

“食刻”有礼

本期奖品：10份火锅鸡。奖品由老九沧火锅鸡提供。

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29日“食刻有礼”获奖名单

156****0888	138****7766
177****7020	186****8765
131****9525	182****2314
182****7237	156****2792
187****9011	158****0116

以上10位读者各获耳语家披萨店提供的10寸经典款披萨一份。接到通知后，凭手机号码到店里领取。

领取地址：沧州市运河区泰合星耀城底商



吃客 老九沧火锅鸡：

老味道 才经典

本报记者 杨柳 摄影报道



老味火锅鸡是店里的招牌

如果说有一种食物能代表沧州，那一定是火锅鸡。它是家喻户晓的“明星”，是沧州游子在外念的家乡味道。在运河区水月寺大街上，就有一家开了22年的火锅鸡店——老九沧火锅鸡。

坚持老味道

开业之初，老九沧火锅鸡店只有60平方米，店面虽小，却人气爆棚，只因那锅经典老味火锅。他家的老味火锅鸡肉质细腻，口感柔嫩，再搭配上陈醋和蒜泥的蘸料，鲜香不腻，味觉丰富。

一锅鸡，一做就是22年。在这22年里，老板袁玲坚持做传统口味的火锅鸡，她说：“所有堂食的火锅鸡，我们坚持现

炒，然后再用高压锅焖鸡三到五分钟，这样才能保证鸡肉入味。食用过程中，即使中间加汤，鸡肉的味道也不会变淡。”

果然，吃上一口就会发现，鸡肉吸收汤底的香料，入口微咸麻辣，长时间的炒制使得鸡皮入口即化，肉质汁多软烂。再蘸上蒜泥、香醋，一时间，鲜香、麻辣、醋酸、微甜以及蒜的辛辣在口中撞了个满怀，味蕾那叫一个满足。

火锅鸡讲究先吃肉，后下菜，等底汤吸收了足够的油脂香，涮菜也有了不一样的滋味。老九沧的涮菜全部是免费自取的，有土豆、油麦菜、白菜、粉条、豆腐、魔芋、藕片等二十多种。除了自助涮菜，店里还为顾客准备了免费的零食和应季水果。袁玲说，现在

生活条件好了，大家都喜欢多吃蔬菜水果，我多准备一些，大家的选择性就多一些，吃得也能更舒心。

开店22年，袁玲和许多顾客成了朋友。她告诉记者，有的顾客年轻时一家三口来店里吃火锅鸡，现在，已经升级为三代同堂一家子一起来了。“每次他们一来，我就知道肯定是冲着这老味火锅鸡来的。”

如今，老九沧火锅鸡的店面已经升级为三层楼500多平方米，但不变的依然是精益求精的老味道。袁玲告诉记者，坚持老味道，只为保留这份独属于沧州人的味觉记忆。



老味火锅鸡



滋补系列火锅



蔬菜自助区

吃得饱更要吃得好

店里的老味火锅鸡是招牌产品，好吃，价格实惠。不论是三五好友相聚，还是一家老小聚餐，都是不错的选择。但袁玲却在想，怎样能让顾客在吃得好的基础上，吃的更加健康呢。

经过研发，店里上新了火锅大公鸡系列和滋补火锅系列。为了让顾客吃得放心，袁玲成立了一家农业合作社，不仅种植各种蔬菜，还养殖大公鸡。“我们的大公鸡全部是自己养殖的，平时给它们喂合作社种植的蔬菜和粮食，这样养出来的大公鸡不仅肉质鲜嫩，而且更加健康。”

而滋补系列火锅则是为中老年顾客准备的。袁玲说：“许多老顾客年龄大了之后，不再适应重油鲜辣的火锅鸡，我们就推出了滋补系列火锅，能让他们吃得更舒服。”滋补系列火锅有滋补猪蹄锅、滋补排骨锅等，炖的时候加入虫草等食材，不仅十分美味，而且营养丰富，赢得了许多中老年顾客的好评。

现在，老九沧火锅鸡店内除了经典老味火锅鸡、火锅大公鸡和滋补系列火锅，还有干锅鸡、干锅鱿鱼虾、肥肠鸡等多个品种。袁玲说，每一个菜品都是自己团队精心研发的，研发这些菜品，目的只有一个，那就是让顾客在老九沧吃得开心，吃得放心，吃得健康。

店址：沧州市运河区水月寺大街



豆角炆莲藕

军旅



豆角和莲藕的口感脆嫩，可炒食也可凉拌，这是用豆角和莲藕做的一道素菜，喜欢吃的朋友可以一起做起来。

用料：

长豆角半斤，莲藕四两，盐、醋、生抽、一品鲜、蚝油、红油、蒜蓉、白芝麻、白糖适量。

制作过程：

第一步：将莲藕削皮后切片，豆角切成3寸左右的段。

第二步：锅里倒入清水，放少许色拉油。水开后，锅内加少许盐，放入豆角焯熟捞出，后放入莲藕焯30秒左右捞出。

第三步：将醋、一品鲜、白糖、红油、蚝油、蒜蓉、白芝麻放入碗内，搅拌均匀。

第四步：豆角摆入盘内，莲藕放在豆角上面，然后把提前兑好的小料浇在莲藕上面，一盘简单易做的下饭菜就完成了。

见面面馆

沧海一笑：红彤彤的番茄汤底，筋道的手擀面，再加上几块肥瘦相间的牛肉块。这一碗热腾腾的番茄牛肉面，不仅填饱了肚子，更抚慰了疲惫的心灵。

地址：运河区御河路理享山园区内



小树林焖饼

清风：焖饼是老少皆宜的食物，这家焖饼店的焖饼味道可口，量大实惠。小小的焖饼收获了許多回头客。

地址：运河区金鼎领域4号楼底商

