

“高凉厨娘”显身手 薪火相传绽芳华

茂名市首届寻找“高凉厨娘”活动化州赛区正式启动

茂名日报社全媒体记者 官辉

为贯彻广东省委省政府深入推进“粤菜师傅”促进就业创业和产业兴旺的创新做法,全面铺开茂名市高凉菜系品牌建设工作,在全市范围内挖掘和宣传一批高凉厨艺女工匠,我市举办首届寻找“高凉厨娘”活动,活动分高州、信宜、化州、电白、茂南五个赛区举行初赛。经过主办方的精心筹备,茂名市首届寻找“高凉厨娘”活动化州赛区正式启动!来自化州赛区的选手(详细介绍如下)将通过网络评选方式

展开激烈的角逐,争夺进入决赛的席位。各分赛区的专家评委通过综合考评选手的个人风采、烹饪技能、综合素质,以及选手对高凉菜系文化底蕴与内涵的了解进行评选,优秀的选手将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饼业有限公司,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。



陈莉莉

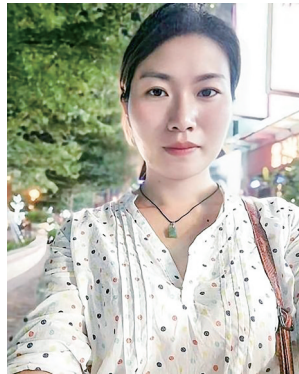
从业经历:中式面点培训教师,2017年考取了高级中式面点师;2021年考取了教师上岗证;同年在茂名市“粤菜师傅”乡村振兴工程比赛中曾获中式面点师组合赛“优秀奖”;热爱厨艺,希望把这份热爱传递给更多人。

参赛作品:爆炒花甲。在广东花蛤又称为花甲,其肉质鲜美无比,被称为“天下第一鲜”。爆炒花甲也有诸多口味选择,是一道快手小炒。新鲜活嫩的花甲洗净浸泡吐出肺中泥沙后爆炒或高温处理,根据不同口味加料翻炒收汁,盛盘后色泽光滑,肉质鲜美,香郁浓烈,是一道不可

多得、营养丰富、口感极佳的清爽小食。

感悟高凉菜:高凉美食历史悠久、文化底蕴深厚,一直吸引着我深入探索,很有挑战性。

参赛宣言:不忘初心,用心传递美味,加油!



梁春霞

从业经历:2011年毕业,从

事旅游行业,走南闯北,丰富了人生阅历,2015年回到家乡开始从事培训行业,2016年加入华创职业培训学校,大跨度的转变,让自己有了新的追求,从基础开始学技能、考证书、学管理。过程艰辛但收获满满。

参赛作品:白玉镶金之香煎豆腐。这是一道营养价值很高的家常菜,非常适合小朋友吃。它外表两面金黄,内里像白玉一样,看似简单的豆腐,还是需要技巧才能做出美味的菜品。这道菜的豆腐表皮有韧性,外酥里嫩,内里柔软多汁,

咸香入味,大人孩子都喜欢。

对高凉菜的理解:高凉菜多以粗料精制,讲求原汁原味。为了保持原料的原味,多以白焯、水煮、煎的方法为主。所以我选用白玉镶金之香煎豆腐作为这次的参赛作品。

参赛宣言:做原汁原味的健康菜。



冯清梅

从业经历:2006至2011年,深圳香之味蛋糕店员工,2011至今尚佳职业培训学校招生老师,面点师。

参赛作品:爽滑马蹄盏。该菜品的品质特点:表面茶色、糕体透明、弹性性强、口感润滑、香甜。

对高凉菜的理解:高凉菜,指以我们茂名为地理中心的古高凉所辖或者文化辐射范围的粤西特有地方风味菜。从食材来源、烹饪技法、菜式特点、饮食礼仪、饮食文化的层面,粤西饮食文化初步形成一个体系化、特征鲜明的系

统,采用统一名称予以命名,即“高凉菜”。

参赛宣言:太阳有自己的光芒,我也能创造我的辉煌!



刘冰

从业经历:2016年,通过化州市劳动就业培训中心的中式面点师班接触面点,有初步对面点的了解后,喜欢上与面

粉为伴的日子。2018年,在广州优美西点学习生日蛋糕裱花班的课程,回来后在烘焙工作中更深入学习。通过努力2022年取得西式面点师中级和中式面点师初级,在烘焙的路上找到自己的乐趣。

参赛作品:拖罗饼。该菜品是广东化州著名的传统风味小吃,色泽金黄,形似明月,皮脆酥香,馅料甜香,吃后齿颊留香。选择优质的面粉、白糖为主料,用上乘的椰丝、冰肉、芝麻、坚果等作馅料,制成了一种独具化州特色的“拖罗饼”。

对高凉菜的理解:化州拖罗饼源于唐代贞观年间,相传当时石龙城(化州城)有一男子名叫罗兴,每天担着自制的酥饼敲着铜锣到城区沿街叫卖,

叫卖声和铜锣声拖得特别长。久而久之,大家就将他这种饼叫“拖罗(锣)饼”。1097年,宋代大文豪苏东坡被贬往海南任职,曾专门绕道到化州品尝拖罗饼再赴海南。他食后赞不绝口,称“小饼如嚼月,中有酥和怡”。拖罗饼历史悠久,伴着一代代化州人度过了一个又一个中秋,有着浓浓的家乡味。

参赛宣言:纯天然的材料,传统的家乡味。



吴绮莹

从业经历:本人是家庭美食制作主厨,一直以来在家庭聚餐

时做些特色菜招待亲戚朋友,或逢年过节时制作家乡美食。

参赛作品:沙拉虾球。所需材料:鲜虾12只、土豆250克、生油1000克、沙拉酱1瓶、面粉150克、水100克、盐糖味粉胡椒粉适量。先将土豆去皮,切成丝状、入油锅炸熟取出待用,用面粉调成脆浆待用,把鲜虾去头去壳保留虾尾洗干净、用调味料腌制约30分钟后沾上脆浆放入油锅炸金黄至熟取出,将炸好的虾拌上沙拉酱再续个沾上已待用的土豆丝即可,最后装盘。菜品呈浅金黄色、丝状分布均匀、口感外皮酥香、内有浓郁鲜虾原味。

对高凉菜的理解:家乡菜在人们心中不仅是一道菜那么简单,更承载着自己的最深处的情感,是每个人最真挚的感觉。外面的世界很大,吃过的美食很多,但家乡菜永远是人们心中难以割舍的佳肴。

参赛宣言:我年龄虽大,但我心态还很年轻,希望能拿奖。



黄金燕

从业经历:2017年参加化州市人社局劳动就业培训中心面点培训班,考取面点师高级证书。2018年至2021年,受聘于

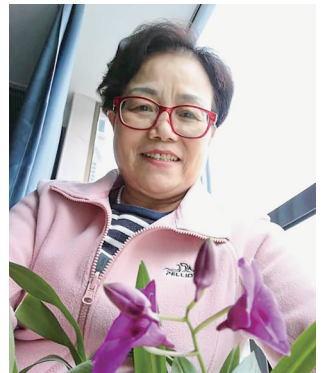
化州市新科电脑职业培训学校担任面点老师。2021年至今受聘于化州市顺通职业培训学校担任面点老师。2021年十月考取广东省技工学校和职业培训机构教师上岗资格证。2020年至今成立化州市家乡原味坊食品商行。

参赛作品:灰水粽。该菜品是两广地区知名的地方小吃,色泽金黄,晶莹透明,夏天天气炎热,食欲下降,而灰水粽带有清香,颜色金黄,令人食欲大增。制作过程:把糯米洗净后放入灰水浸泡一晚,捞起沥干水;把粽叶放入开水内烫煮30分钟左右,然后清洗干净。把粽子包成长条状或者三角形,用棉线扎紧。粽子包好后放进高压锅里,加清水没过粽子,同时加入适量灰水一起煲;大火煮开,再调

中火煲约1个小时。灰水粽煮熟后放凉,蘸点熬好的糖浆或蜜糖就可以吃了。

对高凉菜的理解:高凉菜凝结了先辈人的智慧结晶,承载了一代又一代人对儿时美好的记忆。例如灰水粽的原材料来自农村常见的糯米、植物灰、粽叶等,通过繁杂的加工后,就成为了一道富有特色的美食。

参赛宣言:这次大赛是我的起点,我将从这里起跑,追逐我的梦想。



梁建卫

从业经历:本人责任心强,严于律己,认真细致,能吃苦耐劳,讲究个人卫生。与同事能够和睦相处,协调合作。爱好烹饪,有几十年的烹饪经验。

参赛作品:高州水粿。又名煮汤粿,它形如半月,又似鸡冠,两头尖尖而中间饱满,像被放大了几倍的饺子。逢年过节和婚嫁、贺寿、孩子满月,又或者谁家遇事不顺,甚至是挑东西时把扁担弄断了,都要做粿来跟大家分享,以图美好愿景。

对高凉菜的理解:高凉文化,是广东粤西地区的本土文化代表,而古代高州府一直都是粤

西政治、文化、经济、军事中心,所以高凉菜是与广府菜、潮汕菜、客家菜一起构成粤菜文化的重要组成部分。

参赛宣言:做真实的自己,做最美的自己。



吴良燕

从业经历:从2015年至今从事烘焙行业。2020年开了一间属于自己的蛋糕店。在烘焙路上不停地学习和考取证书。工作之余,常常为自己的小孩煮上一顿美味的饭菜,因此也爱上了烹饪。

参赛作品:香煎排骨。香煎排骨由排骨等主要食材做成的,入口香浓,味道香脆,是南方家常之一。

对高凉菜的理解:高凉菜讲究原汁原味,通过烹调方法令其锦上添花,保留最原始的风味。

参赛宣言:让更多人了解高凉文化,并且爱上高凉菜。



李水燕

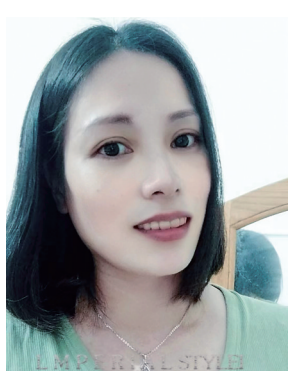
从业经历:从业餐饮多年,爱好面点,烹饪。

参赛作品:糯米糍。150g澄澄+200g沸水(沸腾100℃)搅拌均匀后+150g白糖+500g糯米粉+熟南瓜600g+20g吉士粉,开始和面+100g猪油继续和面……和好面之后,静置20分钟,就可以开始做了。馅料:紫薯泥/花生芝麻红糖椰丝,水开后,上锅蒸8分钟。蒸熟后,趁热裹上椰蓉,即是糯米糍,糯米糍的特点:软糯Q弹,香甜可口,有韧性!

对高凉菜的理解:高凉菜追

求极致的原汁原味。烹饪中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。

参赛宣言:用心做好每一道美食。



冯丽容

从业经历:喜欢研究美食,在2015年加入了竞争激烈的市场环境中,并迅速站稳脚跟并取得不错的回报。

参赛作品:芒果慕斯蛋糕。选用最香甜的小台芒、动物奶油、吉利丁片做慕斯浆配上精心精心制作的戚风蛋糕再配上芒果粒,口感清新不甜腻,获得年轻人的喜爱。

对高凉菜的理解:高凉菜以咸香为主,清新、浓郁、纯正、是高凉菜的主要特点!

参赛宣言:志在参与,用热爱传递美好!

