

“食刻”有礼

10月8日“食刻有礼”获奖名单

本期奖品：10份单人套餐，由识途过来鸭提供。

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）



- | | |
|-------------|-------------|
| 156****2792 | 177****7020 |
| 155****4420 | 133****8988 |
| 131****9525 | 185****8258 |
| 138****7766 | 186****8765 |
| 199****1691 | 186****6822 |

以上10位读者各获由韩钰姐养生小食堂提供的拌饭套餐1份。接到通知后，凭手机号码到店里领取。

领取地址：运河区御河路理享山院内

吃客 识途过来鸭——

舌尖上的甜辣

本报记者 杨柳 摄影报道



马识途让更多的人尝到美味的鸭货

刚到饭点，“识途过来鸭”的店门口就已经有顾客在排队了。这家开在巷子口的鸭货店，店面虽不大，但藏着的美食可不少，不仅有鸭货、卤菜、拌鸡架，还有各种各样的粗粮制品。被美味吸引而来的顾客，让这家小店每天都十分热闹。

明亮的展柜里整整齐齐地码放着各式各样的鸭货和卤菜，鸭货红润油亮，香气扑鼻，土豆、海带、藕片、腐竹等素菜吸收了卤汁的精华，还有香喷喷的肉肠和猪蹄，是不爱吃辣顾客的首选。

甜辣鸭货滋味鲜

对于老板马识途和爱人高密来说，制作美味的鸭货，是一个充满香气与乐趣的过程。从挑选原料开始，他们就秉承着优中选优的原则，就拿店里卖

得最好的鸭脖举例，他们选的都是肉最多的鸭脖，这样的吃起来口感才能最佳。

高密说，制作鸭货其实不难，但是过程非常繁琐。鸭货解冻后不仅要泡血水，还要用剪子、镊子或者是火枪对鸭头、鸭翅进行二次脱毛。这项工序费时费力，但为了让顾客吃得放心，高密觉得费点工夫也值得。店里所有的鸭货都要经过三次预处理，才能达到高密这个“细节控”的标准。

后厨内有两口大锅“宝贝”，那便是卤制鸭货的老汤。这老汤是马识途和高密用几十种调味料和中草药配出的卤料包熬出来的，是卤制鸭货的关键。

焯水后的鸭货，就能进入汤锅进行卤制了。先放鸭腿，15分钟后放入鸭翅，再根据不同的时间依次放入鸭翅、鸭头等，3个小时后，一大锅鸭货便出

锅了。80多公斤的鸭货，倒入定制的推车中铺开，进行吹凉处理，这样可以让鸭肉更加紧致，口感Q弹。最后，要将凉透的鸭货再倒回卤汁里，焖上整整一晚，鸭货才能彻底入味。

经过一整晚的焖泡，甜辣的卤汁彻底渗透到鸭货的每一寸肌理，连骨头都带着几丝香气。鸭脖是店里最畅销的单品，小小的鸭脖滋味十足，入口先是微微的甜，如丝般在舌尖蔓延，瞬间勾起味蕾的兴趣。紧接着，辣味悄然袭来，强烈而刺激，却又与甜味完美融合，在口中交织出一场火热与甜蜜的盛宴。鸭脖肉质紧实，富有嚼劲，每一口都能感受到浓郁的滋味。那独特的甜辣口感，让食客在品尝后唇齿留香，久久难以忘怀。



甜辣鸭脖



刚出锅的鸭货



低卡鸡胸肉菜团子

除了鸭货，店里还有卤制的各种素菜，卤菜的口味清爽鲜辣，吃起来爽口开胃。如果有不爱吃辣的客人，马识途还制作了不辣的鸡心、鸡腿和猪蹄等，味道也十分鲜美。

粗粮美食 好吃没负担

经营中高密发现，店里的顾客大多数为年轻的女性，她们不仅喜欢吃甜辣鸭货，更钟爱低卡的健康美食。于是，她萌发了研发粗粮美食的念头。

几经尝试，店里就上架了一款低卡鸡胸肉菜团子，低脂的鸡胸肉搭配菠菜、胡萝卜、香菇、鸡蛋，再用玉米面混合，蒸出来的菜团子口感鲜美，而且吃起来没负担。店里的一位老顾客对高密说：“鸭货虽然美味，但却不敢多吃，这回配上菜团子，搭配在一起吃，不仅解馋还能吃饱，真是太棒了。”

得到顾客的认可，马识途和高密又研发了红枣豆面窝窝、五谷养生粘豆包、无糖杂粮坚果卷等粗粮美食。现在，不仅来买鸭货的顾客会带上一些，还会有顾客专门为了这份粗粮美食而来。

扫码看料更多



跟随记者的镜头，一起看看美味的鸭货和粗粮美食是怎样制作出来的。

地址：运河区新华西路东塑销售处北50米路东

教你做

韭菜花酱

美好



又到了腌制韭菜花酱的季节，今天给大家分享韭菜花酱的做法，做好的韭菜花酱颜色翠绿、味道浓郁，是佐餐的好选择。

原料：

韭菜花、生姜、小南瓜梨、青椒、食盐、高度白酒、清水。

制作过程：

第一步：将韭菜花根部的老叶和干花摘掉，放入大盆中，加适量清水和一勺食盐，浸泡20分钟，洗净捞出后晾干。

第二步：把生姜、小南瓜梨、青椒切成小颗粒备用。

第三步：把晾干的韭菜花切成颗粒状，放入大盆中，加入适量食盐，按一斤韭菜花50克食盐的比例进行调和。

第四步：把切好的生姜、小南瓜梨、青椒放入韭菜花盆中，再滴入几滴白酒，搅拌均匀后，放入一个无水无油的玻璃容器中，腌制两个小时后即可食用。



池奈蛋包饭

小小：软嫩嫩的蛋包覆盖在米饭上，再配上浓郁的咖喱，吃起来风味十足，十分美味。

地址：运河区吾悦广场4楼



荷富贵海鲜集市火锅

雨辰：自选的海鲜火锅，形式特别新颖。海鲜都是活的，锅底也有好几种口味可选，我们选了糟粕醋口味的锅底，吃起来特别鲜。

地址：运河区理享山28号院内

食尚搜