报眉广告 139 307 58 496
高价回收 空调、家具、办公用品、铝合金门窗、废铁、饭店用品，一切库存物品。
电话：13931754568

2021年7月1日 星期四
责任校对 瑞 珊
责任编辑 张嘉慧
技术编辑 王晓红

“食刻”有礼

本期奖品：10份炒河粉。奖品由“广河米粉”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）

6月24日“食刻有礼”获奖名单

135****6038	159****2806	135****6875
139****9201	155****7023	139****6776
186****9536	130****1894	132****7099
199****8123	177****2312	188****1677
182****1719	135****3602	187****9500

以上15位读者各获“动动咖啡清真西餐厅”提供的咖啡1份（卡布奇诺、拿铁二选一），接到通知后，凭手机号码到店领取。

领取地址：运河区解放西路华北商厦西行500米

广河米粉：

让沧州人爱上的广东味道

◆本报记者 张嘉慧 摄影报道

韦敏怡炒河粉的手法十分娴熟

世多聚散，百味流转，蓦然回首时，熟悉的味道却不曾改变，那美妙的滋味和顷刻间浮现的记忆，慰藉着尝遍五味的脾胃，也温暖着出走半生的心。爱吃广河米粉的食客们是幸运的，从青葱到成熟，从黑发到苍颜，26年，那熟悉的味道始终陪伴着大家，日复一日。

嗨吃客

广河米粉，虽然叫“米粉”，但实为河粉。1995年，张洪新刚刚退休，他一边思念着老家广东，一边又闲不住，想到老家的许多小吃在沧州都吃不到，干脆就做起了广东的小吃，而河粉就是其中最受欢迎的。那时，很多沧州人还不知道河粉为何物，张洪新解释说，这是大米做的粉，炒来吃。大家就叫起了炒米粉的名字。久而久之，一说起道东炒米粉，人们大多都知道是他家。

而在美食层出不穷的今天，炒河粉究竟还有着怎样的魅力，被那么多人念念不忘？实在，这是广河米粉给人的第一印象。一大盘上桌，长长的肉丝、大块的鸡蛋、丰富的配菜，均匀地掺杂在裹满酱汁的河粉间，热气携着浓郁的香气扑鼻而来，手先大脑一步，早已拿起了筷子。这时可不是讲究文雅的时候，一大筷子夹起来，这一大口必定是滋味丰富的。河粉柔韧爽滑、筋道弹牙，肉丝肉质细嫩又有嚼劲，鸡蛋炒得块大饱满，豆芽和青菜脆爽解腻，软、弹、脆的美妙碰撞，葱香、酱香、肉香、蛋香的和谐交融，不同的食材赋予了这碗炒河粉妙不可言的味道。

俗话说，原汤化原食。“米粉配米汤”是熟客们心照不宣的老吃法。热乎乎的米汤端上桌，看上去寡淡无奇，入口却是淡淡的米香味，波澜不惊地冲淡了炒河粉浓郁的味道。米汤的清爽解腻与炒河粉的酱香油润相得益彰，那股温热的感觉顺着喉头流入肺腑，为这餐饭画上了完满的句号。

广河米粉26年的细水长流背后是张洪新、张文强父子两代人的坚持。2006年，张文强与妻子韦敏怡接过了炒河粉的事业。张文强说，如今炒河粉在北方也算不得新鲜了，店里用的都是家常调料，炒河粉之所以这么香，一在火候，二在手法。

炒河粉，火是越来越旺的。起初，用葱、蒜、辣椒炝锅，须是小火。待香味被煸炒出来，韦敏怡将肉丝与配菜放入锅中，菜中的水分很快被炒了出来，这时，韦敏怡加大了灶火的火力。待用中火把肉与菜炒熟，放鸡蛋，倒河粉，加调料，韦敏怡再次调整火候，改为大火爆炒。这便到了考验手艺的时刻，爆炒河粉，快字当头，动作稍慢就会粘锅，“要的就是猛火炝锅那一下，把调料和食材的味道炝出来”。爆炒时用的锅铲的铲头很小，韦敏怡用它轻轻一拨，汤汁与配料就乖乖地均匀分散到河粉之间。这锅铲是张文强一家专门找人特制的，“一般的锅铲炒不匀，还容易把粉弄碎”，这是老张家的巧思，也是经验之谈。

餐饮行业是勤行。在广河米粉店里，前台开单，单子上标明口味要求，传票到后厨，每一份都按照口味要求现炒，三个灶，四口锅，广河米粉的口碑就是这样一锅锅、一天天炒出来的。二十年前，三中的学生们和附近的工人们是店里的常客，如今，他们仍时不时来尝尝这口老味道，很多搬走的居民也会特意回来吃。

为了给食客们提供更好的服务，去年7月，张文强把店搬到了面积更大、环境更好的新店，新店与老店只有一墙之隔。店里还新添了炸串，也很受食客们的欢迎。

广河米粉，从广东到河北，张文强一家真正把家乡的河粉做到了沧州人的心里。

店址：新华区工农路沧州市第三中学西行300米

欢迎读者推荐美食，也欢迎商家自荐特色美食。联系电话：3155769。

——编者

教你做素拌三丝

夏天，凉拌菜出现在餐桌上的频率高了起来，不知道吃什么或者犯懒的时候，不妨来一盘素拌三丝。这道菜所需的食材简单易得，做法方便快捷，开胃下饭又低脂，很适合夏天胃口不佳的朋友们。

食材及用量：

菠菜1小把
胡萝卜半根
粉丝适量
鸡蛋2个
大蒜6瓣
盐1勺
鸡精1勺
生抽2勺
香醋2勺
辣椒油1勺
香油少许
食用油少许
白芝麻适量

制作方法：

第一步 将粉丝放入碗中用开水泡软；将菠菜与胡萝卜洗净，菠菜切段，胡萝卜切丝。

第二步 将菠菜段与胡萝卜丝焯水，之后捞出过凉，并控干水分备用。

第三步 在碗中打入两个鸡蛋，搅散；平底锅预热后，在锅底刷一层薄油，之后倒入蛋液，匀速晃动平底锅，将蛋液摊成薄薄的鸡蛋饼。

第四步 将摊好的鸡蛋饼卷起来，切成丝备用。

第五步 将泡软的粉丝控干水分；将大蒜切成蒜末。

第六步 把粉丝、菠菜段、胡萝卜丝、鸡蛋丝放入盆中，并在盆中依次加入盐、鸡精、生抽、香醋、香油、辣椒油、白芝麻、蒜末，之后搅拌均匀即可。

欢迎读者联系本版记者，将你的拿手好菜教给大家，稿件一经采用将送上礼品一份。联系电话：3155769。

——编者

搜食尚

贵哥卤肉卷

冬日暖阳：这家店的卷饼品种很多，黑椒牛肉卷、卤肉鸡蛋卷、卤藕卷都很好吃。薄薄的饼皮包裹着肉块、豆皮、土豆丝、生菜等各种食材，料多味美，吃着很满足。

地址：运河区开元南大道荣盛购物广场四楼南区

冠名麻辣香锅

阳光：这是家新开业的麻辣香锅店，店里干净卫生，蔬菜、肉串、丸子等食材都很齐全，每份还赠一碗米饭，实惠美味。

地址：新华区建设南大道意明东体商厦负一楼