

“食刻”有礼

本期奖品：10只卤鸡。奖品由周一卤熟食提供。

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7日“食刻有礼”获奖名单

137****5947	193****6562
133****8585	158****0116
193****4804	131****7550
153****5817	183****3011
155****1753	131****5224

以上10位读者各获赠、烘焙提供的经典原味提拉米苏一份。接到通知后，与商家电话联系领取。

联系电话（同微信）：17731711739

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

嗨吃客

周一卤熟食：

卤味中的“小清新”

●本报记者 吕依霖 摄影报道



刘鹏祥正在卤猪肘

刘鹏祥的切肉板旁边放着一把小巧的镊子，用途意想不到——拔猪毛。

“当过兵，有点强迫症。”刘鹏祥的脸凑得很近，一边拔毛，一边解释。拔完往凉水中一浸，泡出血水，猪肉干干净净。

卤猪头肉 清香软糯

卤出来凉凉的猪头肉，宛如一大块温润的玉，浅黄透亮，表皮冒微微的油光。在灯光照射下，最外层的猪皮几乎半透明。凑近一闻，不像寻常的卤味味道厚重，猪肉本身的香气直吸肺腑。拿刀片下薄薄的猪头肉，筷子触及时，微微颤动，柔软至极。猪头肉肥处洁白晶莹，入口软绵细腻，瘦处香滑，肥瘦之间浸着亮晶晶

的油脂。吃过后，唇齿留香，回味无穷。

刘鹏祥告诉记者，“卤”的本身就比“熏”的味道清淡，周一卤的“卤”只有一丝淡淡的不去掩饰的香料味，与肉香相得益彰。

卤鸡爪也绝妙，软糯到无需牙齿，连骨头都酥酥软软。更有猪肝、猪肘子，一尝便知，“作者”足够用心。

简单朴素的辣椒油也内藏玄机。陕西秦椒干香，四川二荆条不燥，贵州子弹头辣味足，五湖四海的辣椒汇聚一锅，油亮鲜红，炸出的复杂辣意在口中渐次铺展开来，滋味令人叫绝。蘸取一点，卤味添上红油，爱辣的食客吃得十分舒畅。

好味道与重细节往往密不可分，刘鹏祥有自己的规矩。譬如，从来不拿沸水煮肉，肉一遇热，表面几乎半熟，血



猪肘



猪头肉



猪蹄

水都“闷”在肉里，不出来，用凉水慢慢“拔”最好。再如卤制时用的众多器皿，一天擦个无数回，光洁如新。此外，对味道的把控也有独特的方法。“每一味香料，都会刺激口腔中不同的位置。比如良姜，刺激的是口腔上颚靠后的地方，了解这些，每次试吃时才会知道，究竟是哪种香料的配比出现了问题，便于改进。”刘鹏祥说。

尝遍全国 聚成此味

这几年，刘鹏祥算是吃遍了“大江南北”，全国各地的食品展会参加了无数次，不论是名声远播的老字号，还是隐匿在小街陋巷中的小众滋味，几乎都被他一一寻得，细细品尝。即便如此，小店开张前，刘鹏祥也足足筹备了半年有余。总结、改良、创新之后，这才有了“周一卤”的独特味道。

除却“实践”，刘鹏祥的饮食理论也颇足。他记得袁枚在《随园食单》一书里提到，“求香不可用香料。一涉粉饰，便伤至味”。他注重原材料的味道，控制香料的数量与种类，卤出的肉食才如此“清新”。

“沧州人多偏爱重口味，也有人喜欢清清淡淡，众口难调。我只把周一卤这一味做好就足够了。”坐在几平方米的小店中，刘鹏祥娓娓道来，一如他做卤味时的一丝不苟。

店址：运河区御河路北大院菜市场南门北行100米路东

教你做

豆花肥牛番茄锅

蓝天



肥牛是个百搭的食材，可以做成各种口味，酸辣、麻辣、香辣、藤椒……今天给大家介绍一道下饭菜——豆花肥牛番茄锅。豆腐和肥牛搭配，满满的香气，每一口都细嫩浓郁。

用料：

肥牛、番茄、金针菇、内酯豆腐、蒜末、姜片、料酒、高汤、黄灯笼辣椒酱、番茄酱、蚝油、生抽、盐、米醋、青红椒、葱花、食用油、香油。

制作过程：

第一步：准备食材，把蔬菜洗净，青红椒切成小段，番茄表面划十字刀，用沸水烫1分钟，去皮后切成丁备用。

第二步：撕去内酯豆腐表面的塑料膜，用刀沿着盒子划一圈，再将盒子倒扣在盘子里，轻拍盒子底部，将豆腐倒出。

第三步：锅中烧水，将金针菇焯水捞出，再加入料酒和姜片，将肥牛烫至变色后捞出。

第四步：把锅清洗干净，加入食用油，待油温升高后，加入姜蒜、黄灯笼辣椒酱爆香，再加入番茄丁炒香。

第五步：倒入高汤煮开，加入番茄酱、蚝油、生抽和盐。然后放入金针菇和肥牛煮2分钟，再加入米醋。

第六步：将内酯豆腐轻轻滑入到锅中，撒上青红椒和葱花，淋上香油即可。

搜食尚



熔岩扒房西餐厅

愿望年代记：这家西餐店环境优雅，菜品精致。和朋友小聚，点了一份甜品榴莲芒果西米露，里面有红豆、绿豆、芒果肉、榴莲肉、西米和椰奶，口感冰凉清爽，适合夏天饮用。

地址：运河区泰合广场D座



特别特饺子馆

念旧：这家饺子馆店面不大，环境整洁。水饺分荤素两种，可随意挑选馅料。饺子都是现包现煮，纯手工制作，馅大皮薄，味道不错，经济实惠。

地址：运河区光荣路广电小区对面西行100米