

“食刻”有礼

本期奖品：**10份韩式火锅**。奖品由**良才动韩国料理**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14日“食刻有礼”获奖名单

158****9909	155****5355
189****5862	193****4804
136****8606	138****1616
186****6580	131****8066
138****5301	186****6822

以上10位读者各获烤梨先生提供的烤梨一份。接到通知后，凭手机号码到店里领取。

领取地址：沧州市运河区沧州商城底商

吃客

良才动韩国料理——

“火锅+炸鸡”的醇厚味道

本报记者 杨柳 摄影报道

教你做

萝卜早餐饼

怡然



多吃萝卜可去燥清肺，对身体大有好处，给大家分享一下白萝卜的做法，好吃又营养。

食材：

白萝卜、食盐、小葱、香肠、鸡蛋、面粉。

制作过程：

第一步：白萝卜洗净去皮，擦成细丝，加少许盐翻拌均匀，挤干水分，放入盆中备用。

第二步：准备一把小葱切碎，一根香肠切末，倒入萝卜丝中，翻拌均匀后打入一个鸡蛋。再分次加入适量面粉，让萝卜丝均匀的裹上面糊。

第三步：电饼铛预热刷油，把萝卜丝整理成饼状，放入电饼铛里，待定形后煎至两面金黄即可装盘。这个早餐饼制作起来简单又营养，喜欢的朋友一起做起来吧！



坚持做美味的韩国料理

芝士年糕火锅则是女士们的首选。池明实和丈夫用银鱼、厚海带熬汤，只为提升芝士年糕火锅中底汤的鲜美。与部队火锅不同，芝士年糕火锅以甜辣为主，丰富的食材中加入了芝士碎和辛拉面。每一口配菜都裹着芝士，酱汁的甜辣和芝士的奶香混合在一起，吃上一口，幸福感爆棚。

良才动韩国料理的炸鸡是地道的韩式炸鸡，为了保证口感，他们全部选用新鲜的鲜鸡腿来制作炸鸡，先腌再炸，做出的炸鸡金黄酥脆的外皮下隐藏着

着鲜嫩多汁的鸡肉，口感丰富。店里的炸鸡有多种口味，酱油口味的醇厚鲜香，甜辣口味的鲜甜活泼，蜂蜜芥末口味的猎奇有趣，无论选择哪一种，都能让味蕾收获一份惊喜。

炸鸡配韩式火锅，是韩国料理的黄金搭档。炸鸡外酥里嫩，韩式火锅开胃下饭。两者搭配，就是完美的一餐。

石锅拌饭 营养美味

对于韩国料理爱好者来说，石锅拌饭是不可错过的美味。

良才动韩国料理的石锅拌饭做法和原料都十分讲究。先说米饭，大米选用来自东北五常的长粒香米，米香浓郁。蒸米饭的电饭锅也是池明实从韩国带回来的，专用的电饭锅蒸出来的米饭松软香甜，为拌饭打下美味的基础。

再说配菜，黄豆芽、胡萝卜、菠菜等蔬菜是标配，再配上一颗溏心蛋，色泽丰富，养眼又养胃。拌饭的灵魂在于酱汁，良才动韩国料理秘制的拌饭酱甜辣鲜美，是吸引众多回头客的法宝。

吃石锅拌饭之前，顾客需要用长柄汤匙，将饭、菜、酱汁充分搅拌，耳朵会听到石锅发出的滋滋声响，香味也随着热腾腾的蒸汽飘到鼻尖。若你动作慢一点，锅底的米饭就会变出一些微微焦黄的锅巴，吃上一口，也别有一番滋味。

店址：沧州市运河区吾悦广场步行街1楼



芝士年糕火锅



满满一桌美味



石锅拌饭

在沧州市运河区吾悦广场步行街上，有一家韩国料理店——良才动韩国料理。老板申翔元和妻子池明实都是朝鲜族，在沧州开店已经9年了。为了保证味道，店里的大部分原料和调味品都是从韩国进口的。

火锅和炸鸡的完美搭配

在良才动韩国料理店，韩式火锅是当之无愧的明星产品。店内共有6种韩式火锅，其

中最受欢迎的是芝士年糕火锅和部队火锅。

部队火锅以其酸辣开胃，一出场就俘获了顾客的味蕾。锅底浓郁，精选的猪肉卷、辣白菜、培根、年糕等食材整齐地浸在浓汤中。热气蒸腾，浓汤鲜亮，各种食材翻滚，完全吸收了浓汤的精华。肉鲜嫩，菜爽口，每一种食材都散发出诱人的香味。池明实说，部队火锅好吃的关键在于锅底的秘制辣白菜，这辣白菜是她与丈夫精选辣椒粉、虾酱、鱼露等十几种调味料精心腌制的。



姐弟俩土豆粉

享受当夏：他家的土豆粉麻辣鲜香，还可以和宽面掺在一起吃，是我和朋友聚会时的首选。

地址：运河区吾悦广场4楼



胖哥俩肉蟹煲

叮当猫：猪蹄煲味道咸香，糯而不腻，还搭配了鸡爪、土豆、芸豆等食材，散发出诱人的香气，让人垂涎欲滴。

地址：运河区新华路北商厦8楼

食尚搜