

“食刻”有礼

9月24日“食刻有礼”获奖名单

本期奖品:10份拌饭套餐,由韩钰姐养生小食堂提供。

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 | 187****9011 |
| 199****8123 | 186****2036 |
| 136****6045 | 133****4224 |
| 139****9201 | 158****1158 |
| 189****8771 | 139****1928 |

以上10位读者各获由刘口水小火锅提供的乱劈柴蛋炒饭1份。接到通知后,凭手机号码到店里领取。
领取地址:运河区曙光路底商



韩钰姐养生小食堂——

一餐一饭 家常味道

本报记者 杨柳 摄影报道



让顾客吃得放心,是韩钰一直以来的追求。

韩钰姐养生小食堂位于运河区理亭山院内。这里,没有预制的快餐式浮躁,也没有过于精致却失了本真的菜肴,有的是对健康美食的执着追求。

一碗用心炖煮的牛肉,搭配几样清新爽口的小菜,不限量的主食和养生饮品……这一份份荤素搭配、营养均衡的套餐,俘获了许多食客的心。让顾客吃得舒服、吃得放心,是老板韩钰一直以来的追求。韩钰说:“进入餐饮行业很多年了,开这个小食堂的初衷很简单,就是想让我的家人吃上放心的饭菜。”

在这里,餐品的制作没有太多技巧,就是最简单的家常做法。但正是这种普通的家常

做饭,最大限度地保留了食材的营养和鲜美。

食材精选 品质保证

每天清早,韩钰都要去买店里所需的牛肉。她告诉记者:“养牛场是亲戚开的,牛肉店也是熟人经营的,食材的源头都是有保障的。”店里每天要用到50公斤左右的牛肉。自开店以来,韩钰坚持自己每天去采买,为的就是在源头上把控品质。

牛腩、宫后、肋条……买来的牛肉要依次进行分割、清洗。泡血水、炒糖色,最后放入高压锅炖煮半小时,肥瘦相间

的牛肉炖出来口感最佳。秘制鲜烧牛肉制作看似简单,实则最考验技术。“药食同源,食养为先。”这是韩钰的经营理念之一,这道鲜烧牛肉的调料看似简单,其实里面有着多种养生的中药材,在满足味蕾的同时,也为顾客带来了健康与营养的双重滋养。

炖煮好的牛肉,高压锅的盖子一打开,香味立刻扑鼻而来。夹一块牛肉送入口中,香味立刻侵入口腔,牛肉炖煮入味,口感筋道鲜美,土豆被肉汁浸透,口感绵密,滋味竟是更胜几分。



营养美味的套餐



待配送的团餐



养生饮品

除了招牌鲜烧牛肉,店里的肉末茄子、红烧带鱼、番茄牛腩等菜品也颇受顾客喜欢。随着时令更迭,小食堂的菜单也常常更新。

爽口的素菜每天都不重样,素什锦、黄瓜粉皮、小葱拌豆腐……客人来到店里,每份套餐都可以选上3个凉菜,随吃随取。店里免费供应的三花养生茶是许多客人的最爱,热腾腾地喝下去,解腻又暖胃。除此之外,还有柠檬水、绿豆汤、银耳羹等饮品,让顾客有很多选择。

韩钰说:“每位客人的口味、食量都不同,所以小菜、饮品和主食都是不限量的。遇到爱吃的菜品就多吃点,吃饭图的就是个舒服。”

送餐到户 吃得放心

除了堂食的顾客,每天订餐的顾客也特别多。可降解的一次性餐盒、不扎手的筷子、结实的外卖袋子,全都能保证订餐的顾客吃到和堂食顾客一样的美味。

早晨9点,韩钰就和店里的工作人员一起在为当天的团餐忙碌了。餐盒整齐地码放在桌面上,刚炒好的菜品冒着热气,一荤三素盛好后,抓紧放进保温箱里,这样顾客吃的时候,饭菜还是热乎的。

用心做好每一餐,是韩钰每天都在坚持的事情。这件平凡的小事,坚持起来却不容易,她说:“为了让更多人吃到健康、安全、美味的饭菜,我会一直坚持做下去。”

地址:运河区御河路理亭山院内



酥炸鲜菇

怡然



给家人做了一道酥炸蘑菇,味道酥脆鲜香,家人都很喜欢吃。这道菜做法简单,现在分享给大家。

原料:

白玉菇、盐、鸡蛋、面粉、淀粉、小米椒、食用醋、大葱。

制作过程:

第一步:将蘑菇的根部切除后洗净,锅中烧水,水开后将蘑菇下入锅中焯水5分钟,捞出后过凉水,备用。

第二步:碗内打入鸡蛋,再依次加入面粉、淀粉、葱花和盐,调成面糊后,倒入一点香醋。

第三步:把蘑菇倒入面糊,让每个蘑菇都挂满面糊。

第四步:起锅烧油,油烧至七成热时,将蘑菇依次放入油锅,小火炸至蘑菇变成金黄色后捞出。

装盘后,撒上一些椒盐即可享用了。



肆喜披萨

浮世清欢:这家店的底特律彩虹披萨是一款九宫格方形厚底炸鸡披萨,松软的饼底上面铺满拉丝的芝士,芝士上面是炸出来的咸香鸡块。配着酱料,一口咬下去层次感丰富,是一款既有颜值又美味的披萨。

地址:吾悦广场步行街底商

喀秋莎俄式奶香烤馒头

随缘:外脆里嫩,奶香十足的烤馒头,口感香甜,特别好吃。除了原味的,还有红豆馅、绿豆馅等多种口味。

地址:新华区维明路42号

