茂名市首届寻找“高凉厨娘”活动茂南赛区来了

用匠心烹出地道高凉好味道

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”活动茂南赛区正式启动！来自茂南赛区的选手（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。

朱志颖

个人介绍

阿朱家粑的创始人朱志颖，茂南区金塘镇白土人。从小喜欢跟着阿公阿婆做粑吃粑，奔着对粑文化的情怀，积极响应“乡村振兴”回乡创业的号召，在茂南区金塘镇创办“茂名市茂南区阿朱家食品厂”，专业生产销售茂名特色粑及粽等传统食品。阿朱家粑口感软糯香甜，文化内涵厚重，深受广大客户欢迎。阿朱家食品厂自成立以来，带动村周边二十几名因需照顾家庭难以外出工作的妇女就业，发挥了妇女半边天的作用，深受当地妇女喜爱，社会效应良好。

参赛菜品：阿朱家粑

阿朱家粑的制作需选用优质糯米、绿豆、椰丝、木瓜丝、田艾草、花生、芝麻等原材料包制而成，蒸熟后取出放凉，热油下锅，煎至两面焦黄便可上桌做主食。糯米皮与丰富的馅料融合，使粑外香里糯，五味俱全，口感软糯香甜，深受茂名人们的喜爱。阿朱家粑被评为2021年广东省粤菜名品、茂名高凉菜十大名特产。

对高凉菜的理解

越是了解粑的历史，朱志颖就越觉得这是一种很值得传承下去的美食。粑的文化底蕴深厚，发展空间很大，区域品牌正处于成长阶段。作为阿朱家粑市级非遗传承人，朱志颖认为除了做粑，也很有责任去推广、传承好关于粑的文化，给予本地人更强的文化自信。2018年至今，阿朱家粑累计组织52次传统工艺手艺宣传培训，三次作为代表荣登央视，为茂名优秀传统文化宣扬作出积极贡献。

参赛宣言

为高凉美食“粑”谱写新篇章，带动更多人推动特色粑产业。

朱凌云

个人介绍

茂名市特殊教育学校中职部教师，担任培智职高烹饪课堂教学2年。2021年在佛山顺德区梁銶琚职业技术学校参加“双师型”教师专业技能培训项目中餐烹饪与营养膳食专业国家级培训。

参赛菜品：沙姜焗乳鸽

沙姜可以行气止疼，健脾胃，促消化。乳鸽具有滋肾益气、祛风解毒，强身健体的作用。沙姜乳鸽味道鲜美，食疗健体效果明显。

对高凉菜的理解

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重要组成部分。

参赛宣言

各美其美，美美与共。

赖笑容

个人介绍

成长于高州玉湖水库之侧，2003年茂名学院师范学院中文系毕业后，执教于茂名市特殊教育学校，时值特校校址位于高州挂榜岭之南，游遍高凉大小名山，尝遍高凉美食。

参赛菜品：高良姜炖牛腩

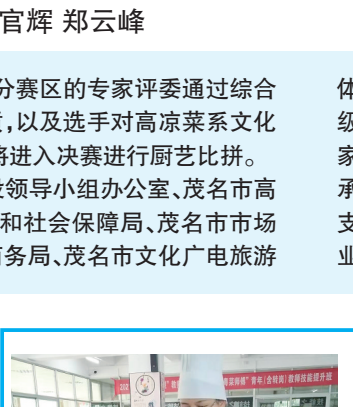
陶弘景（《本草经集注》作者）认为，高良姜最初产自高良郡而得名：“出高良郡，二月、三月采根。形气与杜若相似，而叶如山姜。”高良姜、红豆蔻、陈皮、草果、胡椒各4克，牛腩两斤，调料适量。各味药装入纱布袋内，扎口，牛腩洗净，切块，放入锅内，加水、药袋和适量葱、姜、盐，醋少量。小火煨炖，熟烂，任意食用。温中益气补虚，适用于体虚瘦弱，胃寒冷痛等症。

对高凉菜的理解

李时珍在《本草纲目》中提到：“（高良郡）汉为高凉县，吴改为郡。其山高而稍凉，因以为名，则高良当作高凉也。”高凉地域山多水丰、气候宜人、食材丰盛、民性温雅，形成了高凉菜的做法讲究保持食材的新鲜、营养、原汁原味，并且药膳见长，既保健强身延年益寿又极具风味、芳香醇和。

参赛宣言

茂名开榜寻厨娘，有味清欢说高凉，膳祖试尽世间药，却道还数我山姜。



曾子恩

个人介绍

2018年创办万谷艾品牌，主营田艾月饼、田艾粑、田艾粽、田艾年糕、田艾汤圆、田艾碱水面条等产品。

参赛菜品：甜醋猪脚

甜醋猪脚是一道颇具粤式特色的佳肴，主要烹饪方式为粤式菜中的“炖”，补益气血，酸甜可口，肉的油腻被甜醋中和，不管宴席摆酒还是家庭小聚，都极受欢迎。

对高凉菜的理解

高凉菜以茂名地理位置为中心，是粤西特有地方风味菜。它的特点是原料新鲜，追求极致的原汁原味，清炖、水煮、白切、隔水蒸为主要做法，追求清、鲜、香、嫩的效果，高凉菜文化是粤菜文化的重要组成部分。

参赛宣言

高凉菜之光，让你“烹”然心动。

曾雪花

个人介绍

从业烹饪行业多年，5年前开了电城风味餐馆，现在市区有两间分店。

参赛菜品：糯米鸡

荷叶包裹以糯米、瑶柱、虾干粒，或去骨的鸡翅等作馅料精制而成，拆开荷叶时的糯米鸡清香扑鼻，鲜味四溢，糯米润滑可口，鸡肉味道完全渗透到糯米之中，荷叶的清香回味悠长，开胃爽口，风味独特。

对高凉菜的理解

高凉菜的原料新鲜，多以粗料精制，讲求原汁原味。高凉菜属于粤西菜式源头之一，具有悠久历史，是开放、包容、具有历史文化的菜系。

参赛宣言

太阳有自己的光芒，我也能创造我的辉煌。

梁香梅

个人介绍

烹饪专业教师，高级中式面点师，高级中式烹调师，国家职业技能鉴定考评员，目前在茂名市高级技工学校担任面点专业教师。2018年参加广东省“粤菜师傅”工程茂名菜烹饪职业技能竞赛获三等奖。曾多次获年度教学质量三等奖，获评2022年荔枝龙眼博览会开幕式优秀工作者。

参赛菜品：香煎马铃薯粑

做粑、吃粑是粤西人过节古老、传统习俗。化州南盛马铃薯粑是一道风味独特的传统美食、知名小吃。先将马铃薯煮熟去皮捣烂成泥状，炒香花生、猪肉、虾米等，然后将薯泥、生粉和清水融合在一起，用油盐等配料拌和，表面撒上芝麻，放在竹编的粑笼里用大火蒸，当闻到粑香后再用微火收尾。吃时切块，可点蘸熟油而吃，香煎则口感更佳。

对高凉菜的理解

高凉菜是粤西地区菜式源头之一，具有悠久的历史文化。它讲求食材新鲜，粗料精制，原汁原味。活动可进一步弘扬美食文化，传承经典美食，推进高凉菜品的创新发展。

参赛宣言

佳肴远飘香，厨娘端上来。

邹玉英

个人介绍

2008年9月至2011年12月在茂名市旺阁酒楼帮厨；2011年12月至今在茂名市消防救援支队厨房帮厨。

参赛菜品：香芋扣肉

香芋扣肉是广东传统名菜，老小都喜食，有滋补身体等功效。此外，还擅长咖喱牛肉土豆、宫保鸡丁、饺子等菜式。咖喱牛肉土豆以土豆、牛肉为主要食材，其味辛辣带甜，具有特别的香气；宫保鸡丁鸡肉鲜嫩，花生酥香，肥而不腻；饺子又名水饺，原名“娇耳”，是中国古老传统美食，深受广大人民喜爱。

对高凉菜的理解

香芋扣肉寓意“合家欢乐”，咖喱牛肉土豆寓意“牛气冲天，幸福满满”，宫保鸡丁寓意“大吉大利”，饺子寓意吉祥和团结。美食，是最美最深的乡愁，无论去到哪里，无论吃过多少佳肴，最想念的还是家乡菜的味道。

参赛宣言

弘扬家乡传统美食，争做最美高凉厨娘。

谭恒梅

个人介绍

从事烹饪专业多年，目前任教于茂名市高级技工学校，擅长于中西面点的课程教学以及高凉菜系的家庭菜制作。

参赛菜品：高州水煮粑

选用食材：大糯米粉、粘米粉、前腿猪肉、白萝卜、韭菜、木耳、花生仁、干虾仁、花生油、生抽、盐少许。食材除木耳外，都选本地乡土的食材。

馅料处理：木耳洗净泡发后切细，萝卜切细粒出水，韭菜切短粒，花生仁炒香去衣，干虾仁洗净用花生油爆香，猪肉洗净切中丁，用花生油炒熟调味，依次加入木耳、萝卜粒、花生仁和虾仁，稍晾凉再加韭菜粒拌匀即可。

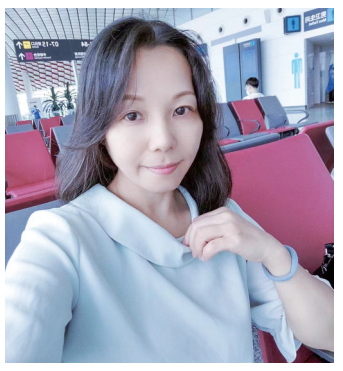
糯米粉加少许粘米粉，用开水冲调成团，捏薄包入已炒好的馅，捏边成半月形的水煮粑生胚，水开轻放入适量的粑，中火煮至浮起，加盖稍焗即可盛起，加入高汤，撒上葱花、香菜等成咸汤点。

对高凉菜的理解

一方水土养一方人，一方食材成就一方美食。高凉菜品和点心，都首选本土生产的新鲜食材作主料，无论用简单的烹饪方法，水煮、白灼或蒸，又或者用煎、焖、焗、烧、烤等烹饪方式，都是力求呈现食材本身的鲜美。“食在广东，鲜在茂名”，此处的“鲜”尽藏在我们每道高凉菜品中，令四方食客闻“鲜”而来。鲜美的高凉菜，不但带动本土农业经济，更能很好宣扬高凉文化。

参赛宣言

致力高凉美食，留住游子乡愁。



李晶晶

个人介绍

2021年入职茂名市特殊教育学校职教部，任教点心和居家饮食等课程。

参赛菜品：招财进宝

中国鱼文化源远流长，且是中国传统纹饰之一。鱼自古以来被寓意为好兆头，各种宴会上少不了鱼的身影，鱼类菜品在中西餐都很常见，富含蛋白质和胶质，要保留其营养，可用传统蒸制的方法，保留食材原汁原味，操作简单。

对高凉菜的理解

高凉菜，指以茂名地理中心的古高凉所辖和文化辐射范围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，粤西饮食文化形成一个体系，特征鲜明的系统，予以统一的命名，即“高凉菜”。

参赛宣言

千磨万击还坚劲，任尔东南西北风。

茂名市首届寻找 高凉厨娘 评选活动由 海龍閣® 总冠名

茂名日报社广告发布登记通知书编号：440900100009 广告热线：2963992 2963993 订报热线：2963945 2963995 印刷：茂名市名升印务有限公司 地址：茂名市电白区（原茂港区）进港大道128号