

## “食刻”有礼

## 3月11日“食刻有礼”获奖名单

本期奖品:10份高档馒头组合装礼盒。奖品由“御中尊馒头”提供。

获奖方式一:从《沧州晚报》个人订户中随机抽取。  
获奖方式二:扫码备注“食刻”,向记者推荐本地特色美食,从提供线索的读者中随机抽取。  
(获奖名单请关注下期“食刻”版)



- |             |             |
|-------------|-------------|
| 136****6045 | 138****7945 |
| 186****9536 | 136****4444 |
| 139****9201 | 131****6707 |
| 150****2902 | 187****5895 |
| 155****7668 | 133****1060 |

以上10位读者各获由“小二油泼面”提供的腊汁肉油泼面和甑糕1份,接到通知后,凭手机号码领取。

领取地址:运河区华元一世界G1号楼底商101铺

### 吃客

# 御中尊馒头·好面蒸出好馒头

◆ 本报记者 张嘉慧 摄影报道

馒头,北方主食。几乎没有一个北方孩子不是啃着大馒头长大的,更没有一个街巷或市场少得了馒头铺子,它以自己朴实的味道称霸北方人的餐桌,但也常常因此让人忽视对它味道的进一步追求。御中尊馒头的创始人陈培州不同,他致力于蒸出更好吃的馒头。

### 好馒头的标准

无论寒暑,每天早上7点前,位于运河区朝阳西街的御中尊馒头店里,和面机早早便开始“隆隆”工作。陈培州与妻子要赶在顾客上门前蒸好上午的300个馒头。

墙角处一袋袋面粉码放得整整齐齐,里面的面粉是陈培州自己调配的。调配好的面粉倒入和面机中,与适量的温水迅速融合之后,还要一批批地接受轧面机的碾压,每轧过一次,陈培州就将面折叠一层,数次之后,面变得越来越筋道紧实。

“每个馒头188克,卖2元钱。”陈培州将整理好的面揪成小面团,不厌其烦地一一放到电子秤上称重调整。而妻子则默契地接过拳头大的面团,手下飞快地揉捏、旋转着,不一会儿,小丘般的白馒头便摆满了一个大笼屉。一屉16个馒头,每个馒头下都铺着防粘的纸垫。经过半小时左右的饧发,原本白胖可爱的馒头膨胀起来,体格变得更加健壮,这时,便可以上锅蒸了。

大蒸锅里摆起十几个大笼屉,几乎要挨到屋檐,沸腾的蒸汽冲撞着,催逼出深藏于面粉子中的麦香味。上午9点左右,馒头出锅,附近热心的邻居也乐呵呵地来帮忙,一揭开锅盖,伴随着蒸腾的热气,馒头的香味立刻飘散出来,引得过路的行人纷纷侧目。“你们家馒头太香了!”“终于出锅了,快给我来个热乎的!”

圆润饱满的大白胖子们挨挨挤挤地立在笼屉里,憨厚淳朴的模样很惹人爱。一个好的馒头,色泽、气味、质地、口感,各方面都要出色。御中尊的馒头,色泽洁白,闻着便有浓厚的麦香味,捏起来柔软而有弹性,嚼在嘴里紧实有嚼劲,能够尝到麦芽自然的甜味,淡淡的回甘让人踏实又满足。“我们求质不求量,每个馒头都是标准的好馒头。”陈培州说起自家的馒头自信满满。

### 面粉“开会”

陈培州是盐山人,16岁时就离家去了天津塘沽,卖面粉、米、调料等食材。在和众多厨师的交流过程中,他将馒头、包子、饼这些家常吃食的做法都学会了。考虑到妻子直爽的性格,两人最终将目光锁定在了最简单实在的馒头上,“要做就做高品质的馒头”。

陈培州夫妻俩蒸的馒头在盐山很受欢迎,13年前,两人来到沧州开始重新创业。陈培州认为,只有用好面粉才能蒸出好馒头。做了多年的面粉生意,他对各种面粉都很了解,他不



陈培州与妻子每天早起做馒头



满足于选择市面上的某一种面粉,决定将不同的面粉混合,看看面粉“开会”的效果咋样。不同面粉的筋性、酸碱度不同,调和起来很不容易。陈培州一次次试验,一点点调整,几年下来终于调和出自己满意的面粉。调和后的面粉包括低筋面粉、高筋面粉、有机面粉、进口糕点粉等,既保留了最传统的面香味,又保证了面性老少皆宜,做出来的馒头暄软又瓷实,自带香甜。

陈培州说:“起初,由于售价高,顾客十者去九,但尝过的都爱吃,说吃这馒头像吃点心一样,口感好,还不含糖。”虽然当时一天只能卖几十个,但他们还是坚持了下来;后来慢慢调整,降低成本,改成2元钱一个。7年前,陈培州注册了商标,并开放加盟,随着面粉品质的提升,馒头的销售也越来越好。

### 馒头“家族”

除了白白胖胖的圆馒头,陈培州与妻子还会做些其他的家常面食。方形的千层馒头在反复的轧制过程中,叠出很多层次,刚出锅时有的甚至崩裂开,可以一层一层揭着吃;黑豆馒头是黑豆粉、小米面与白面粉混合揉制的,细细咀嚼,有淡淡的黑豆香;每个枣卷子里面均匀地裹着7颗大红枣,每一口都能尝到浓郁的

枣香;加热后的糖三角里面的红糖竟然是流心的,甜滋滋的,一点都不腻;豆包用的红豆沙馅是自己手工制作的,醇正的豆香得到了很好的保留,入口细腻,在松软筋道的面皮衬托下,甜度刚刚好。陈培州说:“无论哪种,都有顾客爱吃,每天都得做上一些。”

逢年过节,陈培州还会为熟客定做寿桃馒头。在圆圆的面团一侧按下一溜浅浅的凹槽,立刻便有了桃的形状;在细长的面片上一刀刀地刻出叶脉,便成了桃叶;再擀两个厚厚的面皮,捏成漂亮的底座,组装、蒸熟、上色,陈培州的巧手之下,好看又好吃的寿桃馒头活灵活现。因为从小爱好书画,平日也喜欢写写画画,陈培州做起这些花样来得心应手。

### 扫码看 料更多

看看寿桃馒头是怎么做的……

店址:运河区朝阳西路与幸福街交叉路口东150米



### 天津锅贴小吃

阳光:这家的锅贴很受欢迎,色香味俱全,皮脆肉嫩,牛肉馅特别香。

地址:运河区光荣路与永安南大道交叉路口西南150米



### 郑将军排骨焖面

愿望年代记:推荐这家的香菇鸡块焖面,面条筋道有弹性,特别入味,里面还有鸡肉块、香菇、青菜和薯条,量大料足,营养丰富。

地址:运河区黄河西路荣盛购物广场5层