



# “食刻”有礼

# 11月4日“食刻有礼”获奖名单

本期奖品:20份羊肉汤。奖品由筱羊欢火锅提供。  
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)



- |             |             |
|-------------|-------------|
| 150****2902 | 134****1228 |
| 150****1368 | 187****0528 |
| 137****0092 | 138****4248 |
| 151****9458 | 156****8618 |
| 187****9885 | 150****1886 |

以上10位读者各获赠碗碗香牛肉拉面提供的牛肉拉面一份。接到通知后,凭手机号码到店领取。

领取地址:运河区解放东路与广场街交叉路口往北100米路西



## 吃客 筱羊欢火锅:

# 可煮可涮可烤 鲜嫩清香不膻

●本报记者 吕依霖 摄影报道



香喷喷的羊肋排出锅了

筱羊欢火锅的老板薛茫茫特别喜欢吃羊肉。在一次展销会上,她第一次尝到宁夏盐池滩羊肉,吃过后再也忘不了:“这是真正的好东西,带回沧州一定行。”正巧,薛茫茫的亲戚在宁夏有一家牧场,专门养殖盐池滩羊,名字叫“盐池县筱羊欢牧场”,这样一来,优质肉的来源有了,“筱羊欢火锅”就顺理成章地在沧州落了地。

## “煮”

### 手抓羊肉,清香不膻

宁夏盐池滩羊肉是国家地理标志保护产品,产地位于宁夏吴忠市盐池县。薛茫茫告诉记者,在宁夏当地,“滩”有野外的意思,散养在野地里的羊,就是滩羊。再加上盐池县得天独厚的地理优势和适宜的水质,让这里的羊拥有了不

同于其他地区的绝佳风味,清香不膻,回味悠长。

滩羊宰杀之后,通过空运加冷链运输的方式,从千里之外而来,一路保持新鲜,就这样被端上了沧州人的餐桌。

好羊肉只需要最朴素的调味。筱羊欢的招牌菜——手抓羊肉,在上桌前只需用矿泉水煮,出锅后撒一点点盐就完成了。如果在煮的过程中加盐,羊肉就会收缩,变得紧绷,口感就没那么好了。

手抓羊肉选取的是滩羊的羊肋排、羊颈肉和羊腿肉。羊颈肉和羊腿肉柔软细嫩,肥瘦得当;羊肋排带着筋膜,口感丰富。切成大小适宜的细条儿,最适合做手抓羊肉。

煮过的滩羊肉呈干净的淡粉色,饱含汁水,肉质细嫩。羊肉入口,一股肉肉清香弥漫在齿间,不腥不膻,越嚼越香,吃到最后还有一丝回甘。这盘手抓羊肉,不蘸任何

调料,只仔细嚼,便回味无穷。“优质的羊肉一定经得起细嚼。”薛茫茫说。

在手抓羊肉旁边,摆着一碟碧绿的韭菜花,一小碗香醋和蒜,加上简单朴素的蘸料,羊肉又变化出无穷的滋味。

吃过宁夏盐池滩羊肉,再吃一般的羊肉,有点“曾经沧海难为水”的意思,味蕾就这样被盐池滩羊肉养得“刁钻”起来。

有了这盘手抓羊肉,再搭配上两碟独具宁夏特色的凉拌枸杞芽和沙葱,一餐饭就十分圆满。

## “涮”

### 泉水涮肉,久煮依然鲜嫩

冬天,三五好友围桌而坐,情谊在话音起落之间随火锅沸腾。在筱羊欢,羊肉



羊上脑



手抓羊肉

火锅也是多数人钟爱的选择。

羊的上脑拿来涮火锅最好。上脑,就是羊的脖颈后接近头部的位置,这块肉最嫩。

放在锅中,汤底沸腾多少次,滩羊肉依然鲜嫩如初,丝毫不老。连带着汁水的羊肉裹上一层浓郁的麻酱,鲜香软嫩,好吃得无法形容。

涮锅的过程中,服务员进来加水,用的都是矿泉水。好肉需得好水配,用矿泉水,滩羊肉的清香味才能被“吊”出来。

为了让食客随时吃到宁

夏盐池滩羊肉,薛茫茫还推出了鲜美实惠的羊肉汤、羊肉粉。食材品质不打折扣,一碗热气腾腾的羊汤下肚,即使天寒地冻,也会心满意足。

## “烤”

### 只搓一把细盐,香味四溢

筱羊欢里的烤羊排、烤羊腿、烤全羊,也都秉承着最朴素的调味原则。

“羊肉经过简单处理,大师傅里里外外搓上一层细盐,直接架上吊炉。你去闻,烤出来的味道跟一般的羊肉完全不同,特别香。”薛茫茫指着自家的羊肉,言语中透着一股自豪劲儿。

烤出来的羊肉,焦香扑鼻,表皮焦黄晶亮,连带着的一小部分油脂晶莹剔透,正是这一小层油脂锁住了羊肉的鲜美汁水,里面的羊肉烤得粉

红,惹得人迫不及待地拿起筷子。吃时按喜好蘸上辣椒面或者椒盐粉,酥香松脆的表皮混合着鲜嫩多汁的羊肉在口腔中爆炸开来,香味直钻入肺腑。顾不得其他,直接下手撕一块,一抿脱骨,大嚼一通,原本斯文的朋友,竟也吃出了草原牧人的豪放气概。

吃得酣畅淋漓,吃得痛痛快快,才对得起这场美味无比的羊肉盛宴。

店址:运河区一世界小区南门西行100米路北



## 教你做 油炸大叶蘑菇

刘秀兰



近日,大叶蘑菇陆续出棚上市。对于这种蘑菇,很多人喜欢炒着吃,炖着吃,吃来吃去就容易腻了。最近,我试着油炸大叶蘑菇,味道还不错,蘑菇酥脆可口。现把制作方法分享给大家,休闲时,大家不妨试着做一做。

### 用料:

大叶蘑菇、鸡蛋、土豆淀粉、植物油、食盐、椒盐、孜然

### 制作方法:

第一步:选一朵大叶蘑菇冲洗干净,挤出多余水分后把它撕成细条备用。

第二步:准备两三颗鸡蛋,打在碗里。

第三步:往鸡蛋液中加入一小把土豆淀粉、一小勺植物油和适量的食盐,用筷子朝一个方向搅拌成稀粉糊。然后把蘑菇条放进粉糊里,使其全身沾满粉糊。

第四步:锅内加入适量植物油,开火烧至八分热,将沾满粉糊的蘑菇条放入油锅炸至金黄,捞出沥干油,即可装盘。

第五步:根据自己的喜好,可以撒上椒盐或者孜然等烧烤调料,味道更香。

欢迎读者推荐美食,也欢迎商家自荐。联系电话:3155769

——编者



## 香巴佬熟食

云起时:挑选自己爱吃的部位,让老板三两下一拌,一份红红绿绿的麻辣肉就做好了。猪耳朵口感丝滑,软骨有脆劲;猪肝外硬里软,嚼在唇齿间,一块一块非常满足;豆腐皮浸满了卤汁和辣椒,切成丝状,吃起来香而不腻,咸而不油。

地址:新华区千童北大道沧州市第二实验小学附近



## 在陕味

蓝天白云:顾名思义,这是一家有陕西特色的美食店。油泼面、臊子面、牛肉面……店里面食种类丰富,还有陕西特色的肉夹馍、羊肉泡馍、凉皮等,价格实惠,口味正宗。

地址:运河区水月寺街颐和新世界写字楼A2