

“食刻”有礼

本期奖品:10份韩式火锅(四选一),由班达克春川芝士炒鸡排提供。

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)



3月19日“食刻有礼”获奖名单

186****0792	156****7378
187****0671	183****3776
139****9201	177****7020
199****0768	156****0888
131****8066	130****5589

以上10位读者各获未甘提供的抹茶(豆乳)冰淇淋1份。接到通知后,凭手机号码到店里领取。

领取地址:运河区新华路北商厦9楼

嗨吃客

班达克春川芝士炒鸡排——

现炒的鲜味

本报记者 杨柳 摄影报道



春川芝士炒鸡排

甜辣的鸡腿肉搭配奶香浓郁的芝士,味蕾会得到什么样的奇妙体验?开在运河区新华路北商厦8楼的这家店——班达克春川芝士炒鸡排,或许能给出答案。

霓虹灯牌、韩式灯箱、韩剧海报,这些颇具特点的装修风格,让你走进店中,仿佛穿越到了韩国的街头。

班达克春川芝士炒鸡排的老板李琦,是一位年轻的女孩,2019年,热爱韩式美食的她前往韩国学习春川芝士炒鸡排的制作。从鸡肉的处理、腌制,再到酱料的调制,李琦花了一个月的时间,才完全掌握了春川芝士炒鸡排的炒制技术,并把

它带回沧州,开了这家芝士炒鸡排店。

春川芝士炒鸡排

腌制好的鸡腿肉倒入铁锅中,高温激发出鸡肉的鲜香,热气蒸腾,香味扑鼻而来。裹满辣酱的鸡肉颜色鲜红,咕嘟冒泡,再加入白菜、年糕以及增香提味的苏子叶,鸡肉的口感变得丰富。

十几分钟的等待,一锅鲜香的美味出锅了,味蕾也跟着活跃起来。趁热放入奶香味十足的芝士碎,一两分钟后,芝士开始融化,春川芝士炒鸡排

的美味在此刻变得完整。

你可以选择将鸡肉裹上浓浓的芝士,浓郁的奶香裹挟着甜辣的鸡肉,鲜嫩多汁,香而不腻。你也可以用苏子叶包上鸡肉,入口又是另一番滋味。鸡肉吃完,还可以直接在锅内加入米饭、海苔碎、黄萝卜等,一道美味的铁板炒饭就出锅了。另外,每份春川芝士炒鸡排,班达克都会赠送包括蔬菜沙拉、土豆泥、辣白菜在内的9道小菜,不仅解腻,更增加了用餐的丰富性。

班达克店内的春川芝士



牛肥肠拼盘



辣鸡爪锅



芝士鸡蛋卷

炒鸡排全部采用生鸡肉现炒的制作方式,对食材的要求很高。每天早晨8点,经过剔骨的新鲜鸡腿肉会准时送到店内,工作人员会进行清洗、处理和腌制。“我们腌制鸡肉的酱料全部是自己制作的,酱料中辣椒粉、辣椒酱等食材都是从韩国进口的,再经过严格的配比,才能达到甜辣适中的口感。”李琦说。

经典菜品选择多

除了春川芝士炒鸡排,店内还有牛肥肠拼盘、辣味烤牛肠锅等招牌菜品。

牛肥肠拼盘是店里的小爆品。李琦告诉记者,当初刚推出这道菜的时候,很多顾客都不敢尝试,销量并不高。后来随着越来越多人愿意尝鲜,牛肥肠拼盘一下子成为了点单王。牛肥肠拼盘有蒜味肥肠、芝士肥肠以及牛心等,食材和制作方法都很新颖。顾客们吃上一次,就会惊奇地发现,经过烤制的牛肥肠居然可以如此鲜嫩多汁。

店内的韩式小食也非常多,芝士鸡蛋卷、金枪鱼饭团、炸蔬菜等都非常受顾客欢迎。从2019年开店至今,班达克春川芝士炒鸡排收获了许多忠实的顾客,常来就餐的客人中,有人已经从情侣升级到三口之家。李琦说,她会一直保持对韩式美食的热爱,做出更多美味回馈喜爱班达克的客人们。

店址:运河区新华路北商厦8楼

教你做

油菜炒饭

美好



早餐不知道吃什么,如果家里有剩米饭,就来尝试一下这道油菜炒饭吧,营养均衡又美味,做法也十分简单。

原料:

米饭、油菜、西红柿、鸡蛋、葱花、香油、老抽、蚝油、食用油、食盐。

制作过程:

第一步:将油菜和西红柿洗净,油菜切长段,西红柿切块,鸡蛋炒熟,备用。

第二步:米饭中加入香油、老抽、蚝油各一小勺,撒入少许食盐,搅拌均匀备用。

第三步:炒锅烧热后倒入适量食用油,再放入葱花爆香,随后依次倒入油菜、西红柿进行爆炒。

第四步:将西红柿翻炒出汁后,加入米饭炒至松软,再倒入鸡蛋翻炒均匀即可出锅食用。



张东龙虾

大悦:新鲜的小龙虾经过爆炒,配上韭菜、小葱、辣椒等食材,味道麻辣鲜香,十分开胃。还有蒜香、十三香等口味可以选择。

地址:运河区广场街华西小区北区门口



麦田归来

随缘:健康又营养的轻食简餐,各种蔬菜经过炒制后保留了原有的香气,丰富的食材搭配和独特的口感值得尝试。

地址:运河区永安南大道吾悦广场一楼

搜食尚