用脚步丈量水乡！道滘徒步、路跑赛报名启动

11月29日开跑，赛道串联巍焕楼、粤晖园等地标，可品道滘粽、肉丸粥

本报讯（记者 **刘维佳**）翘首以盼，第二届道滘水乡休闲徒步暨10公里路跑赛报名今日正式开启。11月29日（周日）7时30分至17时，赛事将在道滘镇沿江碧道鸣枪，起点设于大岭丫。届时，来自各地的徒步爱好者与跑步健儿将相聚水乡，在一步一景、一程一味中畅享岭南风情。

本届赛事延续首届爆款赛道，设置四个组别：碧水闲庭组5公里徒步、水乡漫行组10公里徒步、水韵道滘组26公里徒步，以及逐浪竞速组10公里计时路跑。徒步组别发放无芯片号码布，不计名次、不作个人排名，关门时间内完赛即可领取纪念物资；竞速组采用芯片计时、分枪起跑，按净计时成绩录取男、女组前10名。

赛道沿江碧道绵延，古榕遮阴，小桥、老埠、碧水连成画卷。步道串联巍焕楼、粤晖园、古村埠头等地标，途中可邂逅麒麟引凤、莞草编织等本土非遗。作为特色食品名镇，道滘粽、肉丸粥、水乡河鲜等地道风味，亦将为参赛者带来一场舌尖上的水乡之旅。

为回馈报名选手，组委会推出系列福利：组队报名满2人即享团队优惠，每满10人赠送1个免费名额，成团全员可领“满100减20”乐购道滘消费券；10月31日前报名可享早鸟专属文旅礼包，关注“魅力道滘”公众号并报名成功，还可参与线上抽奖；完赛现场设大抽奖，SAGA世家手表等奖品等你带回家；赛道沿途设水乡主题互动站点，集齐主题印章可兑换道滘限定文创。

组委会提醒，全体选手须沿官方指定赛道行进，严禁抄近道、搭乘交通工具。参赛者须按组别年龄限制报名，身体健康，无心脏病、高血压等不适宜长距离运动的疾病，并签署运动风险告知书。如遇暴雨、台风等极端恶劣天气，活动将延期举办。成绩公示、申诉及奖金发放等细则，以活动规程为准。

本届赛事由东莞市文化广电旅游体育局指导，道滘镇人民政府主办，道滘镇宣传教育文体旅游办承办。扫描海报二维码即可报名，咨询可拨打电话15360911276。



■上届赛事吸引了来自各地的徒步爱好者与跑步健儿相聚道滘，畅享岭南风情 道滘融媒供图

黑皮冬瓜迎丰收 道滘田间采收忙

道滘蔡白村“黑金刚”进入采摘季，单瓜最重可达20公斤，百年品种飘香珠三角







本报讯（记者 **刘维佳** 通讯员 **刘应林**）近日，道滘镇蔡白村上口组的黑皮冬瓜正式进入采摘季。田间地头，郁郁葱葱的瓜架下，一个个黑皮冬瓜硕大饱满。瓜农们清晨便下田摘瓜、搬瓜、装车，机耕道上货车来往穿梭，一派繁忙的采收景象。

走进蔡白村上口组的冬瓜田，硕大的瓜体在藤蔓间若隐若现，深黑色表皮在阳光下油亮发光。瓜农们正忙着摘瓜、搬瓜、装车，机耕道上货车来往穿梭。空气里弥漫着泥土和瓜香。

今年光照充足、田间管理到位，冬瓜长势良好。瓜农清晨就开始采摘，田头货车来来往往，收购商直接到田头收货。

道滘黑皮冬瓜因表皮深绿近黑得名，形状酷似炮弹，是冬瓜家族的“暗黑系”代表。这种长圆柱形的大瓜，单瓜普遍重达10至20公斤，部分大瓜重量更为可观。其肉质厚实、紧实耐储。

黑皮冬瓜在道滘的种植历史可追溯至清末民初。当地农民利用河涌边的沙质壤土培育，历经百年沉淀形成独特品种。

20世纪80年代起，农户通过品种优化让果肉更厚、耐储性更强。20世纪90年代引入搭架栽培、病虫害综合防治等科学技术，推动规模化种植。如今，道滘黑皮冬瓜已成为珠三角优质冬瓜的代表。

此外，100多斤的冬瓜，经过精心制作，能晒出两斤半左右的冬瓜干。这些冬瓜干色泽金黄，轻盈薄如纸，保留了冬瓜原有的清香。它们是春节送礼或自用的佳品，深受深圳、广州、东莞等地市民的喜爱。市民们常常用冬瓜干加上猪骨、鱼头等煲汤，清热滋润，令人回味无穷。

道滘的冬瓜干不仅美味可口，还富有营养价值。在道滘十大名菜和道滘十大养生名汤中，都有冬瓜干的身影。例如，“蚬贝上口冬瓜干”这道菜，将冬瓜干与蚬贝、肉丸等食材相结合，味道鲜美，营养丰富；“上口冬瓜干土鸡汤”则是一道养生佳品，选取优质上口冬瓜干与土鸡一起蒸制，汤色清澈，口感醇厚。





■近日，道滘镇蔡白村上口组的黑皮冬瓜正式进入采摘季。瓜农们清晨便下田摘瓜、搬瓜、装车 道滘融媒供图

深耕水乡热土 扎根道滘发展

“庆粥今宵”夫妻创业者筑梦东莞匠心传味

在东莞餐饮圈，提起“庆粥今宵”，几乎无人不晓。它连续多年登上大众点评必吃榜，得到央视推荐。可很多人不知道，这家店的老板林哥和君姐，与道滘有一段长达30年的缘分。2024年，他们毅然放弃在东莞南城已投入200多万元的中央厨房，把工厂搬到了道滘；2025年，他们又正式把家安在了道滘。事业扎根在这里，生活也安在这里。

本报记者 **刘维佳** 通讯员 **陈涓涓**/文

30年深耕 一份“肉胶”情结

林哥是洪梅人，入行已有30年。1997年，他在万江正式创业，做过多个知名餐饮品牌，在行业里积累了深厚的供应链功底和产品研发能力。

从创业起，林哥就一直在和道滘肉胶打交道。所谓“肉胶”，就是新鲜猪肉打制成的肉浆，是道滘肉丸的“前身”，也是造就弹牙口感的灵魂所在。对他而言，肉胶不只是一款产品，更是一种情结。为研发出心目中完美的道滘肉胶，他跑遍东莞及周边各大肉品供应商，最终锁定一家日屠宰量60~100头猪的合作商，专挑新鲜猪前腿肉，坚持使用新鲜猪肉制作肉胶，从源头杜绝冷冻肉、低质肉。工艺上，他花大量时间研究半人工半机器的现代化生产流程，既保留传统口感，又保证出品稳定，反复试验了几百次才定下最终配方。

2007年，他参与创立“蚬皇”品牌，以卜卜贝为主打，随后在东莞餐饮市场慢慢打响名号。2017年，他又和妻子君姐一起创立“庆粥今宵”。林哥负责食材把控、产品质量监管及核心产品研发；君姐负责总体运营管理、生产协调及客户反馈收集。夫妻俩一个抓品质，一个抓运营，配合默契。

为了找到最好的食材，林哥、君姐经常带团队跑遍全国各地，深入原产地考察筛选。同时，他们还非常注重团队成长，定期安排员工到大企业交流学习，把先进的管理经验和生产技术带回来。从南城到东城，“庆粥今宵”接连开出4家门店，并在东莞南城建立了中央厨房。

落户道滘 让“道滘味道”走得更远

2024年，他们做了一个重要决定：把在东莞南城已投入200多万元的中央厨房搬到道滘，升级为正规食品厂“庆点”，从“自家用”走向“对外供”。在“庆点”，肉胶是万能馅料基底，可以延伸出生煎包、饺子、云吞、煎酿豆腐等产品，未来还计划推出午餐肉、香肠等衍生产品。

2025年12月，“庆粥今宵”第五家店——道滘店正式开业，就开在“庆点”工厂旁，这也是“庆点”的线下体验店。顾客在店里吃到的美食，可以现场直接买同款“庆点”产品带回家，也可以通过小程序在线定做、快递到家、加热即食。近日，他们还对道滘店做了全面升级，结合道滘人的口味偏好增加更多菜品，并新增烧烤消夜时段。等大家习惯了“庆点”的道滘肉胶，店里还打算开设DIY体验活动，教顾客如何用肉胶包饺子、做生煎包、酿豆腐，让大家不仅吃得明白，更做得来，真正了解道滘肉胶的魅力和可塑性。

“庆粥今宵”能在东莞火起来，靠的不是花哨营销，而是每一口都能吃出来的真材实料。招牌道滘肉丸粥，肉丸弹牙爽脆，粥底绵密鲜香，是很多东莞人心里的“白月光”；红烧乳鸽也是每桌必点，自己养的乳鸽，新鲜现做，皮脆肉嫩；还有水蟹粥、招牌卜卜贝、各款手工点心……菜单超90款，每一道都有自己的“粉丝”。最近，在道滘五福里新开的“春哥土鸡米线”，是他们的又一次尝试与创新，店里用道滘龙洲湾养殖基地自养的土鸡，原只熬出金黄汤底，搭配手工米线，从养殖到餐桌，整条供应链闭环可控。

这些年，林哥和君姐始终坚守一个理念：让顾客吃到的每一口都安全、营养，让跟着自己打拼的员工有成长、有奔头。正是这份初心，支撑着他们从一家店走到五家店，从中央厨房走到正规食品厂。

如今，他们有个心愿：让更多人知道什么是真正的道滘肉胶。为了让更多本地人愿意尝试，“庆粥今宵”（道滘店）的产品价格比市区其他门店低了20%。同时，他们针对道滘人的用餐习惯重新梳理了经营节奏，不以单店盈利为唯一目标，而是让本地人用最低成本体验高品质产品，再通过口碑把道滘味道传出去。

从万江到南城，再到道滘，这对夫妻用了30年，画了一个完整的圆。而道滘的创业环境，也因为有了像他们这样愿意“把家安在这里”的人，越来越有温度。



■“庆粥今宵”能在东莞火起来，靠的是每一口都能吃出来的真材实料 道滘融媒供图