

人民日报评论员文章

同世界人民携手开创人类更加美好的未来

——论学习贯彻党的二十大精神

“立志于中华民族千秋伟业，致力于人类和平与发展崇高事业”，在党的二十大报告中，习近平总书记深刻指明我们党的责任与使命，强调“中国始终坚持维护世界和平、促进共同发展的外交政策宗旨，致力于推动构建人类命运共同体”，郑重宣示：“中国人民愿同世界人民携手开创人类更加美好的未来！”

百年来，中国共产党既为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴，也为人类谋进步、为世界谋大同，以自强不息的奋斗深刻改变了世界发展的趋势和格局。特别是党的十八大以来，我们全面推进中国特色大国外交，推动构建人类命运共同体，坚定维护国际公平正义，倡导践行真正的多边主义，旗帜鲜明反对一切霸权主义和强权政治，毫不动摇反对任何单边主义、保护主义、霸凌行径；我们完善外交总

体布局，积极建设覆盖全球的伙伴关系网络，推动构建新型国际关系；我们展现负责任大国担当，积极参与全球治理体系改革和建设，全面开展抗击新冠肺炎疫情国际合作，赢得广泛国际赞誉。这十年，我国外交在世界大变局中开创新局、在世界乱局中化危为机，我国国际影响力、感召力、塑造力显著提升，构建人类命运共同体成为引领时代潮流和人类前进方向的鲜明旗帜。我国外交之所以能够在复杂严峻的国际形势中攻坚克难、砥砺前行，取得全方位、开创性历史成就，根本在于习近平总书记掌舵领航，根本在于习近平新时代中国特色社会主义思想特别是习近平外交思想科学指引。

当前，世界之变、时代之变、历史之变正以前所未有的方式展开。一方面，和平、发展、合作、共赢的历史潮流不可阻挡，人心所

向、大势所趋决定了人类前途终归光明。另一方面，恃强凌弱、巧取豪夺、零和博弈等霸权霸道霸凌行径危害深重，和平赤字、发展赤字、安全赤字、治理赤字加重，人类社会面临前所未有的挑战。习近平总书记党的二十大报告中深入分析国际形势，鲜明指出：“世界又一次站在历史的十字路口，何去何从取决于各国人民的抉择。”如何回答时代课题，作出正确的历史抉择，关乎各国利益，关乎人类前途命运。

大道之行，天下为公。中国共产党坚持胸怀天下，始终以世界眼光关注人类前途命运，从人类发展大潮流、世界变化大格局、中国发展大历史正确认识和处理好外部世界的关系，坚持开放、不搞封闭，坚持互利共赢、不搞零和博弈，坚持主持公道、伸张正义，站在历史正确的一边，站在人类进步的一

边。中国坚定奉行独立自主的和平外交政策，始终根据事情本身的是非曲直决定自己的立场和政策，维护国际关系基本准则，维护国际公平正义。中国坚持在和平共处五项原则基础上同各国发展友好合作，推动构建新型国际关系，深化拓展平等、开放、合作的全球伙伴关系，致力于扩大同各国利益的汇合点。中国坚持对外开放的基本国策，坚定奉行互利共赢的开放战略，不断以中国新发展为世界提供新机遇，推动建设开放型世界经济，更好惠及各国人民。中国积极参与全球治理体系改革和建设，践行共商共建共享的全球治理观，坚持真正的多边主义，推进国际关系民主化，推动全球治理朝着更加公正合理方向发展。在二十届中共中央政治局常委同中外记者见面时，习近平总书记强调：“我们将同各国人民一道，弘扬和平、发展、

公平、正义、民主、自由的全人类共同价值，维护世界和平、促进世界发展，持续推动构建人类命运共同体。”前进道路上，只要我们坚持和平发展道路，既通过维护世界和平发展自己，又通过自身发展维护世界和平，同世界上一切进步力量携手前进，不依附别人，不掠夺别人，永远不称霸，就一定能够不断为人类文明进步贡献智慧和力量，同世界各国人民一道，推动历史车轮向着光明的前途前进。

构建人类命运共同体是世界各国人民前途所在。只要共行天下大道，各国就能够和睦相处、合作共赢，携手创造世界的美好未来。中国提出了全球发展倡议、全球安全倡议，愿同国际社会一道努力落实。中国坚持对话协商，推动建设一个持久和平的世界；坚持共建共享，推动建设一个普遍安全的世界；坚持合作共赢，推动建设一

个共同繁荣的世界；坚持交流互鉴，推动建设一个开放包容的世界；坚持绿色低碳，推动建设一个清洁美丽的世界。习近平总书记在党的二十大报告中强调：“我们真诚呼吁，世界各国弘扬和平、发展、公平、正义、民主、自由的全人类共同价值，促进各国人民相知相亲，尊重世界文明多样性，以文明交流超越文明隔阂、文明互鉴超越文明冲突、文明共存超越文明优越，共同应对各种全球性挑战。”

我们所处的是一个充满挑战的时代，也是一个充满希望的时代。在历史前进的逻辑中前进、在时代发展的潮流中发展，世界各国携手同心、行而不辍，加强团结合作，共同坐上新时代的“诺亚方舟”，就一定能汇聚起合作共赢的磅礴伟力，战胜前进道路上的各种挑战，开创人类更加美好的未来。

新华社北京10月31日电

今日观察

搭建交流平台 让高凉菜香飘万里

陈有育(市区)

茂名日报社全媒体报道，茂名市首届“高凉菜大师”评选总决赛昨日举行，10名选手通过个人风采展示、指定菜品烹饪等环节一展身手，5名“高凉菜大师”和5名优秀厨师脱颖而出。

搭建交流平台，促进经济发展。我市充分发挥高凉传统文化资源优势，挖掘高凉饮食的“致富基因”，大力实施并深入推进“粤菜师傅”工程。通过举办“高凉菜大师”评选活动，可以搭建交流平台，挖掘和发现高凉菜厨艺大师和优秀厨师等烹饪人才，推进高凉菜系建设，弘扬粤西特色美食文化，带动我市旅游餐饮业发展，扩大社会就业，促进我市经济高质量发展，助力乡村振兴，激发人们对美好的生活的向往。

党的二十大报告指出，要深化人才发展体制机制改革，把各方面优秀人才集聚到党和人民事业中来。让高凉菜香飘万里，人才是关键。举办“高凉菜大师”评选活动，可以挖掘和发现高凉菜厨艺大师和优秀厨师等烹饪人才。茂名市首届“高凉菜大师”评选活动自9月6日开启首场初赛以来，80余名来自全市各地的粤菜师傅，历经5场分赛区比赛以及复赛的激烈角逐，最终共10名优秀选手进入决赛。决赛评选出的“高凉菜大师”，担当起宣传推广高凉菜的重任，并可获荣誉及政策支持，包括：由茂名市高凉菜系品牌建设领导小组办公室及茂名市人力资源和社会保障局授予荣誉证书和牌匾；茂名市人力资源和社会保障局指导、支持其设立“高凉菜大师”工作室；由茂名市劳动竞赛

委员会授予“茂名市技术能手”称号。这样，通过给平台、给荣誉、给机会等机制，增强烹饪人才参与感、荣誉感、获得感和幸福感，激励他们发挥自己技能、聪明才智和示范引领，引领更多人在高凉菜烹饪事业上大显身手，让高凉菜清香飘远。

“小切口”可以推动“大变化”。高凉美食属于粤西菜式源头之一，历史悠久、文化底蕴深厚，是粤西人民勤劳智慧的结晶，是广东饮食文化的重要载体，更是中华饮食文化的重要组成部分。高凉菜的特点是食材新鲜，粗料精制，追求极致的原汁原味，以清地、水煮、白切、隔水蒸为主要做法，追求清、鲜、香、嫩的效果，是茂名人民生活中不可或缺的重要元素。以“食材新鲜”和“追求极致的原汁原味”为“小切口”，全面发展高凉菜系正当其时。茂名新鲜食材应有尽有，从电白的海鲜、信宜的怀乡鸡，到茂南的罗非鱼、化州的橘红、高州的荔枝、龙眼，都是“原汁原味”“高凉菜”的“新鲜食材”。如此看来，找准“高凉菜”这个“小切口”，全面打响高凉菜系品牌，可以带动食材种养业、食品加工业和文化旅游等一二三产业融合发展，解决就业“大问题”、满足民生“大需求”、促进产业“大发展”，推动乡村振兴，助力茂名产业经济高质量发展。

民以食为天。首届“高凉菜大师”评选必将从发现烹饪人才、挖掘食材来源、提升烹饪技法、打造菜式特点、注重饮食礼仪、传承饮食文化等方面，深入推进“粤菜师傅”工程，全面打响高凉菜系品牌，让高凉菜威名遐迩、清香鲜美、香飘万里。

今日笔谈

“鲜”——茂名高凉菜之魂

郭柳纤

茂名的是一座被老天眷顾的城市，山青海美，气候相宜，为“中国十大环境舒适之城”之一，坐拥中国少有的全地形地貌。北部云开、勾漏、云雾三大山脉集结而成的层峦叠嶂，阻挡了冬季寒流，南濒浩瀚南海，曲折的海岸线、规律的岸流，形成天然良港和渔场，中部连绵的丘陵、台地和平原，因天赐的充沛降水和长时间日照，成就了每年近400万吨的惊人水果产量，如同专为水果打造的洞天福地。

从高山到丘陵，从平原到海洋，背山环海的地理特性，造就了茂名丰饶的物产。两千多年来，人们因循自然，在不断探索食物密码的实践中，以高凉文化和丰富的食材产地为载体，衍生了极具地方风味特色的高凉菜系。高凉之名，最早始于汉元鼎六年(公元前111年)设立的高凉县，而高凉菜，就是指以茂名为地理中心的古高凉所辖或者文化辐射范围的粤西地区特色风味菜。茂名这座城市相当低调，低调到外人不知在这山海之间，还藏着一个美食天堂。虽然不起眼，但你到广东的任意城市，都能发现茂名高凉菜的踪迹——捞粉、化州香油鸡、化州糖水、清汤牛杂……她早已润物细无声地渗入到人们的日常生活中。

本味先行，万物皆可白斩
地理气候上的长夏短冬，使茂名人的口味趋向清淡，注重原汁原味。烹饪手法上以清蒸、白灼、白斩见长，选料鲜嫩质优。明末清初的美学家李渔在《闲情偶寄·饮饔部》里谈到，食物须新鲜质纯，不加配料，保存自身原有的风味，“饔之美，在于清淡，清则近醇，淡则存真。”这一饮食主张，完全符合高凉菜的烹调原则。茂名人习惯把“白切”称为“白斩”，即不放任何调味品，把肉放在白水里煮熟后，捞出冷却，切块装盘蘸料吃。“白灼”即把生的食物在煮滚的水或汤烫熟，称为“灼”。白斩、白灼最能突出食材的清鲜，这种手法被高凉菜应用到了极致：本味先行，万物皆可白斩(白灼)，如白斩鸡、白斩鸭、白斩牛杂、白切猪肚、白灼青菜、白灼海鲜……

无鸡不成宴，在茂名的鸡，从一出生就被安排得明明白白。对茂名人来说，开心，要斩鸡；不开心，也要斩鸡。吃鸡这件事，不以时间、地点和心情为转移，号称“没有一只鸡能活着走出茂名”。茂名鸡的烹制以高州盐焗鸡、化州香油鸡、隔水蒸鸡，信宜叫化鸡最有名，而白斩鸡，在茂名人逢年过节的餐桌上从不走空，永远占据C位！

白斩鸡始于清代，因烹鸡时不加调味白煮而成，食用时随吃随斩，故称“白斩鸡”。但这茂名人心中的人间至味，很多初来

茂名的外地人却相当排斥：鸡皮不变色，骨中还带血，没熟！其实，茂名人常说的“生鸡熟鸭”，就是强调白斩鸡不能全熟，“斩开鸡骨一线红”，骨髓带红，红的不是血，是杀鸡放血后少量的血液残留遇热凝结而成的血红蛋白。若无“一线红”，说明火候已过，味道大打折扣。高凉菜技术含量最高的地方在火候，食材由生转熟的那个瞬间，是食材最有鲜味的时刻。白斩鸡就是追求瞬间极致的生动例子：水温始终保持在90℃左右，俗称虾眼水，或蟹眼水，三进三出，让鸡皮形成温差，目的是形成一层保护层，防止鸡肉汁液的渗出。没熟与全熟之间，可能就差几分钟，“度”全靠厨师把控。

高凉菜的“鲜”，不只靠舌头，牙齿也能做验证。北方做鸡常煮至鸡皮变色，鸡肉熟烂，筷子碰撞就骨肉分离，茂名人吃什么都要爽，要“弹牙”，非如此，便无法品味到菜肴的质感。吃白斩鸡时，若牙齿和骨头如果没有稍微拉扯几下，那就不能淋漓尽致地感受鸡皮爽脆弹牙，鸡肉柔韧有嚼劲的筋道。

当然，选好鸡至关重要，得用茂名信宜三黄鸡，因为这只鸡在活着的时候就出类拔萃，全部在树林下放养，采食林下果实、虫蚁，饮用的是山泉水，投放的饲料也是无公害天然玉米、稻谷、脂少皮薄、胗细肉嫩、鲜香味美，是广东(包括海南)“四大名鸡”之一。

而“白灼”，是为了突出菜品的清淡和鲜美，极大程度地保留食材本身的味道与口感，使之达到最佳状态。如高凉菜系中食材的精品、中国国家地理标志产品水东芥菜，它的生长，最讲究“土”和“时”。土，就是产地和土壤，原产地因为地处海边，特有的不沙不泥的土质和海风，加上渔民给它淋上了杂鱼飞水后的“鱼水”，才会令芥菜又爽又脆，几乎一折就断；时，就是季节。农历八月至来年清明，芥菜正合时令，最脆嫩。白灼水东芥菜，能让芥菜保持碧绿青脆的外表和甘爽爽口无渣的美味。由于市场对水东芥需求大，当地渔民想办法让芥菜的生长期延长，但遗憾的是，节令无情，一旦过了节令，水东芥就没那么爽口和甘甜了。

高凉菜中，最新鲜入味的海鲜，都是以最简单的白灼为重，所谓“大道至简”，白灼才能吊出海水本真的鲜咸味。茂名海鲜质优、量大、价廉，主要产自有“千年古港 天下鱼仓”之称的博贺。博贺港海岸线迂回曲折，海域宽广污染少，海洋潮汐分明，渔汛周期长，天然鱼类繁多，有石斑鱼、金鲳鱼、黄花鱼等各种名贵优海水，盛产龙虾、对虾、海参、鲈鱼、青蟹等种类繁多的海产，有着全国最大的海蜇生产

基地、南风螺生产基地。凌晨四、五点，博贺港码头灯火通明、人头攒动，渔船满载“虾兵蟹将”回港，争分夺秒只为呈现最鲜食材。清蒸或白灼的鱼虾蟹螺虾菇沙虫等种种生猛海鲜，清甜甘美，多吃不腻，食客络绎不绝，“食过返寻味”。

花样百出，水果可盐可甜可辣
茂名是“中国水果第一市”，城在果园里，人在花海中，荔枝、龙眼、香蕉、芒果、杨桃、菠萝蜜、番石榴……一年四季瓜果飘香，连空气都是好摊档。有果任性，茂名人有着挨着花样吃水果的底气。吃水果要蘸料，你以为蘸得是糖吗？不，是盐，是辣椒盐！

茂名人饮食清淡，偏偏在水果上是重口味。在茂名人特别是化州信宜人心中，没有辣椒盐的汁里浸泡，想吃就捞起来。一般人吃水果都要“甜”，但茂名，辣椒粉，万果皆可加！将当今的水果夹碎或切块，放在辣椒盐调成的汁里浸泡，想吃就捞起来。为了那份丰富辣爽的口感，茂名人精心钻研出秘制辣椒盐，激发了更深层次的味蕾冲击，蘸在李子、生芒果、菠萝、西瓜、荔枝等时令鲜果上，那滋味，酸酸甜甜辣辣，不一而足。特别是李子，酸甜苦辣咸，五味俱全！除了辣椒粉之外，红糖、白糖、姜糖、酸梅粉、白糖、食盐…统统都可以混混混！水果的千种吃法，只有你想不到，没有茂名人做不出。

利用当令水果独特的酸甜味来解腥、解腻、提味，是高凉菜常见的做法。水果入锅，地、煮、拌、炒、煎、蒸、焖、炸皆可。与肉类炖汤，果味的清甜融入汤汁，滋补养颜；与肉同炒，酸甜可口，肉嫩果鲜。水果还能改变肉的口感，比如新鲜菠萝里的蛋白酶可以让肉变得更松软，更鲜美！

信宜杨桃鸭是高凉名菜之一，在粤西地区享负盛名。杨桃鸭也称“五敛子鸭”，选用当地农家自养田鸭。鸭子吃田间或水塘边的小虫、杂鱼长大，个头不大，但鸭味浓郁、肉质鲜美、口感上好。杨桃也是本地酸杨桃，能减轻油腻、开胃降压。杨桃鸭味的名菜，在华侨众多的信宜，更成为海外游子魂牵梦萦的乡愁。曾有人将烹调秘方带到海外，用当地的食材替代制作，却怎么也吃不出家乡的味道来。

茂名是全球最大的荔枝产地，聪明的人们又怎么会错过以新鲜荔枝入宴？无论是清蒸还是小炒，煮汤还是凉拌，荔枝的香味都会为菜品添上一丝别样的舌尖诱惑。荔枝成熟的时候，也是海鲜最肥美的季节。荔枝+海鲜，既保留了水果甜甜爽爽的特点，还有海鲜味美嫩滑的风味。荔枝炒虾仁是一道高凉名菜，当香甜荔枝和鲜嫩虾仁奇

妙碰撞，便产生了新奇的化学变化，水果的鲜与海产的鲜相互包裹，来自水果的芳香果酸，比发酵制成的醋更清爽，即使大量添加也不会影响口味，菜色清而不淡，鲜而不俗。茂名的荔枝宴，品种繁多，营养丰富，什么荔枝菌蒸三鲜、爆浆荔枝球、荔枝干养生汤、像生荔枝球……哇，色香味俱全！

不时不食，“鲜”是高凉菜的灵魂
孔子是“不时不食”的倡导者，主张饮食要合乎时序，不得悖而为之。《黄帝内经》告诫我们，日常饮食要符合“四时节令”，否则就会伤五脏之气。《礼记·内则》中提出，“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。”意思是味道的调配需遵行节律，春季多用酸，夏季多用苦，秋季多用辣，冬季多用咸，而且要用滑润、甘甜的调料来调和。这都是对“时”这一概念的深度诠释。

在茂名，食材信手拈来，山珍海味无所不有，蔬果时鲜四季不同。高凉菜用料上更重“时令之选”，从果蔬、禽畜肉到水产、海产，都有着一套“什么季节最适合吃什么”的说法，形成了品种繁多的滋补菜式和药膳汤饮。为保证食物的鲜味，猪、牛、羊都是当天宰杀；鸡鸭经常是数小时前才宰杀，而鱼和海鲜类会被放在活水池内，等食用时才烹调。所以，想吃海鲜的客人都养成了习惯，直接到海水池里挑，现点现做。就连餐桌上必不可少青菜，也要吃最新鲜、最优质的。茂名人的这个习惯，是被丰富的物产给“惯”出来的。茂名有山有海，蔬菜瓜果丰富，一年四季不重样，更增加了人们对食材原料的挑剔与自信。只吃当季出产，是高凉菜的一个基本原则，无他，求鲜而已。

如今，高凉菜在传承中持续创新，新式烹饪技巧与茂名传统食材源源不断地擦出火花，精美菜式接二连三呈现，展现了高凉菜的魅力和精髓。厨师们固然值得敬佩，那些辛勤照料家里一日三餐的厨娘，也劳苦功高，他们才是成就高凉菜美食的功臣。每一道高凉菜的传承，和每一种家里厨房飘荡出来的独特香气，都是茂名人的味觉启蒙，传递着茂名人对饮食的态度和追求。

食在广东，鲜在茂名，山海入味，不时不食，“鲜”就是高凉菜的灵魂。尊重食材，是高凉菜最重要的特征，追求自然原本的鲜味之美，更是高凉菜的精妙之处。独树一帜的高凉菜，将逐步成为粤菜中继广府菜、客家菜、潮州菜后的又一重要美食流派。

(作者系中共茂名市委党校高凉菜文化研究中心主任，茂名市第九批市管优秀专家和拔尖人才，广东省岭南文化遗产研究院特聘研究员)

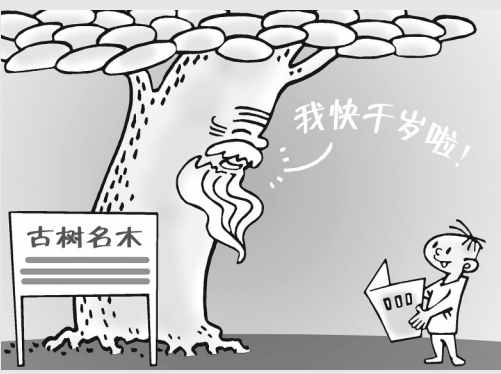
画里话外

保护古树名木

图/文 吴之如 童戈

茂名历史悠久，文化灿烂，不仅留下了大量古迹，也留下了大量古树名木。我市历来高度重视古树名木的保护和管理工作，2016年以来，以创建国家森林城市为契机，在全市范围内启动古树名木资源普查建档工作，并为古树名木挂牌保护。据普查统计，我市现存古树名木物种丰富，共计41科7861株，古树群69群3828株。(新闻来源：茂名日报)

“绿水青山就是金山银山”。古树名木不仅是森林资源的瑰宝，更是不可再生的自然文化遗产，是生态文明的重要承载。近年来，古树名木的保护越来越受到各地重视。我市为古树名木资源开展普查建



档，对古树名木实施规范化挂牌保护，建立了专门档案和养护管理体系，利用古榕树建设街头公园榕园，都是爱护古树名木造福民众的范例。保护古树名木功在当代，利在千秋，期待我们每个人都尽一分力，让更多古树枝繁叶茂，为子孙后代留下绿水青山。