

“食刻”有礼

4月15日“食刻有礼”获奖名单

本期奖品: 10份五谷养生粉, 由润谷智康五谷磨坊提供。

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)



- | | |
|-------------|-------------|
| 183****7762 | 132****1599 |
| 199****0768 | 189****7615 |
| 151****1151 | 187****4557 |
| 156****6536 | 151****3637 |
| 199****1691 | 151****5007 |

以上10位读者各获由尚喜贺烤肉铺提供的烤肉单人餐1份。接到通知后, 凭手机号码到店里领取。

领取地址: 运河区黄河西路车辆厂门口



润谷智康五谷磨坊——

微缩的“养生粮仓”

本报记者 杨柳 摄影报道

位于运河区的红卫街, 是一条有着浓浓烟火气的老街, 承载着许多沧州人的童年记忆。在红卫街的南头, 有一家飘着谷物醇香的小店——润谷智康五谷磨坊。

推门而入, 满目皆是色彩斑斓的五谷杂粮, 这些来自山川、田野的馈赠, 每一粒都饱满圆润, 散发着自然的光泽。90多种谷物原料整齐陈列, 仿佛一座微缩的“养生粮仓”。店主祁亮和付金丹是一对小夫妻, 他们用一份份手工研磨的五谷养生粉, 为街坊邻里调制着“舌尖上的健康”。



低温烘焙 锁住营养

润谷智康的柜台前, 总能看到顾客驻足挑选的身影。黑芝麻、核桃、红豆、薏米、山药、茯苓……90多种原料经低温烘焙后散发着自然香气, 再按配方组合打磨成粉。祁亮介绍: “低温烘焙能最大限度保留食材的营养成分, 就像是给食材披上了一层‘保护衣’, 既去除了谷物中的水分, 又不会因高温而破坏那些珍贵的维生素、矿物质等营养成分。”

润谷智康的操作间开放透明, 顾客能亲眼见证谷物蜕变成粉的全过程。祁亮一边忙活一边介绍: “原料经过清洗后低温烘焙, 再按比例混合, 用研磨机研磨两到三遍, 这样能保证冲泡后的细腻口感。”

摩挲着柜台上的黑龙江黑豆, 仿佛触摸到故乡黝黑的沃土, 来自东北的祁亮, 天生对五谷杂粮有着特殊的感情。如今, 他将精选的东北杂粮带来沧州, 在研磨机的嗡鸣声中, 把黑土地的精华, 化作一碗碗细腻绵长的养生滋味。



一人一方 科学配比

“我们不做‘万能配方’, 而是根据顾客体质定制。”付金丹说。

润谷智康店内的墙上, 贴着根据不同人群定制的养生五谷配方。想要健脾养胃的顾客, 会被推荐一款由山药、薏米、芡实等组成的养生粉。山药味甘, 性平, 具有补脾养胃、生津益肺的功效; 薏米利水渗湿、健脾止泻; 芡实补脾止泻。这几样食材搭配在一起, 就像是一群默契的伙伴, 共同守护着脾胃的健康。

而对于那些追求美容养颜的女性朋友来说, 七白则是不二之选。

杏仁富含维生素E; 百合、银耳滋阴润燥, 补充水分, 让肌肤更加光滑细腻。每天冲上一杯, 满满的都是对自己的关爱。这种“一人一方”的贴心服务, 让小店成了街坊四邻的“健康驿站”。

润谷智康五谷磨坊用扎实的匠心与温情, 在红卫街扎下了根。祁亮和付金丹用慢火细焙的耐心, 熬煮出平凡日子里的健康滋味。

若你路过红卫街, 不妨推开那扇飘着谷香的门。一碗温热的五谷粉下肚, 暖的是胃, 浸润的是生活本真的美好。

地址:

运河区红卫街南头



马记焖饼烩饼

过河卒: 这家店的焖饼饼丝柔韧, 富有嚼劲, 汤汁基本被饼丝吸收, 味道浓郁香醇, 吃起来不爽不腻。鸡蛋、肉丝、饼丝口感鲜香, 十分好吃。

地址: 运河区御河路与育红路交叉口



东北铁锅炖

军旅: 这家东北铁锅炖有铁锅炖土鸡、铁锅炖嘎鱼、铁锅炖大鹅、铁锅草鱼炖排骨等。铁锅炖出来的排骨肉质鲜香, 很适合朋友聚会。

地址: 运河区福泰隆西150米路南院内东北人家土窑馆



食尚