

报眉广告
139 307 58 496

招聘

诚聘有经验的中医大夫
要求有证,十年以上的从医经验,管住。
工作地点:沧州市 电话:18730726672

“食刻”有礼

本期奖品:10份自助餐。奖品由莲海素食自助餐厅提供。

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)



8月2日“食刻有礼”获奖名单

193****4804	153****3192
137****5947	136****6525
131****7550	132****0785
198****2355	151****9842
166****3037	187****5746

以上10位读者各获徐氏老味香肠提供的香肠一份。接到通知后,凭手机号码到店里领取。

领取地址:新华区雅瑞苑北区东门北行100米

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



莲海素食自助餐厅:

吃出大自然的的味道

●本报记者 李思思 摄影报道



店长徐建霞正在做苦瓜大枣

随着人们健康意识的提高,“素食潮”成了美食界的一股新时尚,不少城市街头都有了素食餐厅的影子。

在沧州,提起素食餐厅必然绕不开“莲海”二字。开业两年以来,莲海素食的知名度打开了,不声不响地收获了不少回头客。

百样素食各有滋味

走进莲海素食自助餐厅,木色的装潢透着古朴的气息,橘色的吊灯散发出柔柔的暖意。坐定,饮口大麦茶,心便安静了下来。

上午人还不多,厨师们在后厨忙碌着,有的在准备面点,有的在炒制酱料,还有的在准备菜品,分工明确。开放式厨房可以看到厨师选材、摆盘、制作食物的全过程,整个厨房弥漫着满满的烟火气。

莲海素食有上百样菜品,分为凉菜区、甜品区、面点区、涮菜区、粥汤区和调料区。蔬菜、瓜果、豆类、面食、甜点等搭配得恰到好处。

提起凉菜,让人眼前一亮的要属素肉了。这些素肉看似像动物肉,实则用大豆蛋白做的,通过挤、压、蒸、煮等工艺加工成类似于肉的口感,再添加调料形成类似于

肉的风味。入口,紧实有嚼劲。素肉豆腐、素肉辣条、植物酱牛肉……单是素肉就有12种,每一样都口味独特。

选菜的工夫,闻到了一股香气,一个个硕大饱满的蛋挞出炉了,色泽金黄,十分诱人。店长徐建霞告诉记者,店里的蛋挞和普通的蛋挞不同,是用南瓜做的,吃多了也不会腻。随手拿起一个尝尝,蛋挞外酥里嫩,南瓜软糯,口感清香。南瓜蛋挞周围摆放着各种各样的甜点,苦瓜大枣、雪花酥、绿豆糕、紫米糕……一不小心便挑花了眼。

莲海养生锅是店里的一



素肉



丰富的面食



南瓜蛋挞

大特色,各种新鲜的时令蔬菜入锅煮,味道清新自然。酸菜养肝、番茄养心、金瓜养脾、清汤养肺、菌汤养肾,5种锅底可以随意选择,其中菌汤和番茄汤是人气较高的锅底。

后厨铁锅里盛满了菌汤,咕嘟咕嘟冒着热气。“菌汤是由茶树菇、干香菇和水熬制成的,熬制的过程中不添加任何调料。”徐建霞说,配锅底的时候,除了加入大枣、枸杞、虫草之外,还放入了秘制料包。党参、沙参、白芷等23种药食同源食材制作成的料包,具有养生功效。

“让更多人吃到健康素食”

粽子、锅贴、包子、发糕、枣花馒头……丰富多样的面食摆满了餐台。

除此之外,蒸笼里的山药、玉米、红薯、南瓜等杂粮也是食客们必点的。朴素的食材加上简单的做法,最能吃出食材本身的原汁原味。

今年59岁的孟令宽是莲海素食自助餐厅的负责人,让更多的人吃到健康的素食是他的初衷和梦想。定点采购的蔬菜,严格精选的豆制品,干净卫生的环境……孟令宽对食材和环境一直严格把关。

炎炎夏日没有食欲的时候,你不妨走进素食餐厅寻觅一缕素食的清香,品味一份别样的恬静。

店址:运河区解放西路60号颐和文化底商



蒸面包

夏天



吃腻了包子、馒头,偶尔换个口味,尝尝蒸面包也是一个不错的选择。周末,自己在家第一次尝试做蒸面包,出乎意料地成功。面包松软又香甜,口感很不错。

用料:

高筋面粉250克,鸡蛋3个,白糖50克,酵母粉3克,食用油10克,葡萄干50克,白芝麻10克。

制作过程:

第一步:将鸡蛋打入面盆中,放入白糖和酵母粉打散。

第二步:蛋液中放入高筋面粉,搅成棉絮状。然后,倒入食用油,揉成一个面团,放到案板上反复揉20分钟。

第三步:将面团擀成长方形,从一边卷到中间位置。剩余部分用刀拉出一道一指宽的条,接着卷起来。

第四步:碗里刷一层食用油,将卷好的面包生胚放到碗里,盖上保鲜膜醒发至两倍大。

第五步:醒发好后,在面包生胚表面刷上一层蛋黄液,再撒上白芝麻和葡萄干,盖上保鲜膜放入蒸锅,水开计时蒸40分钟,关火再焖5分钟,蒸面包就做好了。



福袋儿馄饨王

念旧:早餐经常光顾这家馄饨店,现做现卖的馄饨很新鲜。不一会儿,一碗香气扑鼻的馄饨被端上了桌,薄薄的皮,满满的馅,咬一口,肉香浓郁,味道鲜美。

地址:运河区解放西路一世界大和庄园底商



凌晨三点半焖饼烩饼

愿望年代记:他家的焖饼酱香浓郁,饼条软糯,素的肉的都很好吃。虾仁素和鲍鱼口味的别具一格。

地址:运河区曙光路颐和文化底商