

中国新闻奖新闻期刊参评作品推荐表

作品标题	云端潮品，那是她“晒”的白萝卜		参评项目	通讯	
字数 时长	3655 字		体裁		
			语种		
作者 <small>(主创人员)</small>	胡平		编辑	邓宝君	
原创单位	家庭期刊集团有限公司		发布端/账号/ 媒体名称	《家庭》杂志	
刊播版面 <small>(名称和版次)</small>			发布日期	2025 年第 20 期	
新媒体作品 链接				是否为 “三好作品”	
作品简介	<p>本文讲述 90 后青年高玉婷放弃城市白领工作，返乡传承潮汕老菜脯非遗技艺、以创新活化传统的奋斗故事。作者深入汕头莱芜半岛，记录主人公拜师学艺、坚守古法、创新产品、直播破圈、带动农户增收的完整历程，展现青年一代在非遗传承、乡村振兴、“百千万工程”中的担当作为。作品将传统技艺、青年创业、电商助农、乡愁文化有机融合，细节扎实、故事完整、时代感强，既呈现非遗传承的坚守与不易，也展现传统文化年轻化、品牌化的创新路径，生动诠释新时代青年返乡创业、助力家乡发展的精神风貌，传播力强、示范效应突出。</p>				
传播数据	全网传播量 最高平台				
	该平台 传播量		该平台 互动量		全网总传 播量(万)
(初推 评理由)	<p>作品紧扣非遗活化、青年返乡、乡村振兴时代主题，人物典型、故事完整、叙事流畅，是一篇优质人物通讯。文章以小切口展现大时代，用一根白萝卜串联起传承、创新、共富多重内涵，人物形象立体饱满，细节真实可感，充分体现新时代青年的责任担当与创新精神。作品导向正确、文风朴实、感染力强，契合期刊深度叙事定位，符合中国新闻奖评选标准，具有较强的社会价值与示范意义，同意推荐参评。</p> <p style="text-align: right;"> 签名（盖单位公章）：  2026 年 4 月 16 日 </p>				

参评人员诚信承诺书

我就申报的《云端潮品，那是她“晒”的白萝卜》作品参评本届中国新闻奖作如下承诺：

一、根据《中国新闻奖评选办法》和有关通知要求申报作品。对申报的作品以及推荐表等材料，如实填写，认真审查。作品内容和材料均已经过确认，符合参评要求。

二、申报的作品不存在导向问题、抄袭、造假或内容失实；不存在重新制作、虚报刊播信息、虚报作者（主创人员）和编辑，以及参评作品与刊播作品不一致的情况；参评作品作者（主创人员）与新闻单位具有相对稳定的聘用或合作关系；不存在参评人员违反职业道德或因违反评奖规则等行为受到处罚并在影响期内的情况；已按规定程序开展推荐、初评、公示。

如违反上述承诺，我愿根据中国新闻奖评选有关处罚规定承担全部责任，接受中国记协对作者（主创人员）和编辑的处罚。

承诺人（签名）：



2026年4月16日



莱芜半岛的海边晒场

儿子也成了高玉婷的好帮手

一根白萝卜，在海边的潮声里变身为“乌金”。高玉婷放弃广州的白领工作，回到汕头莱芜半岛，让几十年的老菜脯从陶瓮走向云端，从汕头走向世界餐桌，把夕阳下的晒场变成年轻人打卡的非遗秀场。

从广州写字楼到海边晒场

2018年春节中，高玉婷从广州回汕头莱芜半岛看望王文成伯伯，躲进厨房取暖，顺带着吃了一口老菜脯粥，顿觉咸香暖胃。出门，她看到在海边晒场上忙碌的一群老人，王伯伯头发已经花白，心中不禁受到

云端潮品， 那是她“晒”的白萝卜

文：胡平

深深的触动。

潮汕老菜脯制作历史悠久，其工艺传承了几百年，如今仍是潮汕人一年到头的当家菜。王文成是广东省非物质文化遗产《老菜脯制作技艺》省级代表性传承人，他曾对高玉婷感叹：“你们年轻人都不愿回来，像老菜脯这样的传统手艺，有可能会失传。”

高玉婷1993年出生在汕头市澄海区，从她爷爷辈起，高家和做老菜脯的王家就是世交，她童年舌尖上全是老菜脯的味道。莱芜半岛三面环海，在南澳大桥修通之前，去南澳岛旅游得从莱芜半岛的码头乘船前往。王文成在岛上晒制汕头人最爱的老菜脯。在高玉婷的少年和青春时代，莱芜半岛就是她的半个家，是她流连忘返的后花园。一放假，她就跑去玩，也去帮忙，老菜脯承载着她快乐的回忆。

2015年，高玉婷从星海音乐学院艺术管理系毕业，跟很多同学一样，她选择留在广州打拼，因为他

们都认为，那里平台大，机会多，一切皆有可能。她在广州从事音乐、剧目编排工作，包括品牌策划、年会活动。在广漂的这段时间里，家人频繁且强烈地要求她回老家发展。迫于无奈，她短暂地回去了几个月，虽然享受了家乡的安逸，但同时不安与不甘也时刻伴随着她，她经常问自己：“难道我要在 20 多岁的时候，提前进入养老状态么？”她害怕同龄人都在前进，自己却原地踏步，于是再次回到了广州。

高玉婷整天穿梭于广州的写字楼、五星级酒店之间，尝尽美味佳肴。直到 2018 年春节，她在海边晒场上看到了扎心的一幕：包括王文成伯伯在内，整个晒场上都是六七十岁的老人，没有一个年轻人。她在想，当老一代人不在的时候，没有年轻人来继承，那这项技艺是不是会失传？老菜脯这个品类又该何去何从？

学艺术管理的高玉婷，深爱潮汕传统文化，却痛心地发现：当地人越喜欢的传统物事，越看不见年轻人接力传承，包括她自己也是如此。那时恰好男友在汕头工作，双方父母也支持，她索性辞掉广州的工作，收拾行囊回乡。听说她要拜省级非遗传承人王文成学做老菜脯，有人撇嘴笑道：“北上广混不下去，回来捣鼓这乌漆墨黑的萝卜

干？”面对“逃离一线城市”的流言，她把委屈咽进肚子，暗下决心：要让这口老味道在年轻人的社交圈里重新流行。

高玉婷正式向王文成拜师，开始了在半岛上日出而作日落而息的生活。每天面朝大海，她倒觉得很开心。

海沙地里的“白胖娃”走向云端

制作老菜脯是十分讲究的。他们选用的是澄海白沙良种场的白萝卜种子，种在澄海到福建东山一带的海边沙地中。海边空气流通快，远离生活、工业污染，萝卜品相更好，而且皮厚肉薄，更适合做出老菜脯的风味。

到了收获季，他们把这些白萝卜从海沙地里挖出来，去叶洗净，先盐腌 2—3 天脱水软化，再层层码入竹甸，撒盐、用 30—60 斤重的石头压实，挤出水分。次日早上把萝卜抬出来，平摊在晒场上，到了中午一个个翻过来晒，下午四五点收进竹甸，再撒盐、压实。

高玉婷搬不动那些大块的石头，师傅搬石头的动作也越来越艰难，她想偷懒，自以为聪明地提出用现代化工具代替传统工序，比如用机械化的设备，直接一摞钢板就压下来了。哪知她刚提出这个想法，就被师傅严厉地批评了一顿。师傅说机压会破坏萝卜的品相，甚至会让萝卜破裂，只有先用手慢慢地把萝卜垒平，铺上稻草，用石块均匀压下来，才能够把它的风味激发出来。

师傅教高玉婷先蹲直，再慢慢、垂直地把石头抱上来，放到萝卜上面压住，这样就不会闪了腰。高玉婷照着做，也不那么累了。就这样，从一次次晾晒，到一遍遍用石头压实，工序循环 20 多天，白萝卜被晒得金黄柔韧，又抹盐塞进陶瓮，覆盐封藏，慢慢转成深褐色，10 斤白萝卜大概制作出 1.6 斤菜脯，存放越久越好。

海边晒场紫外线强，又没有树木遮挡，尤其是大中午，高玉婷戴着草帽蹲在晒场上翻晒，脖子很快被晒脱皮，腰都直不起来。还有从竹甸上面把一块块大石头搬进搬出，实在是一件体力



高玉婷在晒菜脯

活。后来，她和师傅改用晒架，不用平摊在地上翻晒，能直着腰干活了。

刚开始跟王文成学习腌制老菜脯时，高玉婷不知道要放多少盐，在什么样的天气下应该腌制多久……她尊重传统工艺，慢慢地跟师傅学会了全套的老菜脯制作流程。

汕头以外的人并不了解老菜脯。高玉婷每次带着产品参加展会，人家一上来都会问三个问题：什么是老菜脯？它是干什么用的？腌了这么多年能吃吗？她解释得口干舌燥，人家可能听完就掉头走了。

高玉婷没有气馁。她觉得非遗不仅仅是博物馆里的展品，更是被人们忽略的宝藏。老菜脯的制作没有档案记载，只有口口相传，她就将其写成一目了然的“懒人图谱”。

2019年4月至2020年5月，高玉婷参与澄海区蔬菜省级现代农业产业园老菜脯制作与加工项目建设。在接下来的一年中，她负责澄海区凤翔街道大埔堀社区2020年“一村一品、一镇一业”老菜脯项目的申报、建设，并顺利通过了验收。这些项目的成功，带来了订单的增长，倒逼田间大面积种植白萝卜。

种植白萝卜的原是一些老农户，以前萝卜收购价不高，每斤只有三四毛钱，他们还怕种了之后没人收。高玉婷发展订单式农业，用企业加基地加农户的方式，为老农户们提供种子，并提出种植要求，以每斤1元的价格回收，亩产大概8000斤，产值就有8000元。这些老农户每年可以增加约2000元收入。口袋里钱多了，他们乐呵呵地去给孙子、孙女买新书包，买零食，脸上充满自豪的神情。

2022年，高玉婷整理提供写作素材资料，并参与剧本编写，作为并列第一作者，创作了新编现代小潮剧《老菜脯宴》，由汕头大学出版社数字出版。得益于这种全方位的传播，更多的人知道了汕头的老菜脯。让高玉婷感到惊喜的是，早年下南洋的华侨循味归来，真空小包装的菜脯首次被搬上了飞往新加坡、泰国、老挝的航班，



高玉婷在向师傅王文成学习

行李箱里沉甸甸的，是潮汕人300年的乡愁。

把老菜脯做成年轻人的非遗潮品

高玉婷还想用老菜脯开发出受年轻人喜爱的潮品，尝试做老菜脯奶茶。在整整一个月时间里，她反复试验：每天支上五口锅，五个炉子，保证温度和受热一致，使用五个不同的配方，用不同的比例都试上一遍。给每一锅出来的成品编上标号，让喜欢喝饮料的年轻人、老一辈的人、小孩子来进行盲测，询问他们口感怎么样？有什么意见？她再根据这些意见进行调整。比如，用哪个品牌的纯牛奶？各种牌子都买回来试试，然后精细到牛奶里面的蛋白质含量应该是多少最合适；还有，茶叶试过单丛、大红袍，还买了一些港式茶底，各种茶都试过，最后确定选用云南的高山滇红。

老菜脯要用什么年份的？是用十几年的、二十几年的还是三十几年的？不断尝试，最终确定了一个比较满意的配方。选材、配比有了，她就开始投产，包括用水量、熬煮的时间都精确化，保证最终的成品按照标准化制作。

36年老菜脯奶茶一经推出，就受到年轻人的追捧，很多人拍照发到社交平台，引得更多的人前来打卡，其中有很多是来汕头旅游的外地游客，这让它很快登顶汕头网红打卡榜。

之后，高玉婷又用20年老菜脯与陈皮、老香黄融合，做成老菜脯粽子、老菜脯月饼，还有用花生和黑芝麻跟老菜脯结合的休闲零食，这些

产品的单月电商销量破 10 万单。

2024 年，高玉婷打造了“玉婷妹仔”IP，还在视频号、抖音、小红书等平台同步上线。她发起用老菜脯制作 100 道菜的挑战，15 秒短视频让黑亮萝卜干与意大利面、披萨、咖啡拉花同框，弹幕“乌金居然这么潮”刷屏，播放量破 2000 万后，做菜教程更新成了“周更剧”，“粉丝”蹲点催更，老菜脯从汕头厨房一路冲进北上广深的高端超市。

除了做短视频，高玉婷还开始尝试直播。2024 年 4 月，在“共富乡村春游记”直播活动中，她开启视频号首播，把莱芜的人文、美食、美景和非遗文化推介给大家，首播场观众达 3 万人。接下来，在 6 月的“端午秀”乡村直播活动中，她带领观众感受潮汕龙舟赛的热情，还带领观众沉浸式体验了 30 多项汕头非遗活动。这两场直播，观众累计 2.9 万人。

9 月后，高玉婷又尝试带货直播，前后共播出 14 场，货盘上除了老菜脯之外，还整合了一些具有潮汕特色的产品，如“汕头老字号”的牛肉丸、“中华老字号”的猪头粽等特色小吃，通过直播的方式，她将家乡好物推出去。

这年，高玉婷参加“广东省第一届农事运动会乡村直播大赛”，在将近 10 万人中脱颖而出，代表汕头冲进总决赛，进入前十名。她成为第三批“广东省青年讲师团成员”之一，被澄海区文化馆推选为“非遗体验官”。“玉婷妹仔”账号全网的视频点击量超 1000 万，单条视频点击量超百万。

老菜脯获评广东省妇联“百千万工程”巾帼优品，高玉婷被认定为省级非遗《老菜脯制作技艺》区级代表性传承人，同时还多了“三农博主”“电商青年”两个新标签。视频里，两个年幼的儿子帮她摆瓶贴签，小手忙得跟陀螺似的。

半岛晒场，不再只有白发。高玉婷现在的生活状态很好，面朝大海，让粤东的一方风味沉淀成兴旺家乡的宝贝，且让世界看到汕头。对此，她的内心充满了自豪。🌟