

“食刻”有礼

本期奖品:10箱早碱麦面粉。奖品由粮心早碱麦体验馆提供。

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)



10月17日“食刻有礼”获奖名单

177****1555	156****6070
186****8765	133****9444
177****7020	152****8175
151****6969	199****1717
137****5947	131****9525

以上10位读者各获重庆秦妈火锅提供的火锅双人套餐一份。接到通知后,凭手机号码到店里领取。

领取地址:沧州市运河区御河路御河新城南门对面



良章长寿馍——

麦香 面香 馍更香

本报记者 杨柳 魏志广 摄影报道



长寿馍出锅了

提起馒头,大家一定都不陌生,它是中国北方的传统面食之一。在海兴县高湾镇后良章村粮心早碱麦体验馆,用早碱麦面粉制作的长寿馍,远近闻名。

盐碱地里飘麦香

“盐碱地”三个字,总让人联想到干旱和贫瘠,但在海兴县的盐碱地上,却种出了一片片金黄的麦子,这就是早碱麦。

早碱麦是冬小麦,秋天播种,隔年芒种时节收获。经过寒冬的洗礼,收获时,它的籽粒饱满、光泽莹润,磨制成的面粉蓬松散、不粘手、韧性强、耐蒸煮,可以制作成美味的面花、馒头、吊炉烧饼、手擀面等。

而美味的长寿馍,正是采用早碱麦磨制成的面粉制作而成的。相比普通的馒头,长寿馍的口感更筋道,麦香更浓郁。

长寿馍的故事

近日,记者来到了后良章村,探寻长寿馍的故事。

据悉,自晚清年间起,后良章村的长寿馍张氏制作艺人多达数人,附近村的村民,每逢过年过节都会专门邀请他们前去指导制作。到了第四代传人时,张氏艺人还建起了馒头坊,长寿馍卖到了天津、北京一带,远近闻名。河北粮心蔬菜种植有限公司总经理张宝金作为张氏后人,在他的申请下,良章长寿馍成为了沧州市非物质文化遗产,获得了更多的关注。

冒着热气的蒸笼一掀开,一个个蓬松白净的长寿馍映入眼帘。扑鼻的麦香让人顾不得烫,拿起一个,掰上一块放入口中。入口先是被松软的口感惊艳到了,再嚼上一口,唇齿间就充满了麦子的香甜,闭上眼,仿佛能感受到阵阵麦浪。这就是长寿馍的魅力。

长寿馍又叫长长馍、长



独特的压面工艺



装入笼屉



热气腾腾的长寿馍

长馒头,是当地逢年过节婚丧嫁娶必备的礼物。据说,在条件艰苦的年代,村民们每人每年只能分到少量的小麦口粮。平时舍不得吃,等到腊月二十三小年临近,人们就把不多的小麦磨成面粉,几家几户合在一起,请个长寿馍制作师傅,每家再出个壮劳力,师傅掌握着制作方法,壮劳力负责用压杠压面,相互帮忙蒸馍。屋里欢声笑语,屋外热气腾腾,做出来的馍舍不得吃,留到过年招待客人。直到今天,每逢喜事,主人都会将毛巾缝制的口袋里装上长寿馍回赠客人,寓意长长久久。

那么,长寿馍和普通的馒头,有哪些不同呢?

张宝金告诉记者,良章长寿馍的制作过程不用发酵粉,只需把上次做馒头发酵好的面团留一点作面肥,再加入面粉、水和成种子面团,过夜发酵。第二天早上在发酵好的面团中加入水、碱、新鲜面粉,和成主面团,再进行分割。然后多人配合,用木杠子反复压制面团,将面手工揉成12厘米-15厘米长、4厘米-5厘米粗的圆柱体,再进行醒制。

最后,在大锅里放上带格子的木制蒸笼,将醒好的面团放入格子中,经过蒸制,一锅香喷喷的长寿馍就出锅了。张宝金说,用木杠压制面团,是为了将更多的干面粉压入面团中,这样能形成更加筋道、有嚼劲的口感。

张宝金说,他想让更多人看到这片盐碱地上的金黄麦浪,尝到这香甜松软的长寿馍。

店址:沧州市海兴县高湾镇后良章村南、辛霞路西粮心早碱麦体验馆



玉米排骨汤

甜心



这道玉米排骨汤汤鲜肉嫩,老少皆宜。喜欢喝汤的朋友,可以跟着我一起做起来。

用料:

排骨、玉米、胡萝卜、山药、葱、姜、盐。

制作过程:

第一步:将排骨洗净,水开后放入锅内,焯水两分钟左右,撇去浮沫,捞出备用。

第二步:锅中放油,炒香葱姜,放入焯过水的排骨,淋入少许料酒,翻炒均匀。在锅中倒入没过排骨的开水。煮开后,倒入提前准备好的珐琅锅或砂锅,小火炖30分钟。

第三步:将玉米切段,放入锅中,加少许盐,煮20分钟后捞出。将山药和胡萝卜去皮,切段备用。

第四步:排骨炖30分钟后,将玉米、山药、胡萝卜倒入锅中,翻搅一下,继续炖30分钟。

第五步:炖30分钟后,放入少许盐调味。出锅前,放入葱花进行装饰。一锅鲜美的玉米排骨汤就做好啦。



李闹闹串串香

心静如水:这家串串店的锅底麻辣鲜香,串串种类多,菜品新鲜而且价格实惠,是朋友聚会的好地方。

地址:运河区黄河西路24号



鸡汤过桥

李想同学:如果你也喜欢吃过桥米线,那你一定要来尝尝这家店。汤鲜味美,食材新鲜,还原了云南米线的风味,十分好吃。

地址:运河区新华路华北商厦7楼