

茂名市首届寻找“高凉厨娘”活动电白赛区成功举行

匠心巧手展厨艺 “香”提并论争高低



8名选手晋级。 茂名日报社全媒体记者 李颜东 摄

茂名晚报讯 昨日上午,茂名市首届寻找“高凉厨娘”活动电白赛区在电白安泰渔村海鲜主题饭店火热举行,来自电白的18名厨娘同台切磋,匠心巧手烹制电白特色美食,“香”提并论争夺决赛“入场券”,现场气氛热烈,香飘四溢,给大家带来了一场精彩的厨艺比拼和美食盛宴。

比赛现场,参赛选手身着厨师装,各显神通秀厨艺,电城鳝炸、鲍汁红腰豆扣鲍鱼、红荔千层、多彩“棒棒糖”等一道道色泽诱人、香味扑鼻的菜肴、点心陆续上桌,同台展示。无论是个人风采展示还是菜品展示,选手们一丝不苟,匠心独运,领导嘉宾纷纷点赞。现场评委通过一菜一品、一菜一评,严格打分,选出优胜者。

经过激烈角逐,最终詹碧荣(参赛菜品《电城鳝炸》)、赖小宏(参赛菜品《彩虹蛋黄酥》)、向玉梅(参赛菜品《舌尖上的高凉——粿》)、李登峰(参赛菜品《椰蓉糯米卷》)、陈小雁(参赛菜品《糖醋猪脚》)、伍梦旋(参赛菜品《多彩“棒棒糖”》)、黄嘉玲(参赛菜品《农家番薯乐》)、陈羿彤(参赛菜品《黑醋排骨配米麻薯》)等8名选手获得“优秀厨娘”称号,成功晋级决赛!

参赛选手赖小宏告诉记者,赛前她就在电白区各镇搜罗特色食材,想通过电白美味吸引八方来客,从而助力乡村振兴。“本次我制作的蛋黄酥选用的是电白的海鸭蛋制作的咸蛋黄,口感独特,通过厨艺比赛推广,相信可以让更多人了解并且喜欢上我们电白的产品。”选手詹碧荣则想通过传统手艺让地道的电白风味传

播得更远。“电城鳝炸、蚝炸历史悠久,靠海吃海,海鲜加上米浆,高温煎炸后外酥里嫩,是电白沿海的特色口味,我们要把这种美味分享出去,也要把手艺传承下去。”詹碧荣说。

电白区地处茂名沿海,地方风味以“鲜”字为要。电白区有关领导表示,将以本次活动为契机,全民推广高凉菜品牌建设,丰富建设载体,在烹饪技术、食材开发、标准化制作、配套服务、宣传推广等方面进行全方位的优化完善。

本次活动由茂名市高凉菜系品牌建设领导小组办公室、茂名市高凉菜系研究院联盟指导,茂名市人力资源和社会保障局、茂名市市场监督管理局、茂名市农业农村局、茂名市商务局、茂名市文化广电旅游体育局、茂名市总工会、茂名市妇女联合会、茂名日报社、茂名滨海新区管委会、茂名高新区管委会主办,电白区人力资源和社会保障局、电白区总工会、茂名日报社传媒中心、茂名日报社经济新闻中心共同承办,茂名市食品行业协会、电白区市场监督管理局、电白区农业农村局、电白区科工商务局、电白区乡村振兴人才驿站、茂名滨海新区社会事务局、茂名高新区社会事务局协办。此外,活动还得到总冠军单位广东海龙阁饼业有限公司,以及支持单位广东茂名农林科技职业学院、茂名安泰大酒店有限公司、茂名安泰渔村有限公司,特别赞助商广东仙人洞生态农业有限公司的大力支持。

(茂名日报社全媒体记者 严志强)



活动现场。



扫一扫 看视频

专家支招如何科学减肥



市民在健身俱乐部运动瘦身。 茂名日报社全媒体记者 李颜东 摄

茂名晚报讯 记者黄楚凡 春天到来,不少人发觉自己增重了几斤甚至十几斤,很是苦恼。如何做到科学减肥?我市专家为你支招。

近日,市民小陆向记者诉说,疫情防控进入新阶段后,他的心情大大变好,过年放假十分放松,吃得偏多偏好,少运动,最近发觉自己居然增重了11斤,而且肥肉偏偏长在肚腩上,他不得不抽时间花钱到健身机构运动减肥。记者粗略了解一下,发现市区一些健身机构晚上灯火通明,大批市民尤其是以女士为主,在健身房里运动减肥。双山六路一健身机构负责人说,过年来健身减肥的市民比平时多了约六成。

据市中医药学会理事长、原市中医院副院长曾明介绍,一些市民因疫情期间管控封闭时间长、运动少而长胖了。也有部分人元旦前后感染新冠,过完春节后体重增加了。大致有以下几方面原

因:一是压抑了几年的疫情防控紧张状态快速放开后,焦虑、抑郁少了,俗话说“心宽体胖”。心情好,胃口好,在一定程度上有助胃肠吸收。二是疫情防控进入新阶段后,接着就是春节,俗话说“每逢佳节胖三斤”,春节期间亲朋聚会机会多了,吃吃喝喝,年例应酬少不了,导致营养过剩。三是运动少了,或阳康后倦怠少活动,消耗减少,体内多余的能量不能及时消耗,代谢率低而转变为脂肪堆积体内。

曾明建议,如果想重塑体型,贵在牢记“管住嘴,迈开腿”六个字。谚语说“吃饭七分饱,健康活到老”,饮食应有规律,适当少糖少油少盐,荤素搭配合理。根据自身情况,选择适合和喜欢的运动,每天坚持运动半小时以上。注意劳动不能替代运动。尽量保持平和的心态,有规律的作息时间和睡眠,能增强免疫功能和防病能力,对减肥也有好处。



为人民不懈奋斗
同人民一起奋斗