

“食刻”有礼

本期奖品：10份烤梨。奖品由烤梨先生提供。

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)



11月7日“食刻有礼”获奖名单

150****3981	158****5291
182****2314	158****1158
132****1599	131****1188
199****1717	155****1125
138****5613	156****1161

以上10位读者各获西安老陈肉夹馍提供的肉夹馍套餐一份。接到通知后，凭手机号码到店里领取。

领取地址：沧州市运河区南川楼盐运街C5-111

吃客

烤梨先生——

梨香润喉 薯香暖胃

本报记者 杨柳 摄影报道



热腾腾的烤梨

冬日的第一份甜品，自然要打卡润喉降燥的烤梨呀！在运河区沧州商城底商，有一家专门卖烤梨的甜水铺——“烤梨先生”。他家的招牌烤梨，温润中带着甜蜜，一口下去，寒风也阻挡不了那份幸福呢！

一罐烤梨 需要制作6个小时

烤梨，顾名思义以烤制

为料理方法，选取紫砂罐为容器，既能最大程度激发食材的鲜美，又能保持食材的原汁原味。

店主李慧涵告诉记者，众多梨果里，他们选用汁水丰盈、肉质细腻的砀山梨作为主料，将其去皮去核，只留口感最好的果肉；配料选用新疆的红枣、古田的银耳和宁夏的枸杞，保证了原料的品质。烤箱设定在300℃到400℃之间，先烤制1个小时，再焖上4个小时到5个

小时，一罐烤梨才能烤制成功。

6个小时的制作，充分融化的糖水包裹着梨的每一寸肌理，恰到好处火候保留了梨肉的脆感，赋予了银耳的软糯浓稠，激发出新疆灰枣的香气。出锅的烤梨梨肉软糯，梨汤香甜，吃一口梨喝几口汤，幸福满足。

每一罐烤梨，银耳、红枣、枸杞是必有的，再搭配不同食材，就有十几种口味可供选择。枇杷烤梨润肺止咳、莲香百合烤梨清热去火、蜜罐黄桃烤梨生津开胃……店里的明

星产品枇杷烤梨，一罐中放置两个橙黄的枇杷，口感清甜，还有清热的功效。

李慧涵说，烤梨不仅口感鲜甜，而且有生津止咳、润喉清肺的功效，许多顾客买给孩子和老人吃。李女士是店里的忠实顾客，每次她都会选购蜜罐黄桃口味的烤梨给女儿，再带上一罐枇杷口味的烤梨给老人。

除了烤梨系列，店内还有特色小吊梨撞奶系列。梨汤和牛奶的搭配，带来了味觉上的新鲜感。梨汤甜，牛奶香，再搭配上桃胶、雪燕、红豆、燕麦等食材，小吊梨受到年轻女孩们的青睐。



香甜的烤梨



芝士烤红薯



小吊梨汤撞奶

芝士烤红薯人气高

除了各种烤梨，店里还推出了芝士烤红薯系列。选用400克左右的红薯，切开后进行烤制，烤制后的红薯软糯香甜，再加上芝士的奶香，口感上层层递进，似乎连冬日的空气中都多了一丝香甜。

红薯加芝士的搭配已经让味蕾应接不暇，店里还有更多搭配让人惊艳。芝士蔓越莓烤红薯口感香甜，芝士燕麦坚果烤红薯营养丰富，还有芝士五彩芋圆烤红薯、芝士脆香蕉烤红薯等供顾客选择。

一份烤梨润肺润喉，一份芝士烤红薯暖胃暖胃，烤梨先生用寒冬里的小甜蜜，带给了我们生活的满足和幸福。

店址：沧州市运河区 沧州商城底商

教你做

水煮肉片

晴天



我做的水煮肉片麻辣鲜香，是家人最喜欢的一道菜。今天就把做法分享给大家。

用料：

瘦肉、大葱、生姜、大蒜、鸡蛋、白胡椒粉、花椒、干辣椒、豆芽、油菜、茼蒿、芹菜、土豆淀粉、豆瓣酱。

制作过程：

第一步：将瘦肉切成硬币薄片，将葱段、姜块拍散，加一碗水浸泡，备用。

第二步：肉片里加半勺盐、蛋清、两勺葱姜水、少许白胡椒粉抓拌至黏稠，放三勺土豆淀粉搅拌均匀，最后放一勺油。

第三步：锅中倒油，先下花椒再下辣椒炒香，把炒好的花椒和辣椒倒出沥油，用料理机打成粗颗粒。

第四步：起锅倒油，放豆瓣酱慢慢炒出红油，加辣椒末和姜蒜末炒香。加入所有配菜，炒软后加水，放盐、料酒、生抽、老抽，大火煮开捞出配菜装盘。

第五步：再次烧开汤汁，下入肉片，开小火轻轻晃动锅，避免肉片粘连，煮到肉片变白，加入少许水淀粉勾芡，盛出装盘。

第六步：把锅中剩余的汤倒入盘中，撒辣椒末、葱花、蒜末，淋上热油即可。

食尚搜



小超炸串

小兰花：这家开在小区楼下的炸串店生意十分红火。他家的食材新鲜，炸串种类丰富，尤其是裹着面糊的炸土豆片，一直是我念念不忘的美味。

地址：新华区交通南大道 摩卡小镇底商



钢一区伍妹冒烤鸭

晓霖同学：喜欢吃辣的朋友一定要尝尝他家的冒烤鸭，新鲜的烤鸭再配上蔬菜和方便面，吃上一口鲜香麻辣，过瘾极了！

地址：运河区颐和新世界 底商