坚守本味寻真谛，与时俱进存匠心

“金牌粤菜师傅”这样炼成

文/羊城晚报记者 李焕坤 周聪
图/羊城晚报记者 刘畅 李焕坤

8月8日，第七届粤港澳大湾区“粤菜师傅”职业技能大赛颁奖仪式在河源举行。羊城晚报记者专访了中式烹调师粤菜名厨组广府、潮汕、客家赛道三位一等奖获得者，从他们的故事里，一窥“金牌”背后热气腾腾的镬气与匠心。

在平凡坚守中探寻粤菜真谛



中式烹调师粤菜名厨组
广府菜一等奖获得者陈国波

陈国波凭借“翡翠鸳鸯金缕衣”等菜品拿下中式烹调师粤菜名厨组广府菜一等奖。陈国波介绍，“鸳鸯”是用肉质紧实的水鸭入馔；“翡翠”则以碧绿的莴笋与芥菜来呈现，色泽清雅，整道菜贴合了粤菜讲究好意头、重形神的传统。

“广府菜能在这么多菜系里凸显出来，靠的是镬气和对食材的掌握。”陈国波说，大火猛炒之间，那股稍纵即逝的焦香是粤菜小炒的灵魂。在采访中，他还反复表达对食材的敬畏。“好的食材是做好一道菜最基本的需求。活鱼和死鱼，用同样的手法做出来，风味口感天差地别。”他认为，粤菜之所以生生不息，在于其极强的包容性，能接纳五湖四海的食材，化为独特的粤式风味。

入行16年来，从学徒一路做到门店副厨师长，陈国波最大的心得是“保持初心，日复一日把平凡的事做好”。

回想这几天的比赛经历，他形容，整个过程像一场高考，考前紧张到手心冒汗，但走下赛场，收获更多的是交流与反思。“十分感恩‘粤菜师傅’工程这个平台，让我们一线厨师能够站上大湾区的赛场，同台展示手艺、互通经验、互相学习。”陈国波说，比赛不只是分高下、论输赢，更难得的是交流提升。“往后我会继续坚守粤菜本味，守好传统根基，同时带动更多年轻厨师成长，踏踏实实把粤菜技艺传承发扬下去。”

三十余载匠心，只为守住潮菜本味



中式烹调师粤菜名厨组
潮汕菜一等奖获得者李汉绍

“潮州菜讲究鲜、甜、清、纯，不靠堆砌调料，靠的是食材本色与火候把控。”李汉绍从事烹饪已经30多年，此次获奖，他的心得在“守正创新”四个字里。

传承不是一成不变，而是先守好老底子、老技法、老味道，再与时俱进创新，才能让正宗潮州菜历久弥新、代代相传。李汉绍的参赛作品全程遵循潮州菜清鲜纯正、原汁原味的底蕴，在传统做法之上，优化菜品口感层次、健康搭配和摆盘呈现。“创新不能丢根。”他强调，“既要保留地道的潮州风味，又要贴合现代人的饮食偏好，让老味道历久弥新。”

除了是酒楼的行政总厨，李汉绍还是学校烹饪专业的兼职老师。从当年的学徒，到如今站上讲台传道授业，他亲历了时代的巨变。他表示，“粤菜师傅”工程对行业推动极大，不仅让厨师有机会展示技艺、实现社会价值，更打通了人才培养的链路。

李汉绍认为，好的厨师不是在学堂里练出来的，需要“以赛促学”提供助力。“每一次比赛，无论新秀还是名厨，都会全力以赴去创新，找出自己的亮点。这种开拓视野的机会，平时很难得到。”在他看来，一道赏心悦目的菜品是一门艺术，而传承这门艺术，最重要的是守住本味、坚守匠心。他正努力将这份潮菜的烟火气，传递给更多后来者。

用河源食材讲述客家故事



中式烹调师粤菜名厨组
客家菜一等奖获得者刘洋平

在此次大赛中，刘洋平凭借一道“客家双味桂花鱼”征服了评委。一条桂花鱼，被他的双手赋予了两种截然不同的感觉：鱼肉用河源本地酒糟细细腌制，鲜甜滑嫩；鱼骨与鱼腩则佐以当地五指毛桃，炸至金黄，入口松化。

“创新不忘本，传承不守旧。”这是刘洋平坚守的做菜理念。入行23年，他对客家菜的热爱早已深入骨髓。“客家菜讲究‘百菜百味’，每一道菜都有它独特的灵魂。”在他看来，技法可以千变万化，但不能丢掉菜的精髓。此次参赛，除了斩获荣誉，更让他兴奋的是在赛场上与各地名厨切磋交流，“大家的手法、思路都不一样，取长补短，自己做菜的思路一下就开阔了”。

谈及“粤菜师傅”工程，刘洋平感触颇深。他认为，这不仅是技艺的培训提升，更是对厨师职业的尊重与认可。“通过比赛和‘粤菜师傅’工程，我们拿到了证书，得到了肯定，心里很欣慰，也对走这条路更坚定了。”如今，带着几个店的徒弟，他时常叮嘱后辈：“基本功要练好，厨德要学好，一步一个脚印，在这个行业里静下心来，才能看到未来的光。”

现场亮点

最“挤”的一桌菜

8月8日，河源万绿湖码头广场，第七届粤港澳大湾区“粤菜师傅”职业技能大赛粤菜产业文化交流活动现场，一张圆桌前围了不少人，有人高举起手机，有人挤上前去，定睛一看，原来是“河源一桌菜”。

龙川八宝鱼生晶莹透亮、紫金县牛肉丸紧实弹牙、东源县盐焗鸡金黄饱满、连平县瓦缸猪手酱色深沉、江东新区白灼花锦鳝摆盘精致……来自河源市五县两区的12道特色菜肴将圆桌摆得满满当当，没有过多装饰，却让人挪不开步子。有人蹲下找角度，有人凑近看刀工，还有人偷偷咽口水。

围观人群里，肇庆餐饮酒店协会常务副会长、亚林仔酒家负责人梁志强拍得尤其仔细，每一道菜的特写、摆盘、菜名牌，一个不落。“我在餐厅就做过‘一桌菜’。”梁志强说，在他看来，“一桌菜”的妙处在于帮客人省去了点菜的纠结，一口气吃到当地最有特色的菜品。

记者了解到，“河源一桌菜”不仅是通过专家评审与大众投票评选出的代表性菜品合集，更是“粤菜师傅”工程在河源的生动实践。饭店有了主推的招牌宴席，品牌辨识度和客流量跟着上来了；紫金牛肉丸、龙川八宝鱼生这些散落在各县各镇的地方风味，也被整合成一个统一的品牌输出，能让它们被更多外地游客认识，也能带动本土食材的销量、推动餐饮与文旅的联动。

羊城晚报记者 李焕坤

巨型铁锅煮鱼汤

8月8日，第七届粤港澳大湾区“粤菜师傅”职业技能大赛粤菜产业文化交流活动在河源万绿湖码头广场举办。活动现场人头攒动，烟火气扑面而来。一口直径2.2米的紫金非遗大铁锅格外吸睛，沸腾翻滚的奶白鱼汤香气四溢，吸引大批市民游客驻足围观、排队品尝。

巨型铁锅通体古朴厚重，锅下明火升腾，锅内汤水翻滚，乳白色的鱼汤鲜香随风飘散，引得市民层层围拢。工作人员有序分汤、市民排队等候，烟火袅袅，笑语声声，热闹非凡。

“鱼丸源自万绿湖鲜鱼手打，汤水取自万绿湖，食材本土化，核心就是一个‘鲜’。”年辉渔村创始人、现场鱼汤制作负责人李年辉介绍，河源大锅鱼汤是客家经典乡土味道，大锅慢熬更能激发鱼肉本味，让汤色乳白、鲜甜醇厚。

紫金铁锅非遗代表性传承人陈岸南介绍，紫金铁锅制作技艺已入选省级非物质文化遗产名录。活动前期，他组织团队打造了这口直径2.2米的大锅。紫金铁锅材质透气蓄热，是客家传统烹饪的绝佳器具，尤其适配鱼汤长时间慢熬，能让食材受热均匀、去腥提鲜。

活动现场人气爆棚，不少市民与游客慕名而来，排队尝鲜，纷纷为这道鲜甜清爽、入口回甘的当地美食点赞。

羊城晚报记者 吴奕镇



“河源一桌菜”引人驻足 羊城晚报记者 林桂炎 梁喻 邓鼎园 刘畅 摄



市民免费品尝鱼汤 羊城晚报记者 林桂炎 梁喻 邓鼎园 刘畅 摄



现场展示的菜品吸引游客围观 羊城晚报记者 林桂炎 梁喻 邓鼎园 刘畅 摄

“媒体+”赋能 “粤菜师傅”加速出圈

羊城晚报记者 周聪 李焕坤

8月6日至9日，以“寻味万绿 粤赛粤鲜”为主题的第七届粤港澳大湾区“粤菜师傅”职业技能大赛决赛在河源成功举办。作为2026年广东省重点打造的十大群众赛事活动之一，本届大赛立足广东“百千万工程”纵深推进、环万绿湖“湖泊+”绿色发展区加快建设的战略背景，持续赋能乡村振兴、文旅融合与产业高质量发展大局。

赛事由广东省人力资源和社会保障厅、香港职业训练局、澳门特别行政区政府劳工事务局、河源市人民政府联合主办，河源市人力资源和社会保障局承办，羊城晚报报业集团（羊城晚报社）全程执行。值得注意的是，大赛在“媒体+”的赋能下，打破传统职业赛事的固有模式，拓宽粤菜文化传播场景，深度激活“粤菜师傅”工程的内在价值，呈现出迭代升级的全新风貌，让精湛的粤菜技艺与深厚的岭南饮食文化走出专业赛场、深度融入大众日常生活。

关键词一：破界

打造线下到云端的全民共享盛宴

长久以来，职业技能赛事大多局限于专业赛场，形成“选手竞技、裁判评审、观众旁观”的单一闭环。本届大赛羊城晚报报业集团以“媒体+”进行赋能，全程深度参与执行，创新打通线上线下壁垒，打破专业与大众的“次元墙”，打造全民可参与、可互动、可共享的粤菜文化盛宴。

赛事创新采用“线下专业竞技+线上大众比拼”的双轨融合办赛模式，让赛事不再局限于少数职业选手的角逐。6月16日，大赛配套的“粤菜师傅·我家招牌菜”线上大众比拼活动正式启动，依托抖音、羊城派两大主流平台开启参赛通道，面向全社会粤菜爱好者敞开大门。市民只需发布原创粤菜制作短视频，并带上指定话题“#粤赛粤鲜 #我家招牌菜”，即可参与赛事互动，让普通家庭的厨房灶台，成为展示粤菜魅力的舞台。

全民参与的热潮，造就了亮眼的传播数据。本次线上活动累计征集原创短视频作品4100余件，全网话题流量突破5.9亿次。4000余个家庭的烟火灶台、数亿次的大众围观，打破了职业技能赛事的小众属性，让专业赛事真正落地为全民盛会。不少普通参赛者留言感慨：“第一次觉得，家常做菜也能登上专业大赛的舞台。”

关键词二：延伸

赛场内外联动 多渠道服务民生

在羊城晚报报业集团执行团队全程统筹、精细落地与全力保障下，本届大赛策划的丰富多元线下配套活动有序开展，让粤菜文化落地生根、浸润民生。大赛跳出传统赛事“重竞技、轻体验”的固有框架，创新构建“1场核心技能竞赛+5大配套活动+4项赋能行动”的立体化办赛体系，实现赛事价值从赛场内向街头巷尾、从专业比拼向民生服务的全方位延伸。

8月8日至9日，大赛在万绿湖码头广场顺利落地粤菜产业文化交流活动，面向全体市民、游客免费开放，打造沉浸式粤菜文化体验场景。

现场，一口直径2.2米的紫金非遗大铁锅重磅亮相，熬制浓郁鲜香的万绿湖鲜鱼丸汤，免费供群众品尝。同时，粤港澳三地特色菜品集中展示，行业名厨现场展演烹饪绝活，客家美食非遗体验区同步开放，多维度、全方位展现粤菜的独特魅力与文化底蕴，让大众近距离触摸粤菜非遗、感受匠心技艺。

除此之外，交流活动成功打通“竞赛—培训—求职”全产业服务链条，大幅提升赛事民生价值。现场开设“百万英才汇南粤”粤菜师傅专属人才招聘专场，陶陶居、铭厨食府等14家本地及外地知名餐饮企业线下入驻揽才，另有18家企业同步开启线上招聘通道，累计释放109个岗位、484个用人需求，覆盖餐饮学徒、资深厨师等各类人群。群众既能观赛事、品美食、赏非遗，也能一站式对接就业岗位，体验“观赛、体验、求职”一站式服务。

关键词三：赋能

全方位讲好新时代粤菜故事

羊城晚报报业集团依托全媒体平台优势，跳出单纯赛事报道单一维度，从全方位、多角度讲好粤菜匠心故事、湾区美食故事、民生发展故事，让传统粤菜文化在新时代传播语境中焕发全新活力，为赛事品牌提质升级、粤菜文化广泛传播注入核心动能。

主流媒体既是赛事的记录者，更是粤菜文化的传播者。立体化、常态化、深度化的内容传播，不仅擦亮了“粤菜师傅”特色民生工程的金字招牌，更生动传递了粤菜背后的岭南文脉与匠心精神，为粤港澳大湾区粤菜文化传承创新、餐饮产业高质量发展筑牢传播根基、凝聚文化力量。

第七届粤港澳大湾区“粤菜师傅”职业技能大赛虽已落幕，但赛事带来的文化影响力、产业赋能力、民生辐射力仍在持续释放。历经多年深耕与迭代，“粤菜师傅”已不再是单一的职业技能赛事，更是立足湾区、辐射全国、惠及全民的特色民生品牌，将持续传承粤菜匠心、赋能产业发展、润泽大众生活。