

# 一锅热腾腾的炖菜温暖冬日“石”光



大雪时节,隆冬已至。在寒冷的天气,一锅热气腾腾的炖菜无疑是餐桌上的首选,在“咕嘟咕嘟”的炖煮声中,各种食材在锅中沸腾翻滚,混合了各种味道的香气在空气中弥漫。平山的铁锅炖杂鱼、正定的木火铁锅炖菜、井陘的云头儿大锅菜,让我们一起品味石家庄的炖菜美食吧!

□本报记者 马冬

## 平山岗南铁锅炖杂鱼

特点:鲜美的鱼肉和贴饼子最配哦



位于石家庄市平山县境内的岗南水库水产丰富,洁净的水资源使得水库中的鱼类分外鲜活,当地人也衍生出很多吃鱼的方法,铁锅炖杂鱼便是众多美味中的代表菜肴。

这一锅野生杂鱼肉鲜味美,鲶鱼的细致、鲫鱼的鲜美、嘎鱼的醇厚……荟萃于这一锅之中,其味道实在是妙不可言。尤其是嘎鱼,夹起一块,肉嫩汁鲜,再加上大厨的精心烹调,完整地保留了鱼肉的鲜香美味与丰富的营养,不腥不腻,口感细滑,鱼鲜汤浓,食后令人回味无穷。

在岗南还有一种特色美食叫贴饼子,这个饼子的制作工艺很独特,将和好的玉米面捏成面饼直接贴到炖杂鱼大铁锅的内壁,靠着大锅内的水蒸气将饼子蒸熟,而贴着铁锅的那一面变得焦黄香脆。这样美味的贴饼子和铁锅炖杂鱼是绝好的“黄金搭档”,一口鱼肉一口玉米饼子,鱼肉的咸香和贴饼子的香甜融合在一起,美味升级。

## 正定木火铁锅炖菜

特点:一锅肉菜汁浓味美、香气四溢

木火铁锅炖菜是正定当地及周边地区回族传统家庭菜肴,以清真肉类及新鲜菜品为食材,使用木柴烧火、铁锅烹制,用青砖垒砌的土灶台更是别具匠心。

木火铁锅炖菜用传统方法熬炖,食材选料考究,制作工艺独特。各种清真肉类、新鲜蔬菜,配上独家秘制酱料,在锅内蒸上大花卷,在木柴烧热的大铁锅里慢慢熬炖20分钟,一锅肉菜汁浓入味、香气四溢,现蒸主食经炖菜的热气浸润,味道绝佳。大家围坐灶台,叙家常,品尝着热气腾腾的炖菜,可谓其乐融融。

散养土鸡、纯正红薯粉条、牛肉丸子、卤水豆腐、沙土豆等各种肉类蔬菜都经过精心挑选。秘制酱料制作方法独特,首先在入冬时节,将辣椒、番茄、黄豆、鸡汤、葱、姜、蒜、花椒粉等几十种原料加工搅拌均匀,放入坛内,封口,然后放至地窖内存放,经过2至3个月的发酵,待坛口散发出诱人的酱味,即可开坛食用。此酱料呈深红色,在制作铁锅炖菜的过程中放进高温的油锅内烹制,直至烹炒出最香的味道,再加入调配好的酱油、醋等调料,食客可以随个



人口味点配一些肉、蔬菜,一并倒入锅内熬炖。

木火铁锅炖菜原汁原味,加上传统的木柴烧火和铁锅良好的导热性能,待火烧到最旺的时候,也是这木火铁锅炖菜收汁的最佳时刻,但此时千万不能掀开锅盖,否则会影响口味,要耐心等待炖足火候儿,这也是品尝到炖菜最佳口感的秘籍之一。

## 井陘云头儿大锅菜

特点:炖煮后的云头儿像肉一样香



大锅菜是中国北方地区常见菜品之一,食材多样,营养丰富,汤汁浓郁。井陘人对大锅菜更是情有独钟,在井陘家家户户都会做大锅菜。说起井陘的大锅菜,跟别处的不太一样,因为这里面有一种只有井陘才有的食材——面菜,也叫云头儿。所以井陘的大锅菜也叫云头儿大锅菜。

云头儿的制作首先要将油酥和面揉得恰到好处,软硬适中,醒好,切片,在油锅里炸酥脆后盛出来,这就是面菜。刚炸好的面菜香酥可口,是当地孩子们喜欢的零食。当然最终的面菜是要放在大锅菜里的,在大锅菜里面煮过的面菜,吃起来非常有嚼劲儿,而且格外香,有一种吃肉的感觉,在冒着热气的大铁锅内,面菜、粉条、白菜等各种食材随着汤汁上下翻腾,香气四溢,这就是地道的井陘味道。

## 美国青年学子畅游石家庄 感叹“这一切太棒了!”

本报讯(记者 马冬)“石家庄是一个非常美丽的城市,我们也在亲身体验中,感受到石家庄丰富的文旅资源。这里的人们很热情,这一切太棒了!”12月5日,参加河北师范大学—西北密苏里州立大学“双北”大学生青年交流项目的美国学生纷纷表示。

为深化中美教育务实合作,河北师范大学邀请友好合作院校美国西北密苏里州立大学代表团一行24人(教师7人、学生17人),于12月1日至12月8日到访中国,开展河北师范大学—西北密苏里州立大学“双北”大学生青年交流项目。大学生青年使者交流项目围绕文化、体育和学术交流三个主题,邀请美国大学生“结交中国朋友、体验中国文化、分享中国故事”。通过各类文化活动及互动,帮助美国青年用眼睛观摩中国不同时期的文化成果,用脚步丈量中国不同纬度的城市风貌,用味蕾感受中国不同地域的美食风味。在合作研讨中与中国大学生开展学术交流互鉴,推进中美青少年面对面、心连心,展示真实、立体、全面的中国场景,在相识、相知、相亲中培育中美青年交流使者。项目涵盖北京、石家庄、深圳三个城市,在中国境内共停留8天。

12月5日,24名美国师生在河北师范大学人员的陪同下,先后到河北博物院、石美集喜

冰糖葫芦店、正定古城参观游览,了解石家庄的历史文化,体验非遗美食,感受城市风貌。在河北博物院,美国青年学子在讲解员的介绍下,仔细欣赏一件件文物藏品,了解文物背后的历史故事,“两千多年前中国人就能设计出如此绝妙的灯具,太不可思议了!”在“长信宫灯”前,一位学生感叹道。

在位于石美集的石家庄喜识冰糖葫芦店内,参与活动的师生忙个不停,他们用竹签串起洗净的山楂、青提、草莓等水果,美国学生Sara笑着举起串好的山楂,迫不及待地给它裹上晶莹剔透的糖衣。“酸酸甜甜,非常好吃。”学生Amaira咬了一口草莓糖葫芦,糖衣在齿间“咔嚓”一声碎裂,果汁伴着清新的果香溢满口腔。“我今天学习了制作冰糖葫芦,感觉棒极了。”Amaira开心地说。她与朋友一边品尝冰糖葫芦,一边拍照留念,大家在欢声笑语中领略到中国小吃的独特魅力。

夜幕低垂,华灯绽放,在正定古城品尝过地道的传统烧麦后,师生们一起登上正定南城门城墙,欣赏霓虹下的古城夜色,用手机拍摄眼前的美景。大家纷纷表示,他们用眼睛领略了城市文化成果,用脚步探寻了城市风貌,用味蕾感受了地道美食,也会将这一份美好的体验带回国,分享给更多的人。

## 尽享旅行之美 勿忘文明相随

本报讯(记者 马冬)旅游是一项发现美、欣赏美的活动,更是一项创造美的活动。广大游客在旅游中的一言一行,不仅体现了个人的文明素养,更展示了城市的文明程度。假期出游,如何在快乐旅游的同时,做到文明、安全、绿色旅游呢?

爱护环境。在外旅行,舒适干净的环境需要大家共同维护。我们须注意保护环境,不乱扔垃圾;不破坏生态环境,不践踏草坪、攀折花木;不随地乱扔垃圾,做好垃圾分类;要坚持低碳旅行,多尝试徒步、骑行等方式。

遵守秩序。遵守交通规则,不随意横穿马路;在景点游玩时,不并行挡道,不乱插队,在游客较为拥挤时,要谦让回避,保证安全;在景区游览时不要大声喧哗,尤其是在博物馆、美术馆等场所,控制好自己说话的音量,以免破坏在场其他人游览的兴趣。

以礼待人。衣着整洁得体,不蓬头垢面;行为有礼貌,不辱骂殴打服务人员;主动为老弱妇孺让道,不争先抢行;尊重他人权利,关爱老弱病残,对他人释放善意是一种本能。

保护文物。爱护花草树木,爱护文物古迹,禁止在文物古迹上乱刻乱画,禁止随意攀爬、触摸文物,拍照摄像要遵守规定。遵守禁烟规定,爱惜公共设施。

文明食宿。入住酒店时注意秩序,不抢座,不大声喧哗,不在禁烟大堂吸烟;尊重服务员,注意维护客房和公用空间的设施、设备;就餐时注意文明礼貌,谦让老人和妇女,照顾儿童;吃自助餐选用食品适量,尽可能将所取菜品用完。

文明 旅游