

《邢台焖饼香天下》②

以匠心守本 以创新燃情

记者 高阳 文/图

在邢台的美食谱系里，炒饼是刻在市井肌理中的味觉图腾。而位于襄都区龙泉小区南行50米的铁嫂祖传炒饼，凭借三代传承的手艺与耿少东的守正创新，从宁晋乡村的家常灶台，成长为太行泉城的美食名片。一盘炒饼，盛着邢台的千年烟火，也藏着耿少东扎根故土、深耕美食、传递城市温情的初心与坚守。



从乡村灶台到城市餐桌

耿少东，土生土长的邢台宁晋人，中国食文化研究会满汉全席工作委员会高级委员，自幼浸润在邢台浓郁的面食文化中。1988年，宁晋四芝兰镇，耿少东的祖辈创办“迎宾餐厅”，一口铁锅、一捧面粉、一份实在，开启了铁嫂祖传炒饼的烟火征程。彼时，乡村物资俭朴，祖辈将剩余烙饼切丝，搭配时令蔬菜与鲜肉，大火爆炒、火候精控，饼丝筋道油润、配菜鲜香入味，一份炒饼既是主食也是菜肴，实惠又美味，成为乡邻口中的“家常顶好味”。

童年的耿少东，最深刻的记忆便是灶台边的烟火与翻炒声。祖辈手握铁锅，手腕翻飞间，饼丝与配菜在铁锅中碰撞出滋滋声响，麦香、肉香、菜香交织弥漫。耳濡目染中，他早早读懂了邢台美食的内核——实在、地道、走心。祖辈常说：“做吃的，糊弄不得，食材要鲜，火候要准，待人要诚，味道才正。”这句朴素的教诲，深深烙印在耿少东心中，成为他日后深耕炒饼事业的初心底色。

长大后，耿少东走南闯北，尝遍各地美食，却始终难忘家乡炒饼的醇厚鲜香。他发现，很多地方的炒饼要么失之筋道、要么调味过重，丢了邢台炒饼“本味为先、烟火为魂”的精髓。看着祖辈传承的手艺在时代浪潮中面临同质化冲击，耿少东毅然返乡，决心接过祖辈的铁锅，守好老味道，闯出新生机，让邢台炒饼这道市井美食，既能留住乡愁，也能适配新时代的味蕾需求。

匠心传承三代味，一饼坚守邢台魂

“守正，是根，是魂，丢了传统，创新便成了无源之水。”这是耿少东常挂在嘴边的话。在快节奏、重速成的餐饮当下，他始终坚守祖辈传承的核心工艺，拒绝预制、不搞捷径，用极致的匠心还原邢台炒饼的本真滋味，让每一口铁嫂炒饼，都藏着老邢台的烟火记忆。

守正，始于食材的“地道实在”。耿少东坚信，好味道源于好食材，邢台炒饼的灵魂，离不开本土风物的滋养。每日清晨，专人采购肥瘦相间的五花肉或嫩里脊，鲜香不腻；蔬菜选豆芽、白菜、芹菜等作为配菜，只选本地农户当日采摘的鲜货，脆嫩多汁、清甜本真。不使用冻肉、预制菜、添加剂，所有食材当日用、当日清，最大程度保留自然鲜香。耿少东说：“邢台人实在，做吃的更要实在，食材不新鲜，再好的手艺也白搭。”

守正，精于工艺的“火候心法”。邢台炒饼的精髓，全在“炒”的火候与手法，这是祖辈传下的核心技艺，也是耿少东坚守的根本。炒制时，热锅凉油、猛火快炒是关键。

葱花蒜末爆香，下入肉丝煸炒至变色出油，加入配菜大火翻炒至断生，再倒入饼丝，快速颠勺翻炒，让每根饼丝均匀裹上油脂与菜香，全程不添水、不焖煮。出锅时，饼丝油润干爽、筋道弹牙，配菜脆嫩、咸香醇厚，带着恰到好处的锅气。

正是这份对工艺的极致坚守，让铁嫂祖传炒饼在“铁牛杯”邢台焖饼争霸赛中脱颖而出，荣获最佳传承奖、特色美食奖，成为公认的地道邢台味道。

老顾客们说：“铁嫂祖传炒饼，吃的就是小时候妈妈做的味道，筋道、香、有锅气，别的地方复刻不出来。”这份认可，是对耿少东守正初心的最好回馈。

老味新做融新意，烟火滋味焕新生

“传承不是一成不变，守正更要创新。时代在变，人们的口味在变，消费需求也在变，只有在坚守核心味道的基础上与时俱进，老美食才能有新生命力。”耿少东深谙此理。在坚守传统工艺与本真味道的同时，他大胆突破、勇于创新，从口味、体验、文化传播多维度发力，让铁嫂炒饼既留住老邢台人的乡愁，也走进年轻人的生活，成为兼具传统底蕴与时代活力的城市美食名片。

创新，从口味多元开始，适配全龄味蕾。传统炒饼以肉炒、素炒为主，口味单一。耿少东在保留经典老式肉炒饼、素炒饼（豆芽、白菜）的基础上，深入研究不同人群的口味偏好，创新研发二十余款特色炒饼，兼顾传统与新潮、厚重与清淡。

每一款创新口味，都坚守传统炒饼的筋道口感与锅气鲜香基底，不丢本味，只添新意，让老味道有了新惊喜，实现“老少皆宜、众口能调”。

创新，升级场景与服务，传递城市温度。耿少东的创新，不止于口味，更在于打破传统小吃店的简陋刻板，将烟火气、文化感、暖心服务融入用餐体验，让一份炒饼，不仅饱腹，更暖人心、传温情。

在门店环境上，打造简约雅致、烟火氤氲的空间，墙面绘制邢台古城风貌、炒饼起源故事、三代传承历程插画，搭配木质桌椅、暖光灯具与本土文化元素装饰，干净舒适又充满市井温情，既有老邢台的烟火韵味，又适配年轻人打卡需求，本地市民日

常用餐舒心，外地游客打卡能感受邢台文化氛围。

积极参与“铁牛杯”邢台焖饼争霸赛、邢台美食文化节等活动，与同行交流技艺、推广邢台炒饼文化，借力短视频、社交媒体，分享炒饼制作工艺、三代传承故事、邢台烟火日常，吸引众多美食博主与游客打卡，让铁嫂祖传炒饼走出邢台，走向更广阔的舞台，将铁嫂祖传炒饼与邢台文旅深度绑定，成为外地游客来邢必打卡的美食地标；让一份炒饼，成为游客读懂邢台、爱上邢台的味觉窗口。

在耿少东的带领下，铁嫂祖传炒饼先后获评“邢台特色小吃示范店”“地方美食传承基地”等荣誉，门店从一家发展为多家，成为邢台美食界的标杆品牌。但耿少东始终初心不改、本色不变，依旧每日守在灶台边，把控食材、盯紧火候、亲手翻炒，对每一份炒饼负责，对每一位食客用心。

烟火不息，匠心不止，守正创新，滋味绵长。耿少东以铁锅为媒、以匠心为魂、以创新为翼，让铁嫂祖传炒饼这道邢台烟火美食，在传承中焕新、在创新中传承，焖炒出太行泉城的千年烟火气，传递出古城邢台的暖暖城市温度。



扫码收藏

