

## “食刻”有礼

## 7月12日“食刻有礼”获奖名单

本期奖品：10份**酸豆角肉沫**。奖品由**湘味食府**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)



186****7948	155****3913
189****8368	131****6629
186****9536	176****6660
181****9299	156****2636
193****6562	134****6021

以上10位读者各获五七香肠提供的老味香肠一份。接到通知后，凭手机号码到店里领取。

领取地址：运河区富强市场南门对过金锣冷鲜肉批销中心

## 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



湘味食府：

# “椒”气的湘味

●本报记者 吕依霖 摄影报道



周希亮在后厨切各种辣椒

人与一方水土的聚合离散，时有发生。生活环境随时转换，可味蕾却很“念旧”，人对食物的思念由此而起。

在湘味食府里经常小聚的食客们，大都与湖南有一段或长或短缘分，他们在这间地道小馆的浓烈“湘”气中，为自己的记忆找到了归宿。

## 辣椒百变 “椒”气十足

经典的湘菜，祛湿的辣椒永远是餐桌上的主角。

小炒黄牛肉是店内“点击率”最高的菜品之一。鲜红的

小米椒、腌过的小米椒、泡椒、美人椒切段，撒上香菜杆，与腌过的嫩牛肉在锅中猛火爆炒，逼出食材的香气。出锅盛盘，火候刚好。

夹一块牛肉入口，细嫩无比，柔软多汁。香菜的清香出人意料地打了头阵，柔和地包裹着辣意，几秒后，泡椒的酸辣冲破香菜的滋味，弥漫至整个口腔，让人欲罢不能。

爱吃辣的食客们都是夹着辣椒段与牛肉一同吃下，任由辣椒灼烧味蕾，吃到鼻尖辣出汗，吃到眼角流出泪，也舍不得放下筷子。食客们一边“灌水”，一边吃得酣畅淋漓，好不痛快。

剁椒鱼头更是湘菜中的“名角”。把小米椒几乎剁成酱，均匀抹盐，放入坛子里发酵，一周后，剁椒即可食用。在肥美硕大的鱼头上覆盖一层厚厚的剁椒，上锅蒸。开盖时，辣味独特，剁椒鲜红，鱼肉白嫩，让人垂涎三尺。

后厨里，大大小小的辣椒堆满了案板周围。杭椒、线椒、小米辣、泡椒、美人椒、白椒……其中，白椒最为独特，只有在湖南的湿润气候中，才能将青辣椒晒成半干的白色辣椒，再拿去腌制，成为湘菜中独有的调味材料。



剁椒鱼头



小炒黄牛肉



酸豆角肉沫

介绍菜品时，单是鸡胗的做法，老板周希亮就说了3种：酸辣鸡胗、泡椒鸡胗、白椒鸡胗，辣椒的百变滋味可见一斑。

## 湖南师傅在沧州 20年“湘味”不变

周希亮是地地道道的湖南长沙人，15岁时拜师学艺，做了20多年的湘菜师傅。年轻时，他与妻子在广州相遇。“做菜太好吃了，就嫁了嘛。跟他在湖南生活了10多年，现在又回到我的家乡。”周希亮的妻子说起往事，捂着嘴笑。

对于做菜，周希亮有自己的坚持。开店之初，店里常常爆满，上菜实在忙不过来，周希亮却从不准备随时能上桌的菜品。“现炒嘛，现炒好吃！”每次说完，总会换来妻子的几个白眼，周希亮也不辩解。

在周希亮的店中，几乎所有的调味材料都是从湖南当地运来的。白椒、烟笋、酸豆角、蒸鱼豉油、酱油，经过“长途跋涉”来到沧州，最大限度地保留了湘菜的风味与精髓。

来这里吃饭的食客，有的在湖南上过学，有的在湖南工作过几年，已然练成了“湖南胃”。周希亮的湘味食府，成为他们缅怀那段日子的最佳地点。

店址：运河区御河路天成郡府天街西区



## 教你做 豆角焖面

夏天



一碗横扫大街小巷的豆角焖面，三天不吃就想念。周末，给家人做了一次豆角焖面，肉嫩面香，不干不腻，味道很赞。

### 用料：

豆角、五花肉、鲜面条、葱、姜、大蒜、八角、食用油、料酒、生抽、老抽、蚝油、十三香、白胡椒粉、盐。

### 制作过程：

**第一步：**豆角洗净切成小段。五花肉切片后放入适量的白胡椒粉拌匀。葱和姜切成片。大蒜切成蒜末，分成两份。

**第二步：**锅内倒入适量的食用油，油温五成热时放入肉片翻炒。微微出油后，放入豆角、葱片、姜片、蒜末、八角，稍加翻炒。然后，依次放入料酒、生抽、蚝油、老抽、十三香。翻炒均匀后倒入开水，水位需没过锅内食材，开锅后盛出少许汤汁备用。

**第三步：**将鲜面条均匀平铺在食材上，盖上锅盖，中火焖8分钟。

**第四步：**面条上倒入备好的汤汁、蒜末和盐，充分搅拌均匀，即可出锅食用。



## 比角大卷饼

愿望年代记：现做的大饼劲道可口，配菜和馅料可以随意选择，满足各种人的口味。最爱吃芝士火鸡面卷饼，芝士的甘甜和火鸡面的香辣融合得恰到好处。

地址：运河区泰和星耀城7号楼1057铺



## 那些年火锅鸡

阳光：从滚烫的锅里夹一块鲜嫩的鸡肉，在醋蒜小料里一蘸，霸道的香辣气瞬间转化为温顺的酸甜口感，好吃得不得了。

地址：运河区曙光路