

“食刻”有礼

扫码备注“食刻”，申请加入沧州晚报“食刻”群，进群后查看本期具体获奖方式。
本期奖品:10份肉饼(大葱猪肉馅)。奖品由高家意旺肉饼提供。
(中奖名单请关注下期“食刻”版)



夏花 138****6276
一亩方塘 156****6883
独角兽 176****9096
crayon 132****2672
sugar 150****9132

以上5位各获添味拉面刀削面提供的拉面1碗，凭手机号码到店领取。
店址:运河区红卫街与永济东路交叉口南行250米

Ro 156****3780
哦橙子 156****3668
阳光微甜 131****4239
阳光 186****9536
愿望年代记 137****5947

以上5位各获八哥炖鱼提供的炖鱼1份，凭手机号码到店领取。
店址:运河区红卫街大化生活区东门对面



意旺肉饼:饼软肉香

◆本报见习记者 张嘉慧 摄影报道



高树森正在用擀面杖将肉馅敲匀实。

一位朋友离乡多年，前一阵回来偶然听人推荐了家肉饼店，叫“高家意旺肉饼”。她买了肉饼一尝，那味道竟有种熟悉的感觉，和父亲一聊才知道，这家的肉饼竟然就是她中学时父亲常常买回来给她当宵夜的。一种味道，10年还能让人记得，实属不易；一家店，15年专注做肉饼，想必是有些真“功夫”。

软面烙饼

周末的中午，高家意旺肉饼店里，顾客络绎不绝，外卖接单接连不断。沉迷于美食，很少有人注意到这肉饼的材料与做法其实有些与众不同。

和好的面静静地躺在面盆里，与做寻常面食所用的面团不同，店里用的面更软更细。老板高树森从盆中抓起一把面，被

抓起的面随着他的动作被拉高伸长，底部却仍与盆中的面连在一起。高树森轻轻晃动，面却能保持不断。“软面和得好，有两点很重要：一是把握好水量，和好的面稀稠度合适；二是和面下功夫，面顺滑没疙瘩。”高家和面只用水和面，加以时间和力道的糅合，不添加任何其他成分，最后在和好的面表面刷一层油，防止变干变硬，保持柔软的口感。

“吃面要筋道，吃饼要软和。只有用这种又软又细的面烙出来的饼才会轻薄软韧。”



高树森用软面烙肉饼的手艺传承自父辈，高树森的父辈年轻时在天津做肉饼。2005年，高树森与弟弟又拾起老辈儿的手艺，在维明路开了家肉饼店，后来在沧州市第五中学附近开了新店，7年前，又搬到了同天购物中心北边。他说：“任何买卖能干十几年，肯定不是糊弄过来的，您吃我家的肉饼，只要味道合口了，质量上绝对放心。”

好肉做馅

因为看不到做馅的食材质量如何，很多人对于在外面吃带馅的食物比较敏感，但吃高家的肉饼就不必有这个担忧。高树森说：“我们的供货商也喜欢吃我家的肉饼，我家做肉馅用的肉质量怎么样他们很清楚。”

高家店里的肉直接由三家大品牌商的总代理供货。“对于我们来说，不能在一棵树上吊死；对于供货商们来说，有竞争就有约束。”做馅用的肉必须要新鲜，高家几乎一天一进货，冷鲜肉两天内就用完了，比很多专卖店的肉都新鲜。店里最多的时候扔过50多公斤肉，那次是冰柜出了问题，肉虽然没有变质，却没有那么新鲜了。“这50多公斤肉是供几百个人吃的量，我们的问题不能让顾客买单。”质量面前，高树森绝不将就。

起初，高家仅凭着猪肉大葱和牛肉大葱两种馅的肉饼，就火热地卖了4年。后来，经常有顾客问有没有其他馅的，还有人自己

把菜馅切好捎来，让高树森添到肉馅里，就是因为知道高家的肉好饼软。高树森干脆就加了豆角、香菇、韭菜几个家常馅，无论哪种馅都用新鲜的菜、优质的肉。

敲打出的肉饼

肉饼做得好，除了面软肉好，传承自父辈的手法也是关键。

软面的流动性比较强，制作肉饼时必须“快”。半斤面、半斤馅，在高树森手中飞快地旋转着，没几下，便被团成一个球，肉馅被面皮包裹得严严实实。用手将“肉球”压成饼状，高树森拿起擀面杖，开始反复敲打肉饼，横向、纵向、正面、反面，每个角度都不落下。之后，再擀上几下，肉饼变得又大又薄。“经过敲打，肉馅比直接擀的更匀实，这种手法是机器难以取代的。”高树森并不吝啬于分享家传的手艺，店里的员工都熟练掌握了制作肉饼的手法。

好食材加好手艺才能做出好味道。意旺的肉饼吃起来香而不腻，饼皮软韧，肉馅鲜香，薄薄的饼皮里侧浸着肉油，单吃都特别入味。一张肉饼足足的一斤，配一碗热乎乎的粥，再来点爽口的咸菜、凉菜，一顿饭吃得分外满足。

扫码看料更多

跟随记者的镜头，看看用软面是如何烙出美味的肉饼的。



店址:运河区曙光路颐和家园东门东侧

吃不腻的“老沧州”熟食

本报见习记者 马倩



张嘉慧 摄

已经记不清这是第多少次走进红卫街，光顾这家母子两人经营的“老沧州”熟食店了。早些时候，母子两人的店铺就是一辆三轮车，明亮的玻璃罩子里摆放着各种各样的肉食。只是顺路经过，街道里弥漫的肉香，就足以让人驻足。仔细看去，猪蹄、熏肉、烤肠、熏鸡……各种肉食应有尽有。

我钟爱的莫过于卤猪蹄

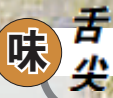
了，红润鲜亮的颜色，看了就让人欢喜，咬一口，鲜香、软糯又筋道，忍不住赶紧吞下，再来一口。可每每吃到最后一块儿，便开始慢慢品味，这场“盛宴”还没有结束，我便已经开始怀念了。

我喜欢的还有熏豆皮，每一卷豆皮都捆得整整齐齐，原本乳白微黄的豆皮一改清纯的本色，红黄相间中浸满了浓郁的肉香。拿回家切成细丝，与黄

瓜丝拌在一起，什么佐料也不用放便清新可口，鲜香四溢，完全满足减脂达人们对肉的渴望。

下班后，我总是尽早去排队，先挑上一块肥美的猪蹄，再配上一卷熏得恰到好处豆皮，这样满足的一餐是对忙碌了一天的人们最好的慰藉。

店址:运河区红卫街与永济东路交叉口南行100米



舌尖