

2025 年呈贡区第二届厨艺技能竞赛圆满落幕 豆腐百变现绝技 匠心传承谱新篇

都市时报全媒体记者 张颖

11月1日，“豆腐争霸 巅峰对决”2025年呈贡区第二届厨艺技能竞赛在七步场社区举行，众多选手同台竞技，为观众呈现了一场兼具技艺水准与文化内涵的美食盛宴。

开幕式上，昆明市呈贡区人大常委会副主任、区总工会党组书记、主席高艳萍，昆明市总工会劳动和经济工作部部长夏钰平等嘉宾出席。乌龙街道党工委副书记、办事处主任刘帅在致辞中表示，本次竞赛旨在弘扬工匠精神、挖掘豆腐饮食文化、激发创新活力，为呈贡“春城花都”与“豆腐之乡”品牌建设添砖加瓦。

巧思妙技，演绎豆腐百味

竞赛分为专业组（团队赛）和业余组（个人赛），均采用现场实操形式。专业组需在60分钟内完成“三菜一汤”，包含豆腐精品菜、创意融合菜、地方特色菜和实用家常菜；业余组则需在规定时间内完成一道以豆腐为主题的拿手菜品。所有作品均围绕“营养、健康、养生、百味”展开创作。

比赛现场气氛热烈，选手们各展所长。团队协作默契，从食材处理到火候把控一丝不苟，以家常技法演绎豆腐作为食材的多样可能。

裁判团队围绕菜品特色、创意融合、主题契合、口味质感等维度进行考评，在肯定选手创意的同时，也提出了改进建议。

菜品展示区更是人头攒动。多次荣获专业比赛金奖的刘正卫老师，在水里制作完成了《鲤鱼戏水》豆腐雕花，将鲜嫩豆腐化为灵动鲤鱼，展现了深厚功底。而“翡翠



云南特色簸箕宴

都市时报全媒体记者 孟祝斌

椒麻鱼创意菜”，则以多食材融合展现复杂工序与创新理念；“上汤玲珑豆腐”突破传统，融入食品雕刻技艺，并加入茶水熬制，让豆香与茶香完美交融；“金汤黑松煲”选用七步场豆腐搭配海苔丝，让鲜香与肉香融合，引发关注。

薪火相传，续写美食新篇

经过激烈角逐，各奖项逐一揭晓。专业组中，云南七步香餐饮管理有限公司摘得“金匠奖”，晋家豆腐坊、昆明拾忆餐饮管理有限公司获“银匠奖”，昆明呈贡万达嘉华酒店等3家单位获“铜匠奖”，呈贡区云象往餐饮店等5家单位获“新锐奖”。业余

组中，王坤、何大正、张刚桂分别获得金、银、铜奖，朱发锦等12人获“风味奖”。

颁奖典礼上，大赛裁判长、中国烹饪大师罗荣总结指出，本次赛事不仅是烹饪技艺的竞技舞台，更是行业交流与文化传承的纽带。七步场豆腐拥有600年历史，选手们将本地豆腐与本土食材创意融合，推出野生菌焖豆腐等特色菜品，充分展现了七步场豆腐宴的技艺精髓与文化底蕴。

此次竞赛的成功举办，进一步推动了呈贡七步场豆腐文化的传承与发展，丰富了区域文旅业态，提升了职工的技能水平与创新能力，增强民众对传统饮食文化的认同感与自豪感。

※非遗集市

“豆豆奇遇”市集 解锁文旅新玩法



小朋友在集市里体验中式点茶

都市时报全媒体记者 李昊

都市时报讯（全媒体记者 李昊）10月31日—11月2日，作为七步场豆腐文化旅游节重要组成部分的“豆豆奇遇”非遗集市，以“非遗+生活+创意”为主题，打造了一个沉浸式文化消费场景，让市民游客在3天时间里，感受到传统文化与创新潮流碰撞的魅力。集市人气爆棚，豆腐与咖啡的跨界特调，以及趣味集章、小舞台表演等环节点燃现场气氛，让这场盛会成为周末休闲新宠。

本次集市创新亮点在于跨界组合为市民带来全新味觉体验。活动特别研制的“豆腐+咖啡+鲜花”系列饮品与甜品，将黄豆的醇厚、咖啡豆的香浓、鲜花的清甜与豆花的嫩滑完美融合。椰浆豆花拿铁、百香果冰豆花、玫瑰冰豆花、豆花美式4款豆腐特调单品一经亮相，便迅速成为流量担当。这些单品以当日现点的新鲜豆花为核心原料，在保留其细腻滑嫩本味的同时，进行了大胆创新。7辆咖啡车的入驻，更为市集注入了浓郁的潮流与休闲氛围。

非遗展区同样备受瞩目，菱角、瓦猫、刺绣以及豌豆粉制作等多项本土非遗项目，让市民近距离感受匠人之心与传统文化底蕴。甲马印刷、漆扇绘制等互动体验区，让游客亲手参与创作，深度领略非遗魅力。市集还设有美味美食、农特产品、手工创意摊位，让整个展区都散发着烟火气。

精心设计的打卡集章活动，带领游客开启欢乐之旅。游客领取专属活动卡并集齐6枚印章，便能兑换由七步香云南山里菜、晋家客堂豆腐宴、七彩晋家豆腐坊、金磨坊豆腐宴4家知名商家联合提供的总计200元美食代金券。

市集小舞台上，精彩节目不断。上午的国家级非遗八段锦带练活动柔和舒缓、调身养气，深受市民喜爱。午后时分，活力乐队表演开场，动感旋律与深情演唱点燃现场气氛，观众拍手合唱、参与互动，用歌声传递欢乐。

本次非遗集市，不仅传承推广非遗文化，还通过创新业态提升趣味性与吸引力，打造兼具文化内涵与休闲体验的文旅盛会。

十二道“鲜花豆腐宴”演绎舌尖上的非遗美学

都市时报全媒体记者 林霞

10月26日上午，备受瞩目的创意宴席——十二道“鲜花豆腐宴”菜品亮相2025年呈贡区七步场豆腐文化旅游节。非遗豆腐的醇香与鲜花的清新，为传承600年的七步场豆腐注入新活力。

每道菜都达到“色香味形”俱佳

这桌由中国烹饪大师、昆明市非物质文化遗产花卉菜肴烹饪技艺传承人陈生合领衔研创的“鲜花豆腐宴”，以花漾之姿携豆香之韵，于七步场的烟火间铺展开来。宴席展台中央，是由多次获得权威赛事奖项的资深花艺师王玉平设计制作的创意插花“玉盘”：碧翠纽扣小菊铺陈的圆形花环，与中心深邃的黑金沙形成强烈的色彩对比；白色蝴蝶兰优雅绽放，绿色藤蔓蜿蜒交错，营造出宁静而富有野趣的诗意空间。

环绕花环的，是十二道鲜花豆腐佳肴。其中，玫瑰嫩豆腐——花坞藏珍是十二道菜肴里的颜值担当：洁白的瓷盘中央，9朵粉色玫瑰含苞待放，玫瑰下方以黑豆为底，色彩对比鲜明。更令人惊喜的是，

玫瑰花心被掏空，填入了一颗由嫩豆腐、鸡肉和虾仁做成的丸子，再以晶莹鱼子酱点缀。入口瞬间，口感层次丰富，带来多重惊喜。

另一道“石斛花烩口袋豆腐”则尽显工艺之妙。豆腐被片成橄榄状口袋，经低温炸至外皮酥脆，内里填入软嫩豆腐泥与石斛花碎，咬开瞬间，热气与清香一同迸发，酥脆与软嫩在口中形成奇妙对比。

创作中，陈生合团队还运用五香豆干、豆腐皮等不同形态的豆腐制品，通过烧、卤、蒸、炸、煎等多元烹饪技法，搭配玫瑰、石斛花、茉莉等不同品类花卉反复调试配方，最终让每道菜都达到“色香味形”俱佳的效果。

“鲜花豆腐宴”有望落地七步场

十二道鲜花豆腐佳肴，皆藏巧思、尽展匠心，每一道菜品都是味觉与视觉相结合的艺术品。所有菜品的制作技艺与创新，无不彰显着匠人们对细节的极致雕琢，让食客于唇齿间邂逅惊喜，于眼眸中定格雅致。这份独韵，不仅为游客留下了



玫瑰嫩豆腐——花坞藏珍

都市时报全媒体记者 李浩

味蕾与记忆的双重印记，更将成为七步场豆腐文化中焕彩新生的文化新IP。

11月1日上午，陈生合还在七步香餐厅开展了“鲜花豆腐宴”技术培训，餐厅4位厨师参与培训。这意味着，这12道菜品未来有望在七步香正式推出。“我们希望非遗美食从展台摆上餐桌，让更多人品尝到来自呈贡的创意风味。”陈生合说。