

“食刻”有礼

本期奖品：10份蜜豆卷，由喜禾花饽饽面食坊提供。

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19日“食刻有礼”获奖名单

131****9525	152****8175
136****6045	133****4224
186****6580	177****1439
155****9007	183****3776
155****5355	183****7762

以上10位读者各获由好事诚串提供的火锅串串双人餐1份。接到通知后，凭手机号码到店里领取。

领取地址：运河区黄河西路24号



喜禾花饽饽面食坊——

蒸出来的幸福味道

本报记者 杨柳 摄影报道



好看又好吃的花饽饽

萌萌的醒狮、胖胖的福袋、可以吃的玫瑰蛋糕……这些栩栩如生、惟妙惟肖的花饽饽，都出自年仅29岁的褚亚男之手。

最近，新华区新华东路上新开了一家喜禾花饽饽面食坊，店门口比人还高的祝寿花饽饽模型吸引了许多市民进店。店内，各种各样的花饽饽让顾客们惊叹。“瞧这漂亮的寿桃，多喜庆。”“还有这锦鲤馒头，做得可真是惟妙惟肖。”顾客们的惊叹此起彼伏，无一不被眼前这些花饽饽所吸引。

揉搓擀碾 皆是真功夫

一双巧手加上一把剪刀，一捏一剪，栩栩如生的花鸟枝叶便跃然眼前。褚亚男这双巧手，为店里的花饽饽注入了灵魂。

操作台前，褚亚男灵巧的手指轻轻一搓，一条栩栩如生的面蛇便蜿蜒而出；微微一压，一片片薄如蝉翼的花瓣瞬间绽放；轻轻一剪，细密的锯齿边缘为作品增添了几分精致与灵动。

从象征着吉祥如意的龙凤

呈祥，到寓意着富贵荣华的牡丹花开；从憨态可掬的十二生肖，到饱含着美好祝愿的福袋寿桃，每一个造型都独具匠心，饱含着美好的祝愿。

褚亚男告诉记者，花饽饽的色彩丰富，但却不含任何色素，全部用果蔬粉、果蔬汁进行和面。那鲜艳的红色来自于甜菜根或红曲米，清新的绿色取自于菠菜或麦苗汁，温暖的黄色得益于南瓜或胡萝卜，神秘的紫色则是紫薯的馈赠。这些天然的色彩相互交织、映衬，既增添了花饽饽的视觉美感，又确保了其健康与纯天然的品质，让顾客吃得放心。



可以吃的“玫瑰花”



祝寿花饽饽



家常面点

质，让顾客吃得放心。

随着蒸箱的提示音响起，一锅花饽饽便出锅了。温热的蒸汽与花饽饽的香气扑面而来，让人心里暖烘烘的。“发酵是一门技术，并不是你造型好看，就一定蒸得出效果来，所以我们每天都面临着新的挑战。”褚亚男说，即使天天与花饽饽相伴，每每看到刚出锅的花饽饽，她还是觉得心里充满了成就感。

家常面点 做出新意

店内除了各种款式的花饽饽，还有许多家常面点。牛奶开花馒头、红糖花卷、蜜豆卷……每天上午10点左右，馒头就出锅了，褚亚男将它们全部做成真空包装，既方便携带，还易储存。“真空包装的馒头，冷冻起来储存几个月都没问题。”

作为90后的褚亚男，与许多年轻人一样，喜欢创新，喜欢吃点不一样的美食。她按照同龄人的喜好，做了牛奶蔓越莓馒头、牛肉辣花卷等，收获了许多好评。

开业的时间虽然不长，但喜禾花饽饽面食坊却每天都是爆单的状态。宝宝的周岁宴，新人的订婚宴，还有老人的寿宴，带着美好寓意的花饽饽出现在越来越多人的餐桌上。褚亚男说，看到越来越多人开始喜欢、了解花饽饽，她特别开心。她希望自己能做出更多好看又好吃的花饽饽，让更多人尝到这蒸出来的幸福味道。

店址：新华区新华东路35号



宫保鸡丁

怡然



最近给家人做了一道家常版的宫保鸡丁，搭配各种主食都很下饭，酸甜可口，很受欢迎。而且做法简单，喜欢的朋友可以试一试。

原料：

鸡胸肉、胡萝卜、黄瓜、熟花生米、盐、料酒、胡椒粉、淀粉、葱蒜末、生抽、陈醋、白糖。

制作过程：

第一步：将鸡胸肉切成肉丁放入碗中，加入两勺料酒，少许盐和胡椒粉及一勺淀粉，腌制10分钟。将胡萝卜、黄瓜分别切丁，备用。

第二步：在碗中依次加入两勺生抽、一勺陈醋、两勺白糖、一勺淀粉和适量清水，搅拌均匀备用。

第三步：热锅凉油，将腌制好的鸡肉丁倒入锅中，翻炒至变色后捞出备用。

第四步：锅内留底油，放入葱蒜末，炒香后依次加入胡萝卜丁、黄瓜丁和熟花生米，翻炒至断生。

第五步：倒入炒好的鸡肉丁，然后加入之前调好的料汁，翻炒均匀即可出锅装盘。



朱熙熙三不炒

佳人：一家烟火气十足的小店，店内的菜品都是现炒，一进店门就能闻到香味。尤其推荐店内的炒回锅肉，蒜苗和五花肉炒的香辣十足，特别下饭。

地址：运河区解放西路32号



兄弟刀削面

雨晴：这家刀削面店已经开了很多年，我和家人都很爱吃。面条劲道，汤底醇厚，再加上鸡蛋、豆干和木耳等配菜，吃起来特别满足。

地址：运河区赵庄西街清苑小区北侧

