

“食刻”有礼

2月18日“食刻有礼”获奖名单

本期奖品：10份潮汕猪脚饭，由南酌潮汕猪脚饭提供。

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）



181****9728	158****1158
158****5291	133****4224
158****6726	156****0888
133****8988	156****1161
139****1928	186****7070

以上10位读者各获由“拉面大王”提供的拉面1份。接到通知后，凭手机号码到店里领取。

领取地址：新华区交通南大道摩卡小镇底商

吃客

南酌潮汕猪脚饭——

来自潮汕的好味道

本报记者 杨柳 摄影报道



潮汕猪脚饭

在潮汕，街头巷尾若是飘来一阵醇厚脂香，那大概率是猪脚饭带来的。这道来自潮汕的经典美食，俘获了许多人的味蕾。现在，在沧州也可以吃到地道的猪脚饭了。

2023年，陈育璇来到了沧州。作为潮州人，她最爱的美食就是猪脚饭，可她却发现，沧州并没有地道的猪脚饭店。她和家人商量，想把这份来自潮汕的美食带给沧州的朋友们。

于是，2023年6月，“南酌猪脚饭”开在了运河区的曙光路上。店里不仅有地道的猪脚饭，还有鹅肉饭、肠粉、鲜烫牛肉面等各式各样的潮汕美味。

地道猪脚饭：不是“猪蹄”是“猪肘”

刚开业时，因为南北方的

差异，经常闹笑话。在北方，很多人认为“猪脚”就是“猪蹄”，所以客人吃的时候总会问：“怎么没有猪蹄？”店内的工作人员就会赶紧跟客人解释，在潮汕地区，“猪脚”就是“猪肘”。

每天凌晨5点，鲜猪肘就会准时送到店中。猪肘分为前肘和后肘，前肘肥，后肘瘦，口感各有特色。陈育璇一般是选择前肘和后肘各一半，满足不同顾客的需求。

猪肘在清水中反复冲洗，烧去表面的猪毛，刮去表皮杂质，每一寸都被清理得干干净净。接着，是灵魂的卤制环节。特制的卤锅里，草果、白蔻等30多种香料在汤汁中翻滚，散发出诱人的香气。猪肘下锅，汤汁没过食材，小火慢炖。

两小时后，猪肘出锅，色泽红亮，外皮软糯，轻轻一夹，皮

肉分离，香气瞬间弥漫整个空间。

猪肘被切成厚片，码在热气腾腾的米饭上，再配上豆干、卤蛋和肉丸，光是看着就让口水直流。一口猪肘，一口米饭，肉香、米香完美融合，软糯中带着一点Q弹，香得不得了。

除了猪脚饭，鹅肉饭也是潮汕人非常喜爱的一种美食。在潮汕地区，卤鹅不仅是日常餐桌上的美味，更是逢年过节、



招牌鹅肉饭



潮汕鲜烫牛肉面



鸡蛋肉末肠粉

喜庆宴席上不可或缺的重要角色。

空运而来的狮头鹅，是最重要的原料。成长周期至少在1年的狮头鹅，每只都有七八斤重。卤过的鹅肉，肉质紧实，瘦而不柴，配上米饭，越吃越香。

鲜烫牛肉面：汤鲜肉嫩

喜欢清淡饮食的顾客，一定要尝尝店里的鲜烫牛肉面，汤底香而不浓，吃的就是一个鲜味。

猪骨、母鸡吊好的骨汤做汤底，小锅煮面，先煮面再烫肉，上好的吊龙片成薄片，烫上10秒左右即可出锅。这一碗鲜烫牛肉面，汤鲜肉嫩，面也吸收了骨汤的鲜味，每一口都是满满的幸福。

“老板，来份肠粉。”老顾客里，有许多肠粉的忠实爱好者。只见师傅在特制的蒸盘上刷一层薄薄的油，舀一勺米浆倒入，轻轻转动蒸盘，米浆均匀地铺在盘底，薄如蝉翼。接着，依次放上嫩滑的鸡蛋和鲜嫩的猪肉末。放入蒸箱，不过片刻，肠粉便熟了。师傅用刮板轻轻一铲，将肠粉卷起，装入盘中，再淋上一层精心调制的酱汁，便能端上餐桌了。

如今，南酌潮汕猪脚饭已经在沧州开了3家店，越来越多的沧州人尝到了这份来自潮汕的好味道。

店址：运河区香堤荣府北门东侧

教你

黄豆炖猪蹄

齐颖



给家人做了一道热气腾腾的黄豆炖猪蹄，软烂入味，好吃又下饭。

原料：

黄豆、猪蹄、葱段、姜片、料酒、食用油、八角、香叶、干辣椒、生抽、蚝油、老抽、冰糖、黄豆酱、食盐、鸡精。

制作过程：

第一步：黄豆用清水浸泡。猪蹄剁成小块，放入淡盐水中浸泡10分钟。

第二步：锅内放入适量冷水，放入猪蹄，加入葱段、姜片和料酒，煮出血沫后捞出，再用热水清洗，控干水分备用。

第三步：起锅烧油，放入猪蹄炒出水分，依次放入适量葱段、姜片、八角、香叶、干辣椒、生抽、蚝油、老抽、冰糖和一勺黄豆酱，炒至上色后倒入泡好的黄豆，加入适量热水没过食材，再放入盐和鸡精，盖上锅盖慢炖一个小时。

第四步：打开锅盖，进行大火收浓汤汁，即可装盘食用。



韩红石板烤肉

双双：一家性价比很高的烤肉店，肥牛、猪肉排、鸡肉等肉质都十分鲜嫩，用石板烤出来非常好吃。还提供香甜的南瓜粥，小朋友很爱喝。

地址：运河区曙光路颐和家庭西南侧



刁大川鸡公煲

桃子姑娘：鸡公煲量大实惠，鸡肉香而不辣，各种配菜也十分入味，配着米饭一起吃特别香。

地址：运河区曙光路