

## “食刻”有礼

## 3月28日“食刻有礼”获奖名单

本期奖品：10份羊肠汤。奖品由刘记羊肠子提供。  
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 | 157****7631 |
| 193****4804 | 187****9885 |
| 199****0768 | 192****0021 |
| 136****6525 | 150****6663 |
| 139****1230 | 156****9263 |

以上10位读者各获重庆公鸡煲提供的68元的鸡腿煲一份。接到通知后，凭手机号码到店里领取。  
领取地址：运河区凤凰中街凤凰城B区西门

## 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

### 刘记羊肠子：

# 用鲜美的味道“叫醒”清晨

●本报记者 吕依霖 摄影报道



刘勇正在切羊肠

做法简单、味道鲜美的羊肠汤，在沧州人的早餐桌上始终占据一席之地。清早，一碗热乎乎的羊肠汤下肚，暖意徐徐升腾，沉睡的身躯与精神仿佛才真正醒来。

### 汤底清亮 羊肠鲜糯

刘勇深知早餐的重要性，他用心经营着这家50多平方米的羊肠汤小店，关照着四周居民一天中的第一餐。

凌晨4点钟，刘勇来到店里，备好一天的用料。刚从屠

宰场送来的羊肠，表面光滑细腻，摸起来温热有弹性。“这才足够新鲜。”刘勇露出满意的神情。

他用大盆装满清水，加盐，仔细搓洗羊肠，洗三四遍，才能彻底祛除异味，再倒入汤锅煮熟，捞出放在一旁。

羊肠汤大致分为清汤和浓汤两种，刘勇选择了更容易被大家接受的清汤。清汤汤色清亮，不腻不膻，奠定了这碗羊肠汤的“基调”。

“砰砰砰！”刘勇快速拿刀背拍好三瓣蒜，垫在碗底，又切一点带肥油的肠头，搭配几刀瘦一点的羊肠、苦肠、

血肠、羊房子，一同放在漏勺中，在沸腾的羊肠锅中反复浸烫。烫热后，放进碗里，再浇一大勺滚烫的汤，香味扑鼻。

先喝一大口汤，热乎乎地下肚，全身舒坦。肥瘦相间的羊肠别有一番风味，稍肥一点的羊肠，裹带着一汪柔软的肥油，轻轻咀嚼，油脂与汤水爆开，造就一种弹与软交织的绝妙口感。稍瘦一点的羊肠，褶

皱存贮充足的汁水，嚼起来更为筋道，血肠柔软，带些咸味。一口羊肠汤下肚，连汤带水，香得不行。

“不喝一碗羊肠汤，一天不得劲儿。”店里的一位熟客，边吃边发出感叹。

### 羊油辣子 油香扑鼻

一盆红艳艳的羊油辣子，是羊肠汤的绝佳搭配。

刘勇炼出羊油，用它翻炒辣椒粉，羊油与辣椒的焦香同时被高温激发出来，让人垂涎三尺。炸好的羊油辣子比普通的干炸辣椒油闻起来更加温和，香而不辣。

热汤上撒一勺辣椒，搅开喝下，发一点汗，一碗羊肠汤吃得更为酣畅。

因为各种原因，刘记的招牌一度跟随刘勇东奔西走，几经辗转，才终于稳稳当当地落脚。开店第一天就来光顾的老食客们，竟也能一路追随，找到小店，照例来上一碗“纯瘦”“纯肥”。刘勇也体贴地记得老食客们的习惯，熟悉的面孔一出现，自然有一种无言的默契。

这碗羊肠汤，究竟有什么美味秘诀？

刘勇一时有点说不上来。食客们心中自有答案，大概是诚意、认真和坚守吧。



羊肠汤



苦肠



煮好的羊肠



羊油辣子

店址：运河区御河路青山宾馆西行50米

## 教你做

### 苜蓿肉包子

谢立英



这个季节的苜蓿很嫩，用它做馅，味道鲜美，营养丰富。在家蒸了一锅苜蓿馅包子，皮薄馅鲜，特别受欢迎。大家不妨试一试。

#### 用料：

苜蓿、面粉、酵母、猪肉馅、葱、姜、生抽、香油、鸡精、食用盐、鸡蛋

#### 制作过程：

第一步：将摘好的苜蓿洗净。水开后焯水两分钟捞出，过凉水，挤干水分后切成碎末，备用。

第二步：把切好的苜蓿和猪肉馅放入盆中，打入一个鸡蛋，加入葱姜末、生抽、盐、鸡精、香油，顺着一个方向搅拌，拌均匀即可。

第三步：在另一个盆中，放入面粉，加温水及适量的酵母粉，和成面团，发至两倍大，备用。

第四步：将发好的面团分成小剂子。擀面皮，放入调好的苜蓿馅料，包好，放置10分钟左右。

第五步：起锅烧水，将包子冷水时放入蒸锅，冒气后再蒸20分钟即可。

## 搜食尚



### 楚味甲

军旅：甲鱼火锅香浓郁，略有回甘，辣而不燥，香而不腻，营养极为丰富。店里还有秘制风溜鲫鱼、藤椒黑鱼片、火烧馍等。

地址：东光县致远大街中石油加油站对过



### 优麦家

愿望年代记：他家的芝士章鱼小丸子，芝士奶香味十足，可以拉丝。章鱼段外脆内软，特别好吃。

地址：运河区荣盛购物广场四楼南区