

# 十大厨娘炫技艺 高凉美食飘香远

## 茂名市2025“高凉厨娘”竞赛活动圆满落幕

茂名晚报讯 12月26日,茂名市2025“高凉厨娘”竞赛活动决赛在茂名市高级技工学校官渡校区举行。来自茂南、电白、信宜、高州、化州五大赛区的十位选手齐聚一堂,同台竞技,共同展现了高凉菜系的独特魅力与深厚文化底蕴。

### 厨艺比拼:

用拿手绝活诠释高凉美食深刻内涵

本次比赛分为选手个人风采展示和自选菜品烹饪两个环节进行。在个人风采展示环节,选手们依次登台,进行自我介绍、烹饪菜品介绍,以及深入阐述对高凉菜系文化底蕴与内涵的独到理解。她们有的讲述了高凉美食与当地民俗风情的紧密联系,有的从食材的选取、烹饪技法的运用等角度深入剖析高凉菜系的独特之处,让在场观众对高凉美食有了更全面、更深入的认识。

随后的菜品烹饪环节,更是将比赛氛围推向了高潮。选手们选用茂名特色食材,如新鲜的海鲜、肥美的家禽、脆嫩的蔬菜等,纷纷亮出自家绝活。她们手法娴熟,刀工精湛,火候掌握得恰到好处,一盘盘色香味俱全的佳肴陆续被端上评委席。吉鸡衔穗、高州萝卜瓢、十全福袋、天之蕉子、蒸蒸日上、岭南咕嚕、橘味艾糍、金枝玉叶、金凤展翅、蕉芋鱼籽饺等一道道精美的菜品,不仅让人垂涎欲滴,更蕴含着选手们对高凉美食的热爱与匠心。

评委们拿起筷子品尝时纷纷赞不绝口,他们从菜肴的口味、质地、色泽、造型、营养卫生、时间控制等多个维度进行认真试吃品尝,并交流点评,对各个作品进行综合打分。经过激烈的角逐,最终8号选手蔡晓琳和9号选手陈诗茵凭借出色的表现脱颖而出,获得

了一等奖;3号选手帅洗凤、4号选手李晚洪和5号选手李东梅获得二等奖;1号选手梁文丽、2号选手潘丽梅、6号选手梁彩梅、7号选手房子澄以及10号选手陈燕桦获得三等奖。

获得一等奖的8号选手蔡晓琳表示:“通过这次比赛,我更加深刻地感受到了高凉美食文化的博大精深,也更加坚定了我传承和弘扬高凉美食文化的决心。未来,我会继续努力提升自己的厨艺水平,为高凉美食文化的传承与发展贡献自己的一份力量。”

### 以赛为媒: 让高凉美食文化走深走远

茂名地处粤西,食材丰富多样,从五谷杂粮、家禽、家畜到海鲜,还有蔬菜瓜果样样齐全。这里的人们因讲求食材的新鲜爽脆,烹饪出的美食既可口又有营养,形成了独特的“高凉美食文化”。高凉美食历史悠久、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璀璨组成部分。

“此次赛事是展示厨艺的舞台,更是创意碰撞的火花源。与同行的交流让我接触到不同的烹饪理念,激发了我新的创意灵感。我意识到在传统技艺的基础上,还可以有更多创新的尝试,这将为我的烹饪之路带来新的突破。”获得一等奖的9号选手陈诗茵在接受采访时说道。据了解,本次“高凉厨娘”竞赛活动旨在通过在全市范围内开展寻找“高凉厨娘”活动,深入推进“粤菜师傅”工程,不断提升妇女厨艺水平,营造妇女就业创业的良好氛围,为新时代女性搭建技艺交流平台。同时,进一步弘扬高凉菜工匠精神,传播高凉文化,激发广大群众对高凉美食的热爱,助推高凉美食文化传



▲选手展示参赛作品。



◀评委认真打分。  
茂名日报社全媒体记者 李颜东 摄



扫一扫 看视频

承与品牌打造,让高凉美食走向更广阔的舞台。

本次决赛由茂名市人力资源和社会保障局主办,茂名日报社承办,茂南区人力资源和社会保障局、电白区人力资源和社会保障局、信宜市人力资

源和社会保障局、高州市人力资源和社会保障局、化州市人力资源和社会保障局、茂名市高级技工学校协办,并得到了广东匠心花生油生产有限公司等企业的大力支持。

(茂名日报社全媒体记者 郑耀林)

## 2025年广东省定向冠军赛周启动仪式在信宜举行 “体育+旅游”助力“中国定向之城”建设



定向体验活动现场。通讯员蔡钜鸿 摄

茂名晚报讯 通讯员李清林 近日,“中国体育彩票”2025年广东省定向冠军赛周启动仪式在茂名市信宜体育公园举行。信宜市相关领导、赛事裁判

长等嘉宾出席了启动仪式。作为省内定向越野最高级别赛事之一,“中国体育彩票”2025年广东省定向冠军赛由广东省社会体育和训练竞赛中心、茂

名市文化广电旅游体育局、信宜市人民政府主办,广东省户外运动协会、广东省军事体育运动协会、信宜市文化广电旅游体育局承办,将于2025年12月27至28日在山水双合景区正式开赛。

赛事以“寻迹信宜”“双百计划”与“信宜联赛”三大核心计划为支柱,系统构建了“夯实基础、搭建平台、融合破圈”的可持续发展闭环,强力推动“中国定向之城”从蓝图迈向现实。其中,“寻迹信宜”首创“赛事+文旅”沉浸式体验,将陆续精心设计多条融合山水双合、马安竹海、黄华江虎跳峡等美丽风光,砺儒文史馆、镇隆古书院群、牙雕艺术馆等人文历史,以及城市地标主题定向打卡线路,让运动员、爱好者及游客在竞技与趣味的探索中深度“阅读”信宜,将定向运动转化为可体验、可传播的城市旅游新名片,实现体育流量对文旅消费的直接带动。“双百计划”实施系统性地方定向运动发展基础工程,赛前及同期为信宜培育50名国家二级/三级定向裁判员与50名基层定向教练员,建立本地专业化团队,同时推动定向运动进入50所中小学校(体育课/课后

服务)与50个景区、传统村落和城市公园,完成场地测绘与课程/活动导入,留下“带不走的专业队伍”和“可复制的活动模式”,从根本上激活城乡定向运动发展的内生动力。“信宜定向联赛体系创始计划”以省冠军赛为起点,正式发起信宜市定向联赛,依托“双百计划”建成的场地资源与培育的专业人才,设置校园组、公开组、亲子组等季度性系列赛事,将“一次性”高端赛事转化为“常态化”全民健身热点,持续吸引关注、培育本地爱好者社群,筑牢本地定向运动生态系统根基。

启动仪式结束后,选手们在信宜体育公园开展了定向体验活动。发令声响后,选手们快速展开地图查看路线,在体育公园穿梭寻找隐藏标记,在公园步道上辨认方向。

本次启动仪式标志着“中国体育彩票”2025年广东省定向冠军赛正式进入筹备冲刺阶段。赛事将进一步提升茂名定向运动的知名度,推动“体育+旅游”深度融合,为“中国定向之城”建设增添新名片,实现“办一场赛、兴一座城、活一片景”的融合发展目标。