

茂名市首届寻找“高凉厨娘”活动电白赛区火热启动 展“高凉厨娘”风采 铸高凉菜系品牌

茂名日报社全媒体记者 官辉 郑云峰

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,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”活动电白赛区正式启动!来自电白赛区的选手(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新闻中心承办;此外,活动还得到了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,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。



程芳园

个人介绍
程芳园,热情开朗,热爱烹饪,喜制美食,尤爱粤菜。
参赛作品:豉汁蒸排骨
豉汁蒸排骨是广东茶楼里点击率最高、最受欢迎的茶点之一,同时它也是家常菜中常见的一道。豉汁蒸排骨滑嫩脱骨,咬上去肉却是脆而不烂,而且味道浓而不腻、香而不俗,无论是色香味形,都非常诱人。
对高凉菜的理解
高凉菜是粤西地区菜式源头之一,具有悠久的历史。

它讲求食材新鲜,粗料精制,原汁原味,多数以白焯、水煮、煎的方法为主。

参赛宣言
我爱粤菜,我为粤菜代言!

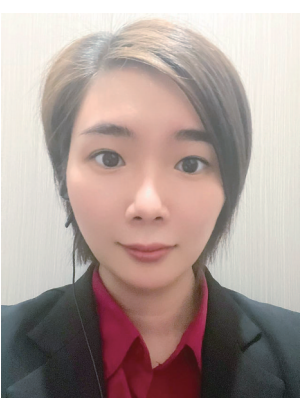


崔玉玲

个人介绍
崔玉玲,热爱研究各种美食,经常给家人朋友做一些拿手的家常菜,也自己创作过一些特色辣椒虾,深受身边朋友亲戚们的喜欢。
参赛作品:腰缠万贯
材料:新鲜虾,粉丝,姜蓉,蒜蓉,葱花,花生油。
粉丝蒸虾是餐桌上不可少的一道菜,虾肉不仅美味,还被称为富贵虾,用千丝万缕的粉丝包裹着富贵,寓意腰缠万贯。
对高凉菜的理解
高凉菜作为粤西菜式的源

头,具有悠久的历史,它的主要特点是原材料新鲜,拥有极致的原汁原味,追求清、鲜、香、嫩的特点。

参赛宣言
相信自己,成就梦想。



刘宝珠

菜等烹饪。2013年-2016年在龙腾国际大酒店担任部长;2016年至今在安泰大酒店担任楼面部长。在工作期间曾多次获得单位“先进个人”以及“微笑之星”的荣誉称号。
参赛作品:羊肚菌酿虾滑
羊肚菌酿虾滑是电白沿海特色家常菜之一,口感爽滑,肉质饱满,格外的“鲜”,是电白海边人家聚餐、款待客人常备菜式。羊肚菌浸泡一会洗净,挤入虾滑,和淮山摆好放进蒸笼蒸熟后拿出,最后将准备好的南瓜、百合、玉米等进行最后的摆盘,再淋上酱汁即可。

对高凉菜的理解
高凉菜作为粤西菜式的源头,具有悠久的历史,吸纳融合了广府、客家、潮汕三大菜系的特色。它的主要特点是原材料新鲜,拥有极致的原汁原味,追求清、鲜、香、嫩的效果。在烹饪上多以白焯、水煮、蒸的方法为主。

参赛宣言
展技能,秀风采。



詹碧荣

个人介绍
2009年-2015年任职私人厨师兼采购;2016年-2017年在佛山兴记任职餐厅厨师;2020年至今在安泰渔村任职中厨部主理。
参赛作品:电城蟾炸
电城蟾炸是地方小吃中的代表。电白人对蟾炸这一特色风味小吃有着特殊的感情和偏好,不少外出游子返乡时做的第一件事,就是跑到蟾炸摊档品尝几块蟾炸。而对于外地游客而言,都视到电白却吃不上蟾炸为憾事。发展至今,电城蟾炸已成为茂名乃至广东各地宾馆餐厅的桌上佳肴。

对高凉菜的理解
高凉菜追求鲜、嫩滑、清甜、原汁原味,深受人们喜爱。作为厨师,将努力挖掘本地特色食材,撬动茂名美食文化及家乡产业振兴!

参赛宣言
努力把高凉美食分享给更多的人!



刘晓凡

2015年在福建石狮五洲大酒店鲍翅房任职;2017年至2019年在厦门佳丽大酒店鲍翅房任职;2020年至今在安泰渔村鲍翅房任职。
参赛作品:鲍汁红腰豆扣鲍鱼
素称“海味之冠”的鲍鱼,自古以来就是海产“八珍”之一。鲍鱼的单壳质地坚硬,壳形右旋,表面呈深绿褐色。壳内侧紫、绿、白等色交相辉映,珠光宝气。
对高凉菜的理解
高凉菜是包容性极高的菜系,融合各种菜式,广受大众欢迎。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,并少放调味料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
一分耕耘,一份收获。



赖小宏

个人介绍
2010年12月至今,就职于茂名市电白区职业技能公共实训中心。工作期间取得教师资格证与餐厅服务员、家畜饲养员等高级证书,以及广式点心、潮式卤味制作等专项证书。
参赛作品:彩虹蛋黄酥
彩虹蛋黄酥选用新鲜红心鸭蛋,取蛋黄喷白酒去腥,烤至半熟状态,加入低糖红豆沙及精选肉松,将其包入由天然果蔬粉、精炼猪油揉成的酥皮中,最后放入烤箱烤制熟透。层层环绕的五彩斑斓,一口咬下酥得掉渣,再搭配油润咸香的蛋黄,瞬

间冲破味蕾,一口满足。
对高凉菜的理解
高凉菜作为粤西菜式的源头,讲究食材新鲜,多以粗料精制,追求原汁原味。我们以特色美食赋能乡村振兴,创新改良,为传统菜式注入新活力。

参赛宣言
热爱美食,尊重美食。



何伟遇

个人介绍
2018年-2020年任职龙腾国际大酒店点心部员工;2020年-2022年任职安泰大酒店点心部。热爱这份工作,能一直保持对工作的热情。
参赛作品:节节高
节节高的主要食材为糯米粉以及红豆沙,将糯米粉蒸熟后刮下来放在面板上摊开再抹上一层红豆沙,随后将其卷起来分段切开,装盘以后在表面均匀撒一层抹茶粉给它添加一抹鲜艳的色彩。
很多甜品都有美丽的“外表”,细腻的口感,甜蜜的味道,会让人喜欢。节节高——君子高风

亮节,步步高升;学业有成,事业蒸蒸日上,有不断进取节节向上步步高升的寓意。

对高凉菜的理解
高凉菜追求鲜、嫩滑、清甜、原汁原味,自古以来深受高凉人民喜爱!

参赛宣言
用心、专注做好每一样出品。



陈海燕

职皇室甜品店蛋糕师。
参赛作品:椰汁千层马蹄糕
先把马蹄粉分为两份,接着用清水与马蹄粉混合搅拌均匀成为小黄生浆。然后用清水和红糖放入锅里,煮至糖完全融化。关小火,缓缓倒入生浆,一边倒一边不停地快速搅匀,煮成稀糊状成为小红熟浆,马上倒回剩余的浆里搅拌均匀。接着把纯牛奶、炼奶和椰浆倒入马蹄粉里搅拌均匀,过筛去杂质成为小白生浆。接下来锅里注入水,放上蒸盘把水煮沸。然后一层小黄生浆一层小白生浆,如此重复间隔加层,直至把两种粉浆蒸完为止。蒸好取出,彻底晾凉后脱模切块。
椰汁千层糕是广式早茶常见的小点心,层层叠叠,晶莹剔透,

透,很是漂亮精致。浓郁的椰香,清爽弹牙的口感,令人吃了回味无穷。

对高凉菜的理解
高凉菜作为粤西菜式的源头之一,具有悠久的历史底蕴,从食材来源、菜式特点、饮食礼仪、烹饪技巧、饮食文化的层面初步形成一个体系化、特征鲜明的系统。高凉菜的特点是原料新鲜,追求极致的原汁原味。

参赛宣言
精益求精,以诚相待。



吴东雄

个人介绍
中级烹调师。2010年-2016年,任职如意酒家助理厨师;2016年-2020年,任职高滋味主厨;2020年-2022年,任职桃源酒家厨师。
参赛作品:香煎墨鱼饼
制作墨鱼饼首先要挑选新鲜的墨鱼,然后去皮爪、内脏,清洗,接着用刀细细切碎,按比例加入些许面粉、剁碎的肥猪肉打成墨鱼胶,配上陈皮、蒜白等就可下油锅干煎。金黄的墨鱼饼吃起来有韧劲,口感富有层次。
对高凉菜的理解
高凉菜作为粤西菜式的源头,具有悠久的历史,它的主要特点是

原材料新鲜,拥有极致的原汁原味。它追求清、鲜、香、嫩的特点。例如这款“香煎墨鱼饼”,选用本地鲜活墨鱼和猪肉作为主材料,清爽可口,原汁原味,既能吃出海鲜的鲜甜,又有着鲜香Q弹的口感。

参赛宣言
创造辉煌,唯我最亮。



王雯

个人介绍
中级烹饪师。2011年-2016年,任职好味道酒家助理厨师;2017年-2021年,任职海城主厨。
参赛作品:豆芽炒海蜇
首先将新鲜海蜇洗净,用开水余一下,捞出备用,豆芽去豆衣洗净备用,香葱洗净切段,红椒洗净切丝备用。接着炒锅注油烧热,下入葱段爆香,再倒入豆芽、红椒丝、海蜇翻炒,至豆芽变软,加盐、味精、料酒,炒匀出锅即可。
对高凉菜的理解
高凉菜作为粤西菜式的源

头,具有悠久的历史,它的主要特点是原材料新鲜,讲求原汁原味。它追求清、鲜、香、嫩的特点。例如我们的海蜇炒豆芽,选用本地新鲜海蜇、豆芽作为原材料,细嚼有着海鲜的甜味,爽口脆嫩

参赛宣言
披荆斩棘,勇往直前。



茂名市首届寻找高凉厨娘评选活动由海龍閣总冠名

