松一下，干脆换换环境，去心仪的店找些好吃的，只有那时才觉得自己是在休息，是在享受美食。”“黑仔强”是业内一个比较喜欢到处吃的大厨，如今，虽然他的工作是以管理为主，已经很少要“抓镬铲”煮几味。但是他深知，厨艺和创新一刻都不能停，不进则退，不断向同行取经和学习必不可少，而广州各处的“厨师饭堂”就是他反思和思考的地方。

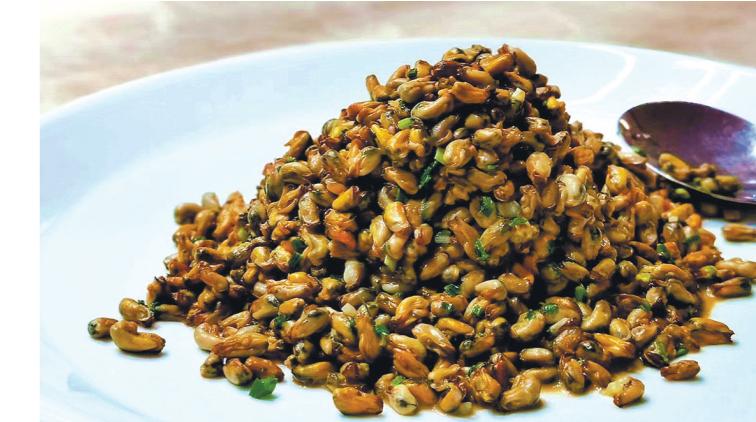
说到厨师饭堂，不少厨师都说，现在这类餐厅少了。不像以前，大家都很忙，“落场”后就近找家餐厅坐一坐，点几道特色小菜，与工作伙伴或同行好友“吹吹水”。长堤胜记、信记、沙面侨美、环市西东海、滨江路惠食佳、马场七寸、番禺成龙龙记……都是他们爱去的地方。

能成为厨师饭堂，肯定有些菜式是值得他们欣赏的；作为食客，跟随厨师的脚步去觅食，肯定不会错。

如果你是一个有心的老饕，就会发现，上述这些餐厅都有一个特点，那就地道。随着人们活动范围不断扩大，不同地方的优秀菜式在不断请进来、走出去，相互间不断融合、改良、优化和创新。“地道”二字却有着极其丰富的内涵：此时、此地、此情、此景；生于斯，长于斯，神秘的基因密码发挥着极其重要的作用。一旦离开了，各种的原汁原味就难以复制。

还有一点，不少业内公认的“厨师饭堂”在保持粤菜这个根的问题上，都有一种执拗的坚持，厨师们不时到访，可能是为了追本溯源，也有人是为了重回初心。

保持传统、坚持本土特色，是不少厨师在不断创新过程中一个极其重要的因素。粤菜，如果让“粤味”流失，那就没有什么自我了。如今的厨师饭堂，不仅是厨师聚脚的地方，很多时候更成为厨师学堂。你想寻找广州地道美食？不妨多去发掘一些“隐世”厨师饭堂吧。



地道小菜总能勾起你舌尖上的乡愁

“新国潮”踏浪而来，你入手了吗？

这些国货如今唤作：“新国货”

文/图 羊城晚报记者 汪曼(部分受访者提供)

何为“新国货”？

随着国民品牌在技术上迭代创新、在设计更符合国人需求，一些国货走在了前面，凭借优秀的品质和新潮的形象在消费者中建立了好口碑，市场给他们起了一个新名字——“新国货”。

新国货的“新”是区分新国货和传统意义上国货的重要标志，这个“新”既包含了品牌在产品、技术、美

感、理念、营销和商业模式等多方面的更新，也包含了人们观念的更新。从受众层面来说，“新国货”是一个为更亲近年轻人市场而整体打包的时髦概念，寄托了人们对国货发展的希望。

在今年8月公布的2020年《财富》全球500强榜单中，有多达133家中国企业上榜，入围数量首次超过了美国。而在同年的《财富》中国

500强榜单中，大消费类的上榜公司有68家，行业整体发展节奏稳健。这些融入文化内涵、把握时代脉搏的“新国货”，总是能够让人眼前一亮。新鲜事物总是散发着独特的吸引力，而“新国货”正成为中国消费市场上的概念产品。当品牌都急切希望在电商促销中恢复业绩时，“新国货”的力量很容易再次受到关注。

500强榜单中，大消费类的上榜公司有68家，行业整体发展节奏稳健。

这些融入文化内涵、把握时代脉搏的“新国货”，总是能够让人眼前一亮。

新鲜事物总是散发着独特的吸引力，而“新国货”正成为中国消费市场上的概念产品。

当品牌都急切希望在电商促销中恢复业绩时，“新国货”的力量很容易再次受到关注。

在市场经济中，我国曾经

有过很多百年老店，也存在做

得很好的国货品牌，但不少品

牌最后在时代发展的浪潮中

都销声匿迹了。梅林海告

诉记者：“这个值得检讨的地

方非常多，我们把自己的民族品

牌推向市场，推向世界的同时

，无论是在‘品牌形象’上或

者是在讲故事、营销方式手段

上，一定要做到实事求是，这

点至关重要。”

未来，国潮经济会拥有更

大的发展空间，这不仅得益于

“新国货”品牌的崛起，更是因

为国家和民族的强大，才日益加

强了国人对于“新国货”的包

容度和认同感。梅林海认为，

目前应从更深层次去挖掘新国

货，不再拘泥于此概念：“我们

有非常多的具有地方特色的区

域性、民族性的产品，这些产品与

生俱来就带有特点，都值得好

好去挖掘。另外，在宏观政策

制定或者规划上，对民族品牌

做出一些相应的保护措施和政

策，也是很有必要的。”



线下走访—— “完美日记”创佳绩

谈及“新国货”，不得不提在今年的“双11大战”中，开场仅33分钟，销售额破1亿元、15小时破3亿元的国货彩妆品牌完美日记。截至2020年11月11日24时，完美日记以逾6亿元的销售额蝉联天猫彩妆销售第一。

在线上屡创佳绩的同时，完美日记在线下也同步发力。继2019年1月19日完美日记首家线下门店进驻广州正佳广场之后，截至目前完美日记全国线下门店已逾200家，覆盖100个城市以上，其中在广州共有11家门店。

11月16日下午3:00，羊城晚报记者走访完美日记线下旗舰店（正佳广场店）观察到，店铺面积已经从原来的92平方米扩张到170平方米，新增了宽阔圆

话题热议—— 国潮品牌焕发新生

在新国货的浪潮中，华为顶着压力用自主研发的5G产品证明了领先全球的技术实力；李宁摆脱了库存积压和渠道管理的难题，用全新的设计理念树立起“中国李宁”的品牌形象；飞跃走出了企业变更与海外注册商标等历史遗留问题，通过与星球大战IP等一系列联名合作重回年轻人视野；大白兔借助润唇膏、沐浴乳、香水、奶茶、冰淇淋等商品使品牌内涵延伸，激发了80后、90后消费者的情感共鸣，持续成为社交媒体上的热议话题。

值得一提的是，9月21日，李宁股价达到了历史新高——37.35港元（约合32.56元人民币），今年以来已累计上涨62%，总市值逼近千亿港元。“进来了解一下吧！”中国李宁旗舰店（正佳广场店）的店员热情招呼着顾客。在店内，有

各种带着国潮元素的衣服、腰包和鞋子，其中不乏走秀款和限量款，有独特风格的设计完

美诠释了“潮”这个字眼。

实际上，