



## “食刻”有礼

本期奖品:10份尖椒牛肉烩饼。奖品由小树林烩饼烩饼店提供。

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)



## 9月23日“食刻有礼”获奖名单

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 158****1858 | 139****9201 |
| 137****5947 | 153****5817 |
| 186****9536 | 136****8283 |
| 150****2902 | 131****7550 |
| 136****6045 | 151****6286 |

以上10位读者各获雷硕卷饼王提供的熏肉鸡柳卷饼一份。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300米路北



小树林烩饼烩饼:

# 留住一份家常滋味

●本报记者 吕依霖 摄影报道



烩饼出锅了

喜爱。

一指宽的饼条在碗中堆得冒尖儿,牛肉的香味儿不断钻入鼻腔。夹一筷子放入口中,焦香的饼条早已吸满醇厚咸香的汤汁,绵软不粘,嚼起来恰到好处。炒制后又炖煮的牛肉软烂入味,清脆的橄榄菜丝均匀地混在其中,增加了咯吱咯吱的口感,在咸香的滋味中贡献了一丝的鲜甜。

张浩在汤里撒一把煮好的黄豆,豆子的清香不时跳入口中,中和了烩饼本身的重油重酱,吃起来就是熟悉的家常滋味儿。

饼条下肚,再来口热汤,顿时感觉胃肠舒服,浑身透着一股热气。

张浩说,烩饼好吃,汤是关键。他每天清晨去市场买牛骨,慢慢熬成高汤。大火烩炒饼条,炒出香味后,再舀上两勺牛骨汤,盖上盖子,仔细炖煮,好味道才能出来。

尖椒牛肉烩饼:  
口感筋道,不油腻

烩饼用的饼丝更细,盛在盘中,油亮好看,相比烩饼,吃在口中多了几分筋道。因为不



尖椒牛肉烩饼

牛肉烩饼

加高汤,咸香味更浓烈,不知不觉一大盘下肚,也不觉油腻。

张浩告诉记者,刚开店的时候,有的食客偶尔会抱怨,嫌烩饼油大。之后,他便动脑筋做了改进。如今,张浩做出的烩饼,盘底几乎没有多余的油,吃起来香而不腻。

张浩对自家的干炸辣椒也十分满意。刚炸出来的红辣椒段,酥酥脆脆,又带一点焦香,撒在烩饼和焖饼上,增添了几分颜色和食欲。

开店三年,小店慢慢积累起一批忠实顾客,不少客人一进门儿,张浩便知道他想要什么,彼此都达成了一种心照不宣的默契。“就喜欢他家的这份家常味儿,怎么吃也吃不腻呢!”一位老顾客说。

平时,张浩的母亲会在后厨帮忙,洗菜、切菜、刷洗锅碗瓢盆,有时看见儿子在几口锅之间转来转去,就打趣他:“忙得像个陀螺!”惹得张浩哈哈大笑。

从小就爱做饭的张浩,经营这家小店,十分知足。

店址:新华区东风东路  
路国营汽车站南门斜对面

沧州人很喜欢烩饼、烩饼的味道。

饼条或烩或烩后,菜和肉与主食一盘同出,热气腾腾,香气四溢。赶时间的行人匆匆坐下,点上一份,很快就能上桌,省时又方便。满大街小巷随处可见的烩饼小店,实实在在地关照着沧州人的胃口。

每逢饭点,张浩开的“小树林烩饼烩饼店”便顾客盈门。

牛肉烩饼:  
绵软不粘,咸香入味

“一份素烩!”刚下班的老顾客风风火火地走进店里,跟

张浩喊了一声。

“我要牛肉烩饼!”  
“老板,这里加一份尖椒牛肉烩饼!”

中午时分,张浩的小店热闹起来,食客接踵而至。

“好嘞!”张浩一一应声,转身进了后厨。

三个灶眼,三口常用的锅,店里忙时,张浩常常是这口锅里烩炒完烩上,就马上另起一口锅继续炒。这口锅刚盖上盖,那口锅里的饼基本就好了。

掀开锅盖,咸香味顿时弥漫开来,让人迫不及待地想拿起筷子。

秋雨不断,天气渐冷,满是热汤的牛肉烩饼深受食客们的



## 香辣鲤鱼

谢立英



中秋佳节,自己在家制作了一道香辣鲤鱼,味道香辣可口,鱼肉细嫩,特别受欢迎,全家人都喜欢。现把制作方法分享给大家,喜欢吃鱼的小伙伴们不妨试一试。

用料:

鲤鱼、白糖、蚝油、胡椒粉、醋、酱油或者蒸鱼豉油、花椒、麻椒、辣椒丝、白芝麻或者花生碎、盐。

制作方法:

1. 先把鲤鱼改刀,然后用盐腌30分钟左右。
2. 锅中加入水,放少许盐,水烧开后将鱼煮8分钟,注意火候不要大。
3. 根据个人口味,调一碗料汁。碗中依次加入白糖、蚝油、胡椒粉、醋、酱油或者蒸鱼豉油。
4. 把煮好的鱼控干水分,放到盘中,浇上调好的料汁,再撒上点白芝麻或者花生碎。
5. 花椒、麻椒、辣椒丝用温水泡几分钟,控干水分放到凉油里面小火慢炸,待辣椒微微变黄就可以浇到鱼上了,需要多放点油。这样美味可口的香辣鲤鱼就完成了。

欢迎读者推荐美食,也欢迎商家自荐。联系电话:3155769

——编者



## 巴黎贝甜

云起时:他家的芝士蛋糕非常好吃,外皮是曲奇,软硬适中,有着恰到好处的黄油香。蛋糕中间灌着满满的芝士,奶香味十足,一口一个非常满足。

地址:运河区新华东路5号  
华北商厦底商

## 澡堂串串

愿望年代记:澡堂形式的装修别具一格,感觉很新鲜。店里分“男浴”和“女浴”,中间有个“浴玩”,里面涮着各种鱼丸蔬菜,热气腾腾很有食欲。调料可以随意添加,串串味道独特,吃着很过瘾。

地址:运河区水月寺街7号

