

“食刻”有礼

2025年1月7日“食刻有礼”获奖名单

本期奖品：10份棒棒蛇花饽饽，由“大嫚花饽饽”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）



- | | |
|-------------|-------------|
| 176****4522 | 189****7173 |
| 136****6045 | 180****7776 |
| 187****9011 | 136****8606 |
| 151****5288 | 131****8008 |
| 139****0178 | 193****2042 |

以上10位读者各获由面缘提供的饽饽1份。接到通知后，凭手机号到店领取。

领取地址：运河区白官屯9号（沧州市第二中学斜对面）



“大嫚花饽饽”——

花饽饽里的年味儿

本报记者 杨柳 摄影报道



年货节会场上的花饽饽

随着新年的脚步越来越近，一年一度的年货节也热热闹闹地开幕了。在琳琅满目的年货世界里，“大嫚花饽饽”的展位前总是挤满了人，格外引人注目。仔细一看，原来是摊位上摆放的一个7层的花饽饽让路过的人停下了脚步。

这个名为“金蛇迎春”的花饽饽是由“大嫚花饽饽”制作的，他们是此次年货节的商家之一。“大嫚花饽饽”的老板张杨说：“我们4个人，用了两天的时间，才将这个花饽饽做好。由于个头太大，我们是将很多花饽饽带到会场，现场组装完成的。”

“大嫚花饽饽”的展位上，花饽饽造型丰富多样，让人目不暇接。

蛇年即将到来，蛇造型的花饽饽自然成了主角。可爱的小蛇造型花饽饽憨态可掬，嘴里还叼着写有“福”字的小牌子，仿佛在给人们送来新年的祝福，灵动的模样让人忍俊不禁。除了生肖系列，还有各种寓意吉祥的造型。娇艳欲滴的花朵，层层花瓣舒展着，细腻的纹理让人忍不住想去触摸；胖乎乎的锦鲤，尾巴高高翘起，鱼鳞闪烁着光泽，仿佛在水中欢快地游动，寓意着“年年有余”。

“念念不忘”的花饽饽

张杨与花饽饽算得上是“一见钟情”。几年前的一次家庭聚会上，侄媳妇给孩子庆祝生日，订购了一款生日主题的

花饽饽，一摆上桌子，就吸引了张杨的目光。

“我从小就喜欢鼓捣面食，除了日常的蒸馒头、蒸花卷，还会在过年的时候跟母亲一起蒸刺猬造型的馒头。但是这么好看的‘馒头’我还是第一次见，所以一下子就被吸引了。”张杨说。

自那以后，张杨便开始对花饽饽念念不忘，她先是试着自己在家研究、制作，后面又到山东青岛，找到一位花饽饽非遗传承人进行学习。学成后，她回到家便开始试着做花饽饽，送给亲朋好友和左邻右舍，不出意外获得了大家的一致好评。后来，便有了现在的“大嫚花饽饽”。



喜饽饽

蛇年花饽饽

文创花饽饽

真材实料 果蔬调色

色彩鲜艳、造型丰富的花饽饽，在年货节上吸引了许多顾客的目光，却也有很多人提出了疑问：这么漂亮的颜色，是怎样做出来的？

每当这时，张杨都会耐心地告诉顾客，店里的花饽饽，全部都是用果蔬汁、果蔬粉调色的，安全健康。

绿色来自于菠菜，黄色来自于南瓜，粉色来自于仙人掌果粉……每次制作花饽饽时，调色这一步是最麻烦的，但张杨坚持一定要用果蔬调色。除此之外，她还坚持用上好的五得利5星面粉和面，并加入牛奶，让面团变得更加松软、光滑。她说：“花饽饽不仅要好看，还要好吃，用真材实料做出来的花饽饽，顾客吃着才放心。”

和面、醒发、塑型、二次醒发、进蒸锅，制作花饽饽的过程繁琐且费时，但张杨却乐在其中。每当花饽饽从蒸箱中拿出来时，都是张杨最开心的时候。

现在，张杨的顾客们，每当家里有孩子过生日、老人过寿、订婚、结婚等重要日子，都会来订上一个花饽饽。

花饽饽，不仅仅是一种美食，更是民俗文化的重要载体，它承载着人们对美好生活的向往和祝福。新年将至，在一个个喜庆的花饽饽中，年味儿也越来越浓。

店址：新华区华北商厦城市广场北门东侧1000米



红烧鲅鱼

田野



鲅鱼肉厚，鱼刺少，我和家人都爱吃。今天给大家介绍红烧鲅鱼的做法，喜欢吃的朋友可以试一试。

原料：

鲅鱼、郫县豆瓣酱、番茄酱、白糖、料酒、食盐、八角、花椒、葱姜蒜、香油。

制作过程：

第一步：鲅鱼去头后剪去鱼鳍，去掉内脏，洗净后撒上适量食盐，腌制10分钟。

第二步：腌好的鲅鱼沥净水分，沾上薄薄一层面粉备用。葱姜蒜切末，备用。

第三步：锅中放食用油，油温烧至八分热，把鱼放锅中，中火炸至两面金黄捞出，备用。

第四步：锅中倒入食用油，放入八角和花椒，油烧至七分热，放葱姜蒜末和郫县豆瓣酱、番茄酱，炒出香味儿后倒入少量料酒，再倒入水，少许白糖和食盐。

第五步：把鱼放锅中，大火煮开，改小火再煮15分钟，留少量汤汁。锅内滴少许香油，出锅装盘即可食用。



刘记西安水盆羊肉

怡然：寒冷的冬天，点一碗热气腾腾的羊肉泡饼，汤底清澈不油腻，羊肉大块且肉质软烂，完全没有膻味，汤里加有细粉丝，再把刚出炉的烧饼掰开泡在汤里，配上店里自制的糖蒜、辣椒酱，喝汤吃肉，暖心又暖胃。

地址：运河区小王庄路口北行100米路东



烤棠烤鱼

太阳当空照：一鱼两吃的双拼做法十分新颖。锅内的鱼一分为二，一边是酱香口味，色泽诱人，咸香可口；另一边的鱼浸在红汤中，点缀着青椒、红椒等配菜，香辣开胃。

地址：运河区颐和广场底商