

“食刻”有礼

本期奖品：10份锅贴，每份15个，口味任选。
奖品由殊惜锅贴提供。
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14日“食刻有礼”获奖名单

- | | |
|-------------|-------------|
| 186****7948 | 136****6525 |
| 199****8123 | 156****2792 |
| 189****8368 | 156****7132 |
| 182****1587 | 138****0756 |
| 139****6850 | 156****9263 |

以上10位读者各获周一卤熟食提供的卤鸡一只。接到通知后，凭手机号码到店里领取。

领取地址：运河区御河路北大院菜市场南门北行100米路东

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

殊惜锅贴：

皮薄馅大 金黄酥脆

●本报记者 李思思 摄影报道



金黄酥脆的锅贴出锅了

中午时分，殊惜锅贴店里的顾客渐渐多了起来。“姐，来份肉三鲜锅贴带走！”“好嘞！”柳芹热情地回应着，随即低头熟练地擀起了面皮。面皮擀得十分柔韧，把提前调好的馅放到面皮上，用左手一推一捏，一个锅贴就包好了。

柳芹手上的速度很快，眨眼的工夫，一份份锅贴便包好了。丈夫刘金峰接过包好的锅贴，迅速把锅贴依次码放在煎锅中，然后刷油，浇上一勺稀面汁，最后盖上锅盖，整个过程一气呵成，驾轻就熟。

热闹的小店里，夫妻俩

配合默契，有条不紊地忙碌着。

皮薄馅大 味道鲜香

锅贴熟得很快，原本乳白色的面皮被煎至金黄，逐渐膨胀起来。不一会儿，锅里便传来滋滋啦啦的声音，肉的香气也钻了出来。锅贴马上出锅了！

刘金峰拿过盘子，把锅贴迅速地翻过来，让底部焦黄的一面向上。满满的一盘锅贴被端上桌，色泽金黄，挨挨挤挤，看着就很有食欲。夹一个放入

口中，锅贴皮外焦里嫩，裹的肉馅鲜嫩多汁，混着虾肉独有的气味，香而不腻。

更妙的是蘸上店里独特的酱汁。醋和店内特制的辣椒油是绝配，醋的酸、辣椒的辣、锅贴的鲜香，一股脑刺激着味蕾，叫人欲罢不能。但是，再香也不能吃得过快，不然又是一个烫嘴的警告。

精益求精 真材实料

“肉三鲜馅最经典，韭菜



包好的锅贴



肉三鲜锅贴



西葫芦鸡蛋锅贴

肉、西葫芦鸡蛋的也很受欢迎。”刘金峰说，他做馅料不放香油，锅贴依旧很香，原因就在于肉质好，吃多少也吃不腻。

每天早晨5点，刘金峰穿梭于各个小摊前，多年的经验让他一眼就能瞧出哪些是新鲜优质的食材。猪肉要鲜红光滑的，这样吃起来才鲜香；西葫芦要个头儿小而嫩的，这样做出来的馅才柔软。回到店内，夫妻俩择菜、剁馅，每天定量，“限量版”只为了食物的鲜美。

刘金峰喜欢吃馅，在新疆做生意的时候，和别人学了一手做锅贴的好手艺。后来回到沧州，和妻子在行署西街开了这家店，一干就是10年。

“‘殊惜’这两个字，没有什么特别的含义，其实就是署西的谐音。”刘金峰说，希望殊惜锅贴能给大家带来特殊的味道。

刘金峰做的锅贴，不仅好吃，颜值还高。锅贴出锅应该是金黄色，颜色重了，并不妨碍吃，但他不会端给顾客。锅贴的咸淡，也是经过了无数次的尝试，又结合了顾客的反馈，才最终符合了大众的口味。这其中，最难的便是对火候的掌控，直接影响了锅贴的酥脆口感。真材实料，精益求精，成就了如今火热的殊惜锅贴。

时光流转，不少经常光顾小店的学生们大都已成家立业。殊惜锅贴依然在行署西街守候着四方食客，用平凡的烟火气慰藉着人们的胃和心。

店址：运河区行署西街与解放西路交叉路口西南角

教你做

无面疙瘩汤

齐颖



夏季减肥也别委屈了自己。今天为大家介绍一款低脂低卡的“无面疙瘩汤”，好喝又暖胃，制作过程也很简单，快来学一学吧！

用料：

2个西红柿，2根麻山药，1个鸡蛋，1根香葱，食用油、生抽、胡椒粉、鸡精、盐、香油少许，适量的水。

制作过程：

第一步：准备食材，把西红柿用开水烫一下，去皮切丁。麻山药去皮，用刀拍碎。香葱切成小段。

第二步：锅内倒入少许食用油，待油温微热后，放入西红柿丁，炒出汤汁后再加入适量的水。

第三步：锅中水烧开后，放入拍碎的麻山药，再加入少许生抽、胡椒粉、鸡精、盐调味。

第四步：最后淋入鸡蛋液，撒上少许葱花，倒入几滴香油，无面疙瘩汤就做好啦。

温馨提示：

给麻山药去皮时一定要记得戴上一次性手套，避免皮肤出现过敏。



壹亩芳恬

愿望年代记：他家的蛋糕款式多样，造型精美。点了一款火龙果夹心蛋糕，口感惊艳，蛋糕入口软绵，奶油清甜不腻。蛋糕上点缀的柠檬片和青柠还能拿来泡水喝，可见老板的用心。

地址：运河区颐和新世界A2座116铺



有馍有饭

北极熊：刚出锅的肉夹馍，外表酥脆，肉香混合着面香与升腾的热气一起飘出。咬一口，软糯醇香，肉的香味混合着汁水立马在唇齿间绽放，让你吃了一次就爱上。

地址：运河区颐和新世界A1座104铺

搜 食尚