挖掘高凉厨艺女工匠 谱写新时代女性风采

茂名市首届寻找“高凉厨娘”信宜赛区评选拉开帷幕，20位厨娘争夺决赛席位

茂名日报社全媒体记者 官辉 卢茵 柯燊灵

为深入推进“粤菜师傅”工程，全面打响高凉菜系品牌，在全市范围内挖掘和宣传一批高凉厨艺女工匠，助推就业和乡村振兴，茂名市首届寻找“高凉厨娘”评选活动正式拉开帷幕！

其中，评选活动信宜赛区海选在即，届时，20位厨娘将同台竞技，争夺大赛决赛席位。各赛区专家评委将通过综合考评选手的个人风采、烹饪技能、综合素质以及对高凉菜系文化底蕴与内涵的了解进行评选，选出优秀的选手进入决赛进行厨艺比拼。

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、茂名市妇女联合会主办，茂名日报社、各区（县级市）人民政府、各经济功能区管委会、茂名市食品行业协会、茂名市家政行业协会协办，茂名日报社传媒中心、茂名日报社经济新闻中心承办；此外，活动还得到了总冠名单位广东海龙阁，以及支持单位广东茂名农林科技职业学院，特别赞助商广东仙人洞生态农业有限公司（仙人洞茶）的大力支持。

叶剑平

2015年9月至今在信宜市职业技术学校烹饪技术系从事教师职业。

参赛菜式：簸箕炊。原料：水磨粘米粉150g、澄粉50g、盐1g、水500g、油适量、黑芝麻适量；制作过程：把所有材料混合，搅匀，静置30分钟，让粉类充分吸收水分成粉浆；锅里放水烧开，蒸簸箕炊的容器抹上一层薄薄的油，把粉浆搅拌均匀倒一层进去，保持中火，蒸3至5分钟，表面起皱再加下一层，最后一层倒进去后再蒸10~20分钟，充分蒸熟；出锅后放凉，再切成小件摆盘，还可以根据个人口味淋上酱汁。

感悟高凉菜：高凉菜属于粤西茂名地区一带的美食，具有悠久历史，是开放、包容、具有历史文化的菜系。它的特点是原料新鲜，粗料精制，追求原汁原味。为了保持原料的原味，制作少放调料，令食客有越清淡越滋味的返璞归真感觉。

参赛宣言：美食有评级，大众有口福，没有最好，只有更好！

程玉兰

从事单位后勤保障工作，吃苦耐劳，乐意奉献，对待工作认真负责，加班加点，从无怨言。性格开朗，平易近人。

参赛菜式：三华李焖鸭。钱排三华李有“岭南夏令果王”之称，以其果大、甜脆、质优深受顾客青睐。而大多农家都腌制有三华李干，用腌制的三华李干炆鸭是一道待客的主菜，也是钱排饭桌上的代表作之一。将新鲜鸭肉切好备用，准备盐油生粉等配料后，起锅烧油，放入姜丝炒至断生时，随后加入切好的鸭肉，翻炒片刻随后加入盐和酱油，上盖大火炖煮。随后加入三华李干，继续翻炒焖制至出锅，一道美味的三华李焖鸭就完成了。

感悟高凉菜：总有一种菜品一种味道，以其独有的方式，每日三餐，在舌尖上提醒着我们，认清明天的去向，不忘昨日的来处。这就是家乡菜。无论我们走多远，飞多高，食物也能随着我们的脚步，不停迁徙、不断流变。但是在我们的脑海中，只有家乡的味道熟悉而坚定，家乡菜也永远牵绊着记忆深处的故乡。

参赛宣言：不但烹饪有五味，人生亦然。把不忙不闲的工作做得出色，把不咸不淡的生活过得精彩！

刘香

从1988年至今经营餐馆（信宜市池洞镇池洞井村59号食惯嘴餐馆），专业从事早餐捞粉30多年。她做出来的粉皮薄嫩、香滑、软，细条均匀，美味可口，得到街坊邻居一致好评。

参赛菜式：食惯嘴粉皮。这一道菜原产于信宜市池洞镇食龟嘴（地名），历史悠久。以前池洞镇一带交通很不方便，去信宜、罗定、广西等地赶集的挑夫，喜欢在食龟嘴这个地方歇息，吃粉皮充饥。后有人将它改名为“食惯嘴”，含有“食惯了再来”的意思。食惯嘴粉皮的粉皮是以大米为原料，加水磨浆，然后用蒸具蒸熟成一张白纸状的粉皮。其磨制的办法也十分讲究，选料都是上乘，这样做出来的粉皮才能香滑可口。

感悟高凉菜：家乡菜对我来说就是高凉菜系，其历史悠久，讲究原汁原味、味道鲜美，现做现买，在最大程度上保留了食材的最原始味道。

参赛宣言：希望能把传统的家乡美食传承下去，让更多人知道我们老祖宗传下来的许许多多的特色美食。

陈潮美

来自信宜市洪冠镇，爱美食，爱分享，更爱家人和朋友。工作之余的闲暇时刻，喜欢尝试些新鲜有趣的菜试分享给家人朋友们。她说：“看着他们由衷的赞美和满足的笑容，我的内心也是满满的快乐。”

参赛菜式：沙姜丞仔鱼腩煲。丞仔鱼是洪冠镇的特色农产品，由村民在溪流经处引水筑丞，投喂青草和杂粮养殖而成，肉质紧致、香滑鲜甜。而沙姜是高凉菜系的调料之一，丞仔鱼和沙姜的结合，也是洪冠特产与高凉菜系的美妙碰撞。取丞仔鱼最鲜嫩的鱼腩，以及来自田间地头的沙姜，佐以洋葱和少量蒜末姜末，让食材的香味在高温的砂锅内进行充分的融合，十余分钟后，一道香气扑鼻的沙姜丞仔鱼腩煲就此诞生，让人回味无穷。

感悟高凉菜：高凉菜得益于依山傍水的优越地理环境，讲究食材新鲜，多以当地农民种植家养的食材为主，无污染，烹调精简，以保留食材原汁原味为主，突出鲜、香、甜、嫩等口感，主要以蒸、焖、煎、炒为主，本人做菜追求食物原始风味，也正是至真至纯的味道契合高凉菜特有的文化特色！

参赛宣言：通过此次比赛丰富个人的人生历练，了解更多的高凉菜文化，为推广地方特色产品贡献力量！

张冬玲

成长在大山里的女孩，吃苦耐劳，热爱生活，喜欢烹饪各种美食。她认为，能把自己所制作的菜肴美食分享给身边的挚爱亲友，是一件非常幸福的事情，同时个人也很享受菜肴美食的制作过程，因此开设了自己的视频号，记录分享地方传统特色食材的制作过程。

参赛菜式：传统黑橄榄。黑橄榄又称为乌榄，在茂名将乌榄制作成榄角是当地的特色吃法，尤其以信宜的乌榄角出名。乌榄角是一种腌制的咸菜，主要是以乌橄榄和食盐为原料，制成的乌榄角因晾晒比较干，吃起来比较有韧劲入味，可以用于伴粥下饭或作为蒸炒菜肴的配菜。每年的9至10月，就是腌制晾晒黑橄榄角的最佳时节。新鲜采摘的黑橄榄洗干净，倒入约50度的温水没过橄榄，搅拌使其充分接触热水，浸泡大概半小时左右，使其变软即可。再将黑橄榄肉分半，倒入食用盐拌匀，腌制一两天入味，晒干保存即可。制作好的榄角可以当小菜配白粥吃，可以蒸五花肉、蒸鱼等。

感悟高凉菜：高凉菜是包容性极高的菜，融合各种菜式，广受大众欢迎，追求极致的原汁原味。高凉菜的原料新鲜，多以粗料精制，讲求原汁原味。为了保持原料的原味，高凉菜在烹饪上多以白焯、水煮、煎的方法为主，并少放调料务求带出材料最原始的风味，令食客有越清淡越滋味的返璞归真感觉，其味道可以用清、鲜、香、嫩四字概括。

参赛宣言：不忘传统，原始滋味才是最好的滋味。

梁燕飞

现任东镇街道解放二社区党总支部副书记、居民委员会副主任。学习能力强，独立务实，动手操作能力非常强，平时酷爱美食，闲暇时候喜欢研究制作色香味俱全的美食，拿出来给亲朋好友品尝，得到亲朋好友一致好评。

参赛菜式：红薯饼。红薯饼外酥里嫩，信宜很多食客的至爱！据介绍，近年来信宜市东镇街道推行乡村振兴，发展香薯生态种植，加之土壤很适合，让这里的香薯长得非常好。香甜可口的香薯做成红薯饼不仅大人爱吃，小孩也非常喜欢，营养价值很高，且做法简单又美味，可以让更多人尝到家乡的特产。

感悟高凉菜：家乡菜就是具有悠久历史，充满文化底蕴的高凉菜，是很多人心目中最特别的存在。不管我们在哪里，提起家乡菜，都会有种亲切的感觉，如沐春风，这就是高凉菜的魅力所在。

参赛宣言：享受美食，享受生活，我的厨房我做主！

陈萍

信宜市东镇坡岭社区妇联兼职副主席，从事保健养生服务行业，热心社区公益事业，喜欢研究美食。

参赛菜式：凉拌鸭掌。凉拌鸭掌是一道美味可口的特色菜，主要以鸭掌、小黄瓜等为主要食材制作而成，它形色素雅大方，味道清香，深受人们喜爱。先将鸭脚鸭翼洗干净，再将它用凉水煮过十五分钟左右，捞出用冰水泡半个小时，就可以放入精心调制的调料，放冰箱冷藏八小时后，一道清爽可口的凉拌鸭掌就完成了。

感悟高凉菜：高凉菜追求的是原汁原味，还有原料新鲜。高凉菜烹饪多以白焯、水煮的方法为主，少放调料务求带出材料最原始的风味。凉拌菜也是特色的高凉菜之一，简单的水煮处理，既保持了材料原有的风味，又能根据自己的喜好调制味道，简单易做，健康美味。

参赛宣言：信心，毅力，勇气三者具备，则天下没有做不成的事。

甘超妹

水口镇党政办工作人员，业余时间兼职做纯手工美食制作。

参赛菜式：纯手工雪花酥。纯手工雪花酥是用黄油、无糖棉花糖、纯奶粉、盐味红苏打饼干、花生杏仁坚果、蔓越莓等材料制作，是一款健康又美味的零食小吃。先将黄油融化，再放入无糖棉花糖、纯奶粉搅拌均匀，最后把苏打饼干、花生杏仁等全部加入，全程小火慢焙，所有材料搅拌好后快速出锅定型，放凉后就可以根据自己的喜好切成小块，装袋完成。一块小小的雪花酥，是一道简单而不平凡的美食。纯手工制作的食品对原材料要求比较高，选料要优质新鲜，尽最大努力保持菜式的原汁原味之余，还要有自己的独特之处。

感悟高凉菜：高凉菜就是有茂名文化特色的粤西地方风味菜，从食材来源、烹饪技法、菜式特点、饮食礼仪，到饮食的文化，都具有鲜明地方特征。高凉菜追求味与鲜，原料新鲜、健康，多以粗料精制，讲求原汁原味。

参赛宣言：让这道美食只“胃”你倾心。

茂名市首届寻找 高凉厨娘 评选活动由 海龍閣® 总冠名