

### “食刻”有礼

本期奖品: 10份黑芝麻香油加芝麻酱,由北大院香油提供。

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)



### 3月4日“食刻有礼”获奖名单

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 133****8988 | 186****7543 |
| 156****8812 | 158****0116 |
| 151****3266 | 136****8456 |
| 183****3776 | 131****1188 |
| 199****0768 | 186****6580 |

以上10位读者各获由老院烧烤涮(联系电话:18903171768)提供的酱牛杂1份(截至3月25日)。接到通知后,凭手机号码到店里领取。

领取地址:运河区永安南大道学府花园斜对面恒悦传媒院内

## 食刻

2025年3月11日 星期一  
责任校对 宗建玲

责任编辑 刘杨 柳园

## 8 沧州晚报



### 北大院香油——

# “石磨现碾”的味道

本报记者 杨柳 摄影报道



在沧州,北大院菜市场曾是许多市民最爱逛的地方,在热闹的菜市场里,“北大院香油”这家小店也被许多人所熟悉。如今,“北大院香油”虽已搬迁,但店中的芝麻香气从未变淡,一瓶瓶金黄透亮的香油,一罐罐香醇细腻的芝麻酱,在老板范运冲和父母的坚守下,走进了许多家庭的餐桌。

### 芝麻香油: 古法工艺 自然浓香

“北大院香油”的老板范运冲今年33岁,他的童年是泡在芝麻的香气里度过的。范运冲的父母在2005年时便开了这家香油店,炒芝麻、炼香油、做芝麻酱,这是他从小到大最熟悉的事情。

“北大院香油”的精髓,藏在“水代法”三个字里。这传承数百年的工艺,不是冰冷的机械压榨,而是一场人与自然的默契对话。

范运冲告诉记者,店里的香油制作需历经“炒、磨、搅、分”四步:芝麻需在铁锅中炒至深棕酥脆,火候多一分则焦苦,少一分则寡淡;随后用石磨缓缓碾磨成酱,让油脂自然渗出;最关键的是“水代法”,将沸水注入芝麻酱中反复搅动,利用油水不相容的特性,让油脂如晨露般浮出水面。

“普通压榨法高温下容易破坏香味,而‘水代法’全程低温,像呵护婴儿一样留住芝麻的香气。”范运冲一边给来店的客人打香油,一边笑着说。

### 芝麻酱: 石磨现碾 香醇细腻

如今,“北大院香油”在市区共有4家门店。每一家门店里,都有几个石磨,这是店里的“镇店之宝”。

这些石磨都是用北京石景山的石头做成的,石景山的石头质地坚硬,密度高,磨出来的



芝麻酱细腻丝滑,是最适合石磨的原材料。

范运冲说:“这些石磨有一些是父母留下的,有些是花高价收来的,现在已经不好买了。”

炒好的芝麻带有微微的焦香,倒进石磨里,随着石磨缓缓转动,质地如丝绸般顺滑的芝麻酱从石磨中流出来。浓郁的香气一点点释放出来,直钻鼻腔。

细腻如丝的芝麻酱,质地均匀,看不到一丝颗粒感。芝麻酱缓缓滑落入罐中,隔着罐子都能看到它的丝滑。

嘴馋的小孩迫不及待地想尝尝那芝麻酱,挖一勺放入口中,细腻绵密,醇厚的芝麻香,瞬间填满整个口腔,微微的甜味恰到好处,让人回味无穷。

### 好原料成就好味道

好吃、纯正、地道。这是许多老顾客对“北大院香油”的评价。

但其实香油香不香,芝麻酱纯不纯这个问题的答案,就藏在长江畔的芝麻田里。

与进口的芝麻相比,“北大院香油”选择的湖北黑芝麻,皮薄肉厚,做出来的香油颜色透亮,焦香不苦;芝麻酱微甜,且不易沉淀分层,是一口就能尝出来的好味道。

从开店那天起,范运冲的父母就坚持用好芝麻做好油的原则,这也深深地影响着范运冲。现在,他和父母一起经营着4家“北大院香油”店,店里的每一粒黑芝麻都承载着他们的匠心,每一道工序都赋予了产品质量的底气。这份对好味道的坚守,温柔了醇厚的岁月,也温暖了顾客的生活。

店址:运河区泰合广场东北角底商

### 教你做

## 麻婆豆腐

军旅



麻婆豆腐简单易做,口感麻辣鲜香,大人小孩都喜欢。

### 原料:

豆腐、猪肉、麻椒、花椒、干辣椒、郫县豆瓣酱、豆豉、生姜、小葱、大蒜、食盐、白糖、淀粉、食用油。

### 制作过程:

第一步:锅内放入几个干辣椒和适量花椒、麻椒,开小火,不断翻炒,炒至酥脆。炒好后,将辣椒和花椒、麻椒分开,辣椒切碎,花椒、麻椒碾碎,备用。

第二步:猪肉冲洗干净,剁成碎末。姜蒜去皮洗净,拍碎切末。小葱洗净切成葱花。碗内放入适量淀粉和清水,搅拌均匀待用。

第三步:豆腐切成小方块放入锅内,锅内加水没过豆腐,再加一勺盐,开中火煮开。即将沸腾时关火,将豆腐捞出,控水备用。

第四步:另起锅加油,烧热后放入肉末翻炒,炒至变色,再加入少许料酒快炒几下。转小火后放入郫县豆瓣酱、豆豉、姜蒜末、辣椒碎翻炒,炒出红油和香味。

第五步:倒入适量清水,再倒入豆腐块、盐、白糖。调中火煮开后,把淀粉水再次搅拌均匀,分三次倒进锅内。最后撒上之前准备好的花椒面,再撒点葱花,就可以出锅了。

### 食尚搜

### 常相聚地道湘菜

琦琦:这家湘菜馆的菜十分地道,口味麻辣鲜香,很适合喜欢吃辣的朋友来品尝一下。我最推荐的是小炒黄牛肉,菜香肉嫩,配米饭特别香。

地址:运河区香堤荣府东门底商105号



### 鳗炉首尔烤肉大排档

佳人:一家装修风格很新颖的韩国烤肉店,特色菜品是鳗鱼六吃。烤熟的鳗鱼蘸上秘制酱汁,再配上米饭,十分美味。

地址:运河区广场街底商

