

茂名市首届寻找“高凉厨娘”活动高州赛区火热启动 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”促进创业和产业发展的创新做法，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”活动高州赛区正式启动！来自高州赛区的选手（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。



郭秀莲

个人介绍
烹饪助理讲师，高级中式面点师、高级西式面点师。2017年毕业于岭南师范学院烹饪与营养教育专业并获得学士学位。2017年于广州新东方烹饪学校任教，2018年进入高州市第一职业技术学校担任烹饪教师至今，

2021年担任本校烹饪专业学科带头人。工作期间，多次指导学生参加市级、省级中学生组烹饪类职业大赛，并获得“优秀指导教师”称号；多次带领本校烹饪教研组团队参与“粤菜师傅”项目工程的开展工作。

参赛作品：高凉菊花鱼
高凉菊花鱼是一道充满高凉风味特色的菜肴。特别选用了高凉本地特色食材——罗非鱼进行制作，这道菜十分考验刀工，需要将罗非鱼进行初步刀工处理，片刀取鱼肉，将片出来的鱼肉进行改刀，切成条菊花状，裹粉，再进行高温熟处理，调汁等多道工序制作而成。高凉菊花鱼是一道传统名菜，成菜宛如朵朵盛开的菊花，色泽鲜艳，散发出阵阵诱人的芳香；吃起来口感外酥里嫩、酸甜爽口。

对高凉菜的理解
身为一名烹饪教育者，深知

烹饪是膳食的艺术，是中华饮食文化的传承。我是高凉本地人，对于高凉的地域文化十分熟知，在多年高凉菜的研究后，更发现高凉人喜欢因地制宜，选用当地的新鲜食材，以精巧的烹调技法，制作清、鲜、香、嫩的原汁原味菜肴。高凉人通过菜肴的烹制，传承高凉人特有的精神文化和地域产业。希望通过我的努力，能够带动更多的人从事“粤菜师傅”工作，发展高凉旅游产业，实现乡村振兴。

参赛宣言
倾心努力向前，立志有所作为。



卢秋敏

个人介绍
烹饪助理讲师、中级中式面点师、高级西式面点师。于2019年毕业于岭南师范学院烹饪与营养教育专业并获得学士学位，同年9月进入高州市第一职业技术学校烹饪专业任教至今。工作期间曾获得市、省、校级中职学生组烹饪类职业技能大赛一等奖、二等奖指导教师

称号。

参赛作品：高凉荔枝球
高凉荔枝球，是一款色香味俱佳，并且非常具有高凉荔乡特色的一道美食。选取了长坡天然罗非鱼作为主要原料，经过处理后，取下鱼蓉，加入适量的盐，用手不断用力摔打成胶后，根据鱼蓉的稠度加入适量生粉，然后加陈皮、香菜、葱进行调制，再挤出荔枝大小的球状，并且在外表裹上一层脆皮花粒放在油锅里低温成熟到高温控油炸制而成。这道菜选取的是具有当地特色的罗非鱼；成品口感丰富，外表酥脆，内部Q弹；看起来色泽诱人，形似荔枝，与高凉荔乡相得益彰。

对高凉菜的理解
高凉地区依山傍水，选料上比较严格，以当地新鲜原料为主；烹调方法上比较传统，以蒸、煮、煎、炸为主；注重营养价值，原汁原味、无污染。高凉作为荔

枝之乡、罗非鱼之乡等，我们应该运用荔枝的品牌效应，当地特色食材，在传承的基础上创新出具有高凉特色的菜品与小吃。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，更是中华饮食文化的重要组成部分，这值得我们每一个高凉人去传承！

参赛宣言
美食和教育一样，都需要细心、耐心和精心！



黄嘉玲

个人介绍
毕业于岭南师范学院，烹饪与营养教育专业。获得国家中式面点高级技师、西式面点高级技师、国家职业技能鉴定考评员、1+X考点考评员、学校优秀教师、优秀先进女工。2011年大学毕业后，在企业从事点心、蛋糕裱花师工作，积累了丰富的企业实践经验；目前在茂名市第一职业技术学校，

担任烹饪专业教师。指导学生参加茂名市职业技能竞赛、“粤菜师傅”工程职业技能大赛、广东省中职学生职业技能大赛，学生多次获得二等奖、三等奖的好成绩，省赛团队赛中取得二等奖的突破，多次被评为优秀指导老师。

参赛作品：清甜小米粒
小小方块，通体亮黄，清爽Q弹的口感，浓浓的小米香味，蘸着清亮的糖浆，一口咬下去，是家乡的味道——清甜小米粒。小米可以煮粥，滋养脾胃，小米也可以做成点心，穿越时空，慰藉乡愁。根据高凉地方点心喜用糯米面团的特点，用糯米、小米面等原料，调制面浆，蒸制等制作工艺，制作了清甜小米粒这款传统特色点心。甜而不腻的滋味，是别处没有的味道，传统工艺，一步一步，才能成就小米粒的回味无穷。

对高凉菜的理解
高凉特色点心，多用糯米、糯米粉、粘米粉等原料，或调制

面团，或调制米浆，煎、焖、蒸、炸等多种成熟工艺，也让高凉点心，有了不一样的风味。从事烹饪专业工作多年，我喜欢钻研传统的点心，也喜欢在传统的基础上，进行创新，传统与时尚的碰撞，也会有不一样的火花，但传统的味道，不该遗忘。致力于面点教学之余，努力钻研高凉特色点心，不断提高自己的技术水平，传承家乡的味道，为打造高凉品牌菜出一份力。

参赛宣言
传承高凉味道，我在行动！



潘丽霞

个人介绍
作为粤西女孩，吃粤西小吃长大，对粤西传统特色小吃

情有独钟。毕业后更是投入粤西美食教育职业中，并获得了高级面点师、中级烹调师资格，现任高州市第一技工学校中式面点专业高级教师。工作期间多次获得校级技能大赛“优秀指导教师”“优秀教师”“优秀班主任”“技术能手”等称号。

参赛作品：菜包卷
菜包卷属于粤西地区的一种特色小吃，又称为“生菜包”，因其多用生菜叶包住粒而命名，更因谐音“生财”而被粤西人民喜爱。在春节前，家家户户都会做一些，寓意来年“生财”，可以说，小小一个生菜包，

藏着很多粤西人民的回忆以及对美好生活的向往。

对高凉菜的理解
千百年来，以高凉文化和丰富的食材产地为载体，衍生了极具地方风味特色的高凉菜系。山海入味，不时不食。

参赛宣言
唯有美食与爱不可辜负！



欧华

个人介绍
从事美食行业，经营庆江楼21年，热爱美食，曾获2018年洗太健康膳食称号，喜欢分享交流。

参赛作品：鸡翅包饭
食材介绍：鸡全翅500克，香肠10克，胡萝卜10克，黄瓜10克，米饭，新奥尔良腌料35克，盐3克，生抽3克，蚝油3克，蜂蜜水8克，油8克。

制作过程：将鸡全翅里的骨头去掉，尽量保证鸡翅不破皮；倒入新奥尔良腌料，加一点水抓匀，腌制一晚上；锅里倒油，倒入香肠丁、黄瓜丁、胡萝卜丁；倒入米饭饭压散；加入盐、生抽、蚝油拌匀；把米饭塞到鸡翅里，用牙签封口，放入空气炸锅中，烘烤20分钟，中间翻面；临出锅前刷上蜂蜜水，再烤几分钟即可。

菜式特点：口感鲜嫩，味道香醇。

对高凉菜的理解
在高州逢年过节几乎家家户户都做，高州的粒种类繁多，有木叶粒、发粒、松糕粒、艾叶粒、淮山粒、木薯粒、水粒、薯包粒、菜包粒等等。做粒的时候，一家大小，分工合作，其乐融融，高州的粒不止是一道美食，那是家的味道！

参赛宣言
展现自我，争创新高。



杨焕

个人介绍
2017年9月~2020年7月在茂名技师学院中级技工

班，2020年9月~2022年6月在茂名技师学院高级技工班就读。

参赛作品：盐焗鸡
盐焗鸡是广东省客家地区的传统美食，属于客家菜也是广东当地客家招牌菜式之一；盐焗鸡流行于广东深圳、梅州、惠州、河源等地，现已成为享誉中国国内外的经典菜式，原材料是鸡、盐和盐焗粉等，味道咸香，口感鲜嫩。盐焗鸡是广东传统三大名菜之一，由客人迁徙途中用盐包裹的“盐焗咸鸡”演变而来，至今有千年历史。制法独特，味香浓郁，皮爽肉滑，色泽微黄，皮脆肉嫩，骨肉鲜香，风味诱人。

对高凉菜的理解
传统盐焗鸡的口感更加干香，沙姜香味适中。而改良东江盐焗鸡，口感更加鲜嫩，有汁水，沙姜香味更浓，颜色也更加金黄好看。

参赛宣言
用真诚之心去传承和创新高凉菜，让更多的人认识高凉菜！



李艳

个人介绍
热爱烘焙多年，中级西点师。

参赛作品：糖心糕
远嫁外省漂泊十多年的时候，最怀念家乡的味道，家乡美食，糖心糕是儿时的记忆，糖心糕，是一种传统的高凉地方小吃。其做法是把煮熟的糯米粉搓成粉坯，再把冰片糖粉、花生、木瓜丝、白芝麻放进去，最后把粉坯裹成圆球状就可以直接开吃了，口感甜甜糯糯的，从外地回来后一心钻研，创新，既保留儿时的味道，更Q软，可寄珠三角，解游子乡愁，后来做开了，媒体采访录制上国家学习强国美食平台，传承家乡美食！

对高凉菜的理解
千百年来，以高凉文化和丰富的食材产地为载体，衍生了极具地方风味特色的高凉菜系。山海入味，不时不食，粒就是高凉人家必会，节节必有，年初一的上供品必有糖心糕，属粒的其中一种，寓意一年下来都是甜甜的，承载美好的祝愿！

参赛宣言
传承，创新。



高翠英

个人介绍
本人就业于高州市第一技工学校，从事烹饪工作已经有5年了，工作期间不断提高自己的烹饪技术，能够熟练运用煎、炒、烹、炸、爆、熘、蒸、烧、煮等多种烹饪技法。

参赛作品：白切鸡
食材介绍：三黄鸡1只，冰水适量、盐2克、葱2段、姜适量、洋葱适量、香油10克、黄酒10毫升、色拉油20克。

制作过程：冰鲜三黄鸡泡冷水1小时，中间换水2次，加入足够量的水，水中加入葱段和姜片烧开，用手拎住鸡头，把鸡身浸入水中1分钟，捞出放到冰水里冷却3分钟；烫鸡的水中加入黄酒，水再次沸腾，下入冷却的三黄鸡，小火保持水不要沸腾，煮10分钟，期间不停往鸡身上浇热水，然后关火盖好盖子焖10分钟；煮好的鸡捞出来，放入冰箱冷却，然后切下鸡腿、鸡腿及鸡翅膀，一个鸡腿4刀斩成5块，一个鸡翅2刀斩成3块，鸡胸从中间切开后，再斩成12~14块。

菜色特点：肉熟而不烂，皮

爽肉滑，原汁原味，清淡鲜美。

对高凉菜的理解
家乡菜承载着家乡的记忆，在我眼里我的家乡菜是广东高州的煮汤粒，七月十四吃煮汤粒是高州人的传统节目。冬至也会吃煮汤粒，正所谓“冬至大过年”，过冬至时一家人会一起热热闹闹地做一顿煮汤粒。小时候，煮汤粒是个稀罕物，只有过年过节时方可过足馋嘴。

参赛宣言
切磋厨艺，共同提高！



茂名市首届寻找高凉厨娘评选活动由海龍閣总冠名

