

## “食刻”有礼

本期奖品：10份无刺巴沙鱼，6种口味任意选择。奖品由一纸码头烤鱼店提供。

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)



## 8月26日“食刻有礼”获奖名单

133****1955	155****8266
139****4515	199****8123
131****6888	136****6045
182****3439	139****9201
151****5070	137****5947

以上10位读者各获福面道提供的牛肉面一碗。接到通知后，凭手机号码到店领取。

领取地址：运河区朝阳街与御河路交叉口东行150米路北

### 吃客

# 一纸码头：鲜味“纸”中寻

● 本报记者 吕依霖 摄影报道



在蒸好的鱼上，倒入酱料

捺不住的鲜香味扑鼻而来，雾气夹带着活泼的香辣味升腾散开，直窜进鼻腔、口中。清江鱼已经煮熟，热气中透着青的线椒，红的小米辣，绿的芹菜段，黄的胡萝卜，白的蒜瓣。赤红热烈的酱汁翻滚出鱼的鲜味儿，咕嘟作响。

厨师长廉超将两边的白纸一提一倒，鱼便端正地滑入煎锅中，“滋”一声，酱汁沸腾，桌上顿时热闹起来，再烤五分钟，就可以动筷了。

### 6种口味 选择多样

端上桌的是一条香辣味烤鱼和一条鲜花椒烤鱼。

吃完鱼，加高汤，可以涮菜。配菜混着鱼的鲜，别有一番风味。

在一纸码头，除了清江鱼，还可以选肉质紧实的黑鱼，如果是老人与小孩，可以选柔软无刺的巴沙鱼。口味也多样，蒜香、鲜花椒、香辣、麻辣、豆豉、三鲜、6种味道，辣与不辣，任意选择。

### 绝佳拍档 脆中带甜

纸包烤鱼也有它的绝佳拍档——爽口萝卜条。俏皮的小米辣和泡椒点缀在晶莹剔透的萝卜中，脆而多汁，口感像梨。泡椒味中带一点萝卜的甜，几乎每桌客人都要上一盘。



鲜花椒烤鱼

运河区解放西路一纸码头纸包烤鱼店，虽然开业仅几个月，但却天天爆满。

纸包烤鱼，顾名思义，就是将鱼包入纸中烤制，最早的发源地在重庆，是韩式纸上烤肉和传统烤鱼相结合的一种新吃法。

来一纸码头，吃的就是沧州独一份儿的新鲜。打开纸包的一刻，就像是发现惊喜，好吃之余还多了几分新奇。

### 蒸炖烤

清晨，从市场运来鲜活的清江鱼、黑鱼。后厨利索地将鱼剖成两半，处理干净，放进腌料

盆，10分钟后进锅蒸制。

另一边，在烤锅中淋油，铺上一层硅油纸，倒入事先炒好的酱料。5分钟一到，鱼蒸得刚刚好，取出，倒进纸中，再淋一层酱料。将纸对折，接口处卷上几层，两边一拧，所有食材一并锁在纸包中。

开火，在温度的炙烤下各种食材融洽相处，一同将味道酝酿至最佳。

半透明的白纸中透出隐隐约约的香味，虽说是纸包烤鱼，但这一步更像是“炖”的方法。待桌上的漏斗漏完，就打开纸包。

在一众热切的目光下，按

鱼的上面一层比较清淡，要想吃入味的，就要时不时地用小木铲翻滚几下，将酱料淋在鱼肉表面。清江鱼肉鲜嫩，小刺少，入口顺滑肥美。香辣是温和的辣意，多数人能接受的程度。鲜花椒是微微的麻，咸香适中。

鱼鳃盖下面的那块肉，状似月牙，是行家最钟爱的部位，名之“月牙肉”，肉质紧实有弹性，稍沾一下酱汁，好吃得不得了。

吃到最后，让人惊喜的是清江鱼的鱼皮，经过翻烤之后，部分已经和鱼肉分离，青灰色的鱼皮裹着酱汁柔韧入味，没有一点腥气，越嚼越香。

廉超是地道道道的西安人，做纸包烤鱼快4年了。他刚随工作来到沧州，说起对这座城市的印象，他觉得不错。廉超跟经理商量，等熟悉熟悉，他希望根据沧州人的饮食习惯，再推出几种新的烤鱼口味。

店址：运河区解放西路与朝阳街交叉路口西行150米路北

欢迎读者推荐美食，也欢迎商家自荐。联系电话：3155769

——编者

### 教你做

## 油炸南瓜凤尾花

李宝起



南瓜花，一直被营养学家称为“全能蔬菜”，能补充身体所需要的多种营养成分。色泽鲜艳的南瓜花拌进面里，鲜香味美；烙出的饼、炸出的糕，金灿灿的，嚼在口中，甜滋滋软糯糯的，十分享受。

前段时间，在家做了一次油炸南瓜花，很酥脆。现把操作方法分享给大家。

主料：

南瓜花 15至20朵。

辅料：

食用油 500克、鸡蛋 2个、芡粉 20克、面粉 25克、五香粉 5克、生姜末 5克、味精 2克、白糖 5克、食用盐适量。

操作步骤：

①将南瓜花洗净，沥干水分待用。

②把鸡蛋打入盆中，加入五香粉、生姜末、白糖、味精。

③加入芡粉后用筷子慢慢搅动，然后边搅动边加面粉。

④根据面糊的干稀程度，可用适量清水或面粉慢慢搅成稀糊状。

⑤加入适量食用盐搅匀，调节咸淡味。

⑥炒锅内倒入食用油，烧至8成热后改温火。

⑦将南瓜花逐个沾上面糊，用筷子整理成扇形后放到油锅里预热定型。

⑧将定型的南瓜凤尾花，在油锅里翻转2到3次，炸成金黄色即可，逐个捞出装盘。切记，操作时不要炸过火。

### 搜食尚



## 正宗交河窝头

冬日暖阳：他家的团子是三合面的，有多种馅。我买的是野菜馅的，很清香，有股春天的味道。喜欢吃菜团的小伙伴们可以尝一尝。

地址：运河区朝阳西路经协住宅楼西北侧约40米



## 阿芮烤鸡爪

北极熊：鸡爪香酥软糯，再撒点上孜然和辣椒，越嚼越香，越嚼越过瘾。

地址：运河区荣盛国际购物广场四楼南区