

## “食刻”有礼

## 5月14日“食刻有礼”获奖名单

本期奖品:10份兰州牛肉面,由祥子家牛肉面提供。

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)



137****5947	151****8801
136****6045	182****3258
199****0768	156****1161
183****3776	151****0071
137****6616	186****6822

以上10位读者各获赠露娜舶来食堂提供的得利斯巧克力甜品1份。接到通知后,凭手机号码到店里领取。

领取地址:运河区清池南大道建新步行街B区

## 吃客 祥子家牛肉面——

# “一清二白三红四绿五黄”

本报记者 杨柳 摄影报道



一碗地道的兰州牛肉面出锅了

面,每个城市都有它不同的味道。然而,没有哪座城市能像兰州一样,人们执着于一碗清晨的牛肉面以此来开启充满朝气的一天。

在沧州,也有一位爱吃兰州牛肉面的人,因为太想念这口牛肉面的味道,他跑到兰州学艺,回到沧州开了一家兰州牛肉面店。他就是金振祥,熟悉的人都叫他祥子,他的店“祥子家牛肉面”将地道的兰州味道带到了沧州。

祥子家牛肉面店只卖牛肉面和牛肉凉面。一碗地道的牛肉面再加上卤制的牛肉,足以吸引顾客的胃。

### 一碗牛肉面

兰州牛肉面,讲究“一清二白三红四绿五黄”,即肉汤清亮鲜香,萝卜白净香甜,辣椒油鲜红辛香,香菜蒜苗翠绿,面条黄亮筋道,缺一不可。

一碗清透的牛肉汤是兰州牛肉面的灵魂。

凌晨天还未亮,锅中的牛骨已经冒着蒸腾的热气细细熬制了。精选的牛大骨和新鲜的牛腱肉加入丰富的食材,文火慢炖8小时,熬好的汤色清味浓,香醇的味道呼之欲出。

天光明媚,食客满座,第一

锅汤的鲜香在食客吃面的吸溜声中飘散……这一刻,人间烟火的美好不期而至。

拉面师傅们个个都似“绝顶高手”,在五尺案台之间,拉扯开合,顷刻间便能拉出粗细均匀、样式不一的面条来。九种面型,从细到粗,从窄到宽分别为毛细、细、三细、二细、二柱子、荞麦棱、韭叶、薄宽、大宽。

如果说汤是牛肉面的灵魂,那这一汪红艳艳的“辣子”,就是牛肉面勾人的眼波,火辣张扬。

兰州当地采买而来的辣椒面,由三种不同的辣椒粉混合调制而成,分别代表香、辣、色。菜籽油作为基底,烧热至230摄氏度,葱、姜、蒜、香菜根等炸制后捞出,油温降至160摄氏度,加入辣椒面,一瞬之间,辛

香钻入鼻腔,让人沉醉其中。加蒜汁、醋,香味变得更窜,再加入炸好的芝麻,这香味才算完整。最后,还要等这辣椒油回凉后再加入香油,这碗辣椒油才能端上配料台。小小的红油辣子,这其中的门道,不比熬制汤头简单。

一碗正宗的兰州牛肉面,若不配上一小碟干切牛肉,总归是少了几分滋味。每日新鲜采买的牛腱子,用来自兰州的卤料包进行卤制。卤好的牛肉瘦而不柴,口感筋道,越嚼越香。

端到客人面前的这碗牛肉面,面汤清透如镜,面条筋道入味,混合牛肉的鲜香与红油辣子的鲜辣,再滴上点老陈醋,滋味是独一份的鲜。

挑起筷子,一口面一口汤,吃完后额头已微微出汗,心里、胃里都舒坦极了。

### 牛肉凉面 爽滑筋道

随着天气变热,店内点牛肉凉面的客人越来越多。

煮熟后过凉水的面条,更加爽滑筋道。面条捞出后,配上西红柿、黄瓜丝、胡萝卜丝、牛肉片,撒上花生碎和熟芝麻,最重要的,是要淋上秘制的料汁,这料汁辛香微辣,吃起来十分爽口。

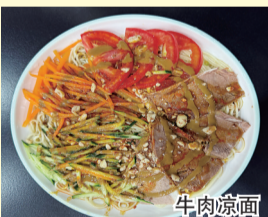
炎炎夏日,吃上这么一碗爽口解腻的牛肉凉面,夏日的烦躁瞬间被抚平,只留下舌尖上这点点滋味,令人回味无穷。

一碗碗面被端上餐桌,看着店内大口吃面的客人们,这是金振祥最开心的时刻。他说,希望更多人尝到来自兰州的牛肉面。

店址:运河区大和庄  
园东区底商



兰州牛肉面



牛肉凉面



手切牛肉

## 教你做

### 酱扒茄条

怡然



最近给家人做了一道酱扒茄条,软糯的茄子与浓郁的酱香融合在一起,很是美味。现在将做法分享给大家。

#### 原料:

长茄子、甜面酱、豆瓣酱、葱、蒜、食用油、盐、淀粉。

#### 制作过程:

**第一步:**茄子洗净后切成条状,放凉水中浸泡10分钟。泡好后的茄条捞出,加盐腌制5分钟,将腌好的茄条控干水分备用。将葱蒜切好,备用。

**第二步:**碗内加入1勺豆瓣酱,1勺甜面酱,再放入适量清水搅拌均匀成酱汁后备用。

**第三步:**起锅烧油,油热后放入茄条煸炒至软烂出锅。

**第四步:**锅内重新放油,烧热后放入葱花和部分蒜末炒香,再依次倒入酱汁和事先炒好的茄条翻炒均匀,加水淀粉勾薄芡,最后再放入少许蒜末,炒匀即可出锅装盘。

## 食尚搜

### 阿萍小酒馆

企鹅先生:开了很多年的家常炒菜,味道依旧十分美味。鱼香茄子、宫保鸡丁、凉拌拉皮,几道经典菜虽然简单,但却吃得舒心。

地址:运河区朝阳街与新华西路交会口南行180米

### 九府鲜羊火锅

风云:来自草原的羊肉,清汤炖煮,先喝汤再吃肉,味道十分鲜美。鲜嫩的羊肉蘸上秘制青椒酱,吃上一口十分满足。

地址:运河区浮阳南大道绿之园小区底商

