

## “食刻”有礼

## 1月6日“食刻有礼”获奖名单

本期奖品:10份牛肉大葱烫面饺。奖品由清真三哥烫面饺提供。

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)



- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 199****2684 | 151****9458 | 132****3010 |
| 186****7948 | 139****8346 | 151****1410 |
| 199****0768 | 138****4996 | 185****6695 |
| 155****3913 | 132****0168 | 155****2792 |
| 137****0092 | 188****8195 | 187****7118 |

以上15位读者各获赖棒棒重庆小面提供的双人套餐一份。接到通知后,凭手机号码到店里领取。

领取地址:运河区曙光路颐和家园底商39号

## 启事

本版欢迎读者推荐美食,也欢迎商家自荐,不收取任何费用。电话:3155769

## 吃客

### 清真三哥烫面饺:

# 80年代的食堂老味

●本报记者 吕依霖 摄影报道



马三哥正在包饺子。

冬天的运河边上尤其冷。天一黑,行人被寒风收进热气朦胧的店里,透过玻璃只能见到模糊的影子。

清真三哥烫面饺就开在河沿儿边,店面细长,窄窄一个,里面排着六张桌。进屋坐定,抬头看,隔岸的清风楼被四四方方地框在店门中。夜里,楼的轮廓因成串小灯清晰可见,隔着塑料帘门向外望,

一恍惚,不知身在何处。老板马三哥正在传菜。等了一会儿,才有工夫坐下聊。

### 面皮薄如纸 肉馅鲜香甜

马三哥年轻时在一家国营单位的食堂上班。他的窗口只卖烫面饺,而且只有一种牛肉大葱馅。一屉十个,标价两

元,在当时属于奢侈品。后来自己出来做餐饮,开了这家店。开店时间不长,不到一年。说话间,一屉烫面饺呼呼冒着热气被端了上来。

“我们家的饺子,好不好看?”又包饺子又端菜的大姐有点儿得意。

好看极了。腾腾雾中,看见饺子个头儿像小孩拳头那么大,收口捏成灵巧的荷叶边儿,皮薄如纸,褐红色的牛肉大葱肉丸隐约透了出来,素三鲜点点翠绿。

拿筷子轻轻夹起底部才不易破,软软的饺子皮像个口袋,与肚里的馅料丝毫不粘连,鼓鼓囊囊,透着憨厚可爱。

捡个肉馅饺子,咬破一个小口,吮吸饱满鲜甜的汁水,饺子瞬间瘪下去。咬上一大口,大如乒乓球的肉丸在晶莹剔透的饺子皮中展露出来,咸



香弹牙。大葱又增添了一丝清甜味,更加好吃。

素三鲜里也实实在在地包进一颗大虾仁,韭菜细嫩。吃时,浸满汁水的饺子皮在筷子之间微微颤动,十分诱人。另有茴香牛肉、韭菜牛肉、瓜肉馅,各有特色。

一口气居然吃了9个,肚里尚有空闲。马三哥在一旁看着,眼神有些诧异:“别的姑娘也就吃三四个。”

他心里十分高兴,这是对烫面饺最好的褒奖。

### 创新与传承

烫面饺,顾名思义,就是用沸水和面,再掺入凉面,这样做出的面团柔软弹牙,好消化。

“再多说就被人家偷学了去。”马三哥开玩笑说。

烫面饺的绝佳搭配是酸辣汤。只有最“内行”的老饕才会点上一份。一大屉烫面饺配上一碗又酸又辣的热汤下肚,运河边上溜一遭,舒服极了。若想再丰盛些,就再要一份清爽可口的芥末拉皮。

如今单独开烫面饺子馆的不多了,马三哥想把老味道传承下去,再加一些诸如“海三鲜”“肉三鲜”之类的创新口味。

“海参、鱿鱼、虾仁,这三样做馅,味道特别和谐,鲜美无比。”马三哥正慢慢摸索新的味道。

被问及想达到什么程度时,马三哥想了想说:“以后提到沧州美食,不只能想起羊肠子,还能想到这烫面饺。”

店址:运河区解放桥东河沿

## 教你做

### 素炒香菇

谢立英



周末在家做了一道低脂低卡、简单好吃的素炒香菇。做法很简单,厨房小白也可以轻松搞定,喜欢的赶紧试试吧!

#### 用料:

香菇、瓢菜、食盐、生抽、鸡精、淀粉、胡萝卜、食用油。

#### 制作方法:

第一步:香菇去掉根部,洗净平切成片状,放在热水里煮熟备用。

第二步:瓢菜掰散后洗净。放入热水中焯熟捞出,加适量的生抽、鸡精调味,然后摆入盘中。

第三步:准备一些大蒜,切成蒜末。把胡萝卜切片备用。

第四步:起锅烧油,锅中放入蒜末炒香。

第五步:将焯好的香菇倒入锅中,加入少许的胡萝卜片,改大火翻炒均匀。

第六步:往锅中加入适量的生抽、盐、鸡精,最后加少许淀粉勾芡,出锅前在事先摆好的瓢菜中即可。

这样做出来的香菇,鲜香嫩滑,比肉还香,再夹一口鲜嫩的瓢菜,清淡爽口。

## 搜 食尚

### 喜久火锅·铁板烧

愿望年代记:店里菜品新鲜,种类丰富。羊肉、蔬菜、鱼丸等一起放入烤盘,不一会儿就滋滋冒油,热气腾腾。出锅前撒上点佐料,夹一筷子吃,香喷喷的,满口留香。

地址:运河区赵庄西街13号



### 蜀岭冒菜

军旅:冒菜是四川的特色菜,如果您认为它是一道菜,那就大错特错了,这只是一道做法而已。蜀岭冒菜很好吃,满碗的红油,上面铺了一层辣椒,入口麻辣鲜香,让人食欲大增。简单点说,冒菜就是一个人的火锅,想吃的菜都可以一起冒了吃。

地址:东光县府前大街鑫源小区11号底商

