

“食刻”有礼

本期奖品：10份铁锅炖，口味任选。奖品由不二灶王提供。

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21日“食刻有礼”获奖名单

136****6045	181****9299
150****9132	151****9458
133****6325	198****2355
138****6267	151****6286
133****0515	155****8508

以上10位读者各获殊惜锅贴提供的锅贴一份。接到通知后，凭手机号码到店里领取。

领取地址：运河区行署西街与解放西路交叉路口西南角

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

不二灶王：

不一样的“一人份”铁锅炖

●本报记者 吕依霖 摄影报道



后厨师傅在准备炒鸡的酱料

漠河的夏季，白昼很长，将近20个小时；天气凉爽，最热的时候，夜间也只有十几摄氏度。这是杨绘林的家乡，中国最北方。

10多年前，他坐上火车来到沧州，做起了生意。这么多年，杨绘林心中始终有一个抹不去的“餐饮梦”，他喜欢做饭，想开一间餐厅。

迷你小铁锅 味道不含糊

在漠河，乃至在东北，任何手边能取到的食材都可以随手扔进一口硕大的铁锅里，油盐一撒，锅盖一合一开，热气腾腾，香味四溢，便能慰劳辛苦一天的人们。

敞开怀抱、容纳百味的铁锅炖满足了一众食客，也造就

了不拘一格、浓郁鲜香的东北特色美食。

杨绘林的童年记忆里，铁锅炖留下了许多美好的瞬间，炖菜的滋味早已化作缕缕乡愁，深深地印在了思绪中。

既然要开餐厅，一定绕不开铁锅炖。杨绘林的铁锅炖不像普通铁锅，有着炖一切的“磅礴气势”，他店中的小铁锅，直径大约30厘米，相比之下，显得格外“秀气”。

怎么把锅做的这么小？“这样的一小锅是一人的分量，一人食，更卫生。”杨绘林说出自己的想法。

锅虽小，味道却不含糊。店中的老师傅做厨师已经十几年，控制油温火候驾轻就熟。后厨有一口大铁锅，专门炒鸡、炖排骨。在大锅中炒、炖、焖后，盛出至小锅，锅内



排骨小地锅



鲜鸡小地锅

已经铺好了香菇片、青菜、木耳、宽粉等，食材备齐，加上一勺高汤，再拿出事先揉好的白面，在锅壁上贴一圈，继续焖煮。白胖的面团隔着锅盖迅速鼓起、膨胀，一半浸入汤汁。

几分钟后，打开锅盖，味道经火候的“点化”，已调和至最佳。鸡肉酥烂，香菇片与青菜吸足汤汁，白面花卷柔软蓬松，与大铁锅炖出来的滋味相比毫不逊色。

老师傅告诉记者，在厨师行业待过的人都知道，一盘菜做的好不好，就看有没有炒出“锅气”。这个“锅气”，即用适当的火候烹饪出每种食材的香味，这在铁锅炖里，也是一个道理。

菜单只减不增 成本只增不减

坐在店里，一抬头就看到铁锅炖的种类，有鸡、排骨、鱼、鸭腿。原本还想要一份鸭腿尝尝，谁知耿直的老板答道，店里已经不做了。

“我到一些市场转过，总觉得鸭腿的品质差点意思，过不去自己那关。”杨绘林告诉记者。

后厨的老师傅也不忘在一边“吐槽”：我们这个老板，大到食材，小到炒料的酱、配菜里的酸豆角，都得称心才行，他成天研究怎么把成本往上提！

“就得这么干！”杨绘林听完哈哈大笑。

店址：运河区荣盛购物广场四楼

教你做

剩油条的 神仙吃法

乐多



早餐吃剩下的油条，搭配上鲜嫩的虾滑，烤得酥酥脆脆，味道鲜美。这样的油条你吃过吗，快来试一试吧！

用料：

剩油条、虾滑、鸡蛋、食盐、鸡精、白胡椒粉、芝麻粒、烧烤料。

制作过程：

第一步：把从超市买回的虾滑自然解冻，然后挤出放在一个碗里。

第二步：碗中打入一个鸡蛋，再加入少量的盐、鸡精、白胡椒粉、芝麻粒和烧烤料，搅拌均匀。

第三步：将锡纸铺在烤盘上。把油条对半切开，均匀地放在烤盘上。

第四步：把虾滑倒入裱花袋中，尖端剪一个口，然后把虾滑挤在油条上。

第五步：一切准备就绪后，将烤盘放入烤箱，调至230℃，烤10分钟。没有烤箱可以用空气炸锅代替。

搜 食尚



清真杨记肉饼

念旧：他家的馅饼分荤素两种，素馅由韭菜鸡蛋、茴香鸡蛋等时令蔬菜制作，咸淡适中，味道不错。最喜欢吃他家的牛肉馅饼，轻轻咬一口，薄又脆，肉香浓郁，让人回味无穷。

地址：运河区解放西路一世界中街十字路口东北角



豪门饺子馆

花谢美未谢：这家饺子馆干净整洁，饺子馅料种类丰富。喜欢吃他家的西葫芦馅饺子，馅大皮薄，清爽不腻，经济实惠，可谓是百吃不厌。

地址：孟村县建设大街新东兴楼南侧