

## “食刻”有礼

## 9月20日“食刻有礼”获奖名单

本期奖品:10袋面粉。奖品由运河渔村提供。

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)



- |             |             |
|-------------|-------------|
| 199****8123 | 136****6525 |
| 193****4804 | 138****9267 |
| 156****2792 | 187****9885 |
| 150****6362 | 157****8760 |
| 139****9922 | 136****8606 |

以上10位读者各获老蒿熏肉提供的熏肉一份。接到通知后,凭手机号码到店里领取。

领取地址:运河区华元一世界商业V1区1层101铺一楼

## 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



## 大运河全卤面:

# 面条界的“满汉全席”

●本报记者 牛健存 崔儒靖 魏志广 摄影报道



纯手工制作的面条

在东光县东光镇油坊口村,依傍着京杭大运河,有一家名为“运河渔村”的饭店,这里除了有美味的菜肴,其招牌特色美食“大运河全卤面”更是远近闻名。

每天来这里就餐的食客络绎不绝,很多都是为了吃上这口堪称面条界“满汉全席”的全卤面。

### 数十种配料 只为一碗面

一大早,饭店老板尹小东便在厨房忙着准备全卤面的菜码菜料。临近中午,一碗碗精心制作的酱卤和各种青菜摆满了桌子。全卤面里除了西红柿、茄子、肉酱、韭菜等酱卤,还有许多配料,如黄瓜、胡萝卜、白菜、豆角、辣油、蒜末……

“大运河全卤面的酱卤多而精,荤素搭配以18卤、24卤、36卤居多。”尹小东说,每一道酱卤都是精心制作的,就拿鸡蛋来说,要用打进锅里,这样更利于营养的吸收。

大运河全卤面就是将各式各样的酱卤与味道单一的面条搭配在一起,呈现出丰富的口味。

尹小东笑着说:“厨房里的任何一种食材,都能根据个人喜好烹制成或甜、或咸、或酸、或辣的酱卤,极为随意。所有这些配料,都是为一碗面而准备的。”

### 面条筋道爽滑

老话说“软面饺子硬面汤”,做面条的面,要经过和面、醒面、盘条、绕条、二次醒面、三

次醒面等10余道工序。在和面的过程中,尹小东只加入少许的水,以保证面团的硬度,并在面中加入鸡蛋和食盐,让面的口感更加筋道。

面粉用的是大运河水滋养的当地小麦,经过石磨磨成的,吃起来麦香味更浓。尹小东说:“全卤面可根据顾客的口味调整。年轻人喜欢吃筋道的,就把面条切宽点;如果有老人孩子,就切细一点,擀薄一点。”

擀面也是一项体力活儿,把硬度较高的面团擀成薄厚均匀的大面片,这功夫并非是一朝一夕能练成的。

急火烹制的各种卤料已经准备妥当,接下来该煮面了。

尹小东首先将擀好的面片按照下宽上窄的顺序一层一层地折叠整齐,然后左手匀速挪动面片,右手落刀,粗细匀称的面条从刀下翻滚而出。将面条捋顺后,就可以下锅煮了。

待面煮熟,浇拌上这一大桌丰富的卤菜,一份荤素搭配、色彩艳丽的全卤面就华丽亮相了。

### 推陈出新

全卤面,在东光也叫“丰收面”,是当地老百姓为了庆祝秋季丰收而准备的。

据传,晚清名臣丁宝桢任山东巡抚期间巡查运河,途中在东光县落脚。当地官员煞费苦心,准备了满满一桌的美食款待他。然而,一向清正廉洁的丁宝桢却只要了一碗清水煮面条,然后用桌上的炒菜当酱卤饱餐了一顿,并颇有风趣地称之为“全卤”。由此,全卤面名声鹊起,在当地广为流传。

2020年,大运河全卤面制作技艺被列入市级非物质文化遗产名录,尹小东是第四代传承人。

为了做出更加精致的全卤面,尹小东对食材可谓是精挑细选。“我们用的蔬菜和肉类都是当天采购,保证新鲜。”

这段时间,尹小东正准备推出纯手工技艺制作的面条礼盒。他说,要在里面附上制作全卤面视频的二维码,让顾客自己在家就能做全卤面。



丰富多样的卤菜



大运河全卤面

### 扫码看料更多

跟随记者的镜头,看看大运河全卤面是怎样做出来的。



店址:沧州市东光县东光镇油坊口村“运河渔村”



## 冰糖青枣

夏天



七月十五枣红圈,八月十五枣落杆。在秋天收获的季节,来一碗冰糖青枣,清热解暑,润肺止咳,一口下去,满嘴的甜蜜。

### 用料:

青枣3斤,冰糖半斤,柠檬1个,盐、蜂蜜少许。

### 制作过程:

- 第一步:青枣用清水洗净。
- 第二步:柠檬用盐搓洗干净后,切成片。
- 第三步:把洗好的青枣放入锅中,加入冰糖、柠檬片和清水,水量没过青枣。
- 第四步:起火煮枣,水开后调成小火,盖上锅盖煮半小时。煮的过程中记得搅拌几次,确保青枣更加入味。
- 第五步:往锅中倒入少量的蜂蜜,大火收汁,冰糖青枣就煮好啦!晾凉的青枣可装入玻璃瓶冷藏,随吃随取。



### 正锦食寿司饭团

北极熊:喜欢吃他家的蛋黄芝士饭团和炸鸡芝士饭团,饭团香香糯糯,个头饱满,奶香味十足。除此之外,他家还有各种口味的寿司很受欢迎,紫米肉松寿司、泡菜鸡肉寿司、香甜玉米寿司等。

地址:运河区南门步行街上海广场40号2楼



### 王记拉面

念旧:一碗热气腾腾的拉面端上桌,香菜与肉沫点缀其中,丰富了色泽。筋道的拉面吸饱了汤汁,散发出特有的清香,吃上一口,食欲大增。

地址:运河区解放西路大和庄园底商