

好  
吃  
好  
喝

本版加盟热线：  
13592220030 13592220015  
13938098684

本栏目由  
渔人码头  
独家协办

总店地址：周口市邦杰大道  
邦杰集团北 20 米路西

渔人码头 海鲜城：8362555  
周 口 店 小海鲜：8396777  
郸城店： 3265555  
焦作店： 0391—2586198  
许昌店： 0374—2593333  
漯河渔人码头海鲜坊：  
0395—3333301

特色酒店  
名吃推荐

本栏酒店推荐、每周特  
色菜、大众品菜活动都是很  
受欢迎的栏目。欢迎餐饮酒  
店加盟展示，有意者请与本  
报联系。  
联系电话：13592220015

周口邢氏海参馆 8100666 8817790  
地址：市区周商路兰亭山水四期东大  
门南 50 米

周口峰基酒店 8102999 8103999  
地址：市区七一东路峰基庄园东邻

淮阳龙湖山庄 2698999 2698666  
地址：淮阳太昊文化广场东 200 米

新华楼大酒店 8393000  
地址：市区文明路与新建街交叉口

东云阁大酒店 8686865  
地址：市区迎宾大道兰亭山水

禧龙阁 8279616 8279619  
地址：市区交通中路市中心车站西侧

总商会会馆 8681119  
地址：市区大庆路与交通路交叉口

神农庄园 13033921122  
地址：市区周西路口北 5 0 0 米

夏威夷生态园酒店 8201111  
地址：市区周商路与宁洛高速交叉口南

周口中州国际饭店 8519966  
地址：市区文昌大道与中原路交叉口

新品海楼酒店 6197666 6197888  
地址：交通路与汉阳路交叉口

# 盘点你无意识中吃下的“毒品”



“病从口入”这句话告诉我们东西不可以乱吃，但很多时候并不是我们主动去吃那些不卫生、不健康的食品，而是在不知不觉之中吞下了有害的物质。下面告诉你哪些突然的情况可能会让你“吃错”。

**一、茶垢**  
有人认为，茶垢是茶水长期沉积形成的，对身体无害，平时很少去洗，其实这是错误的。茶垢中含有镉、铅、汞、砷等多种有害金属和某些致癌物质，如亚硝酸盐等，可导致肾脏、肝脏、胃肠等器官发生病变。

**二、水果中烂掉的部分**  
水果腐烂后，微生物在代谢过程中会产生各种有害物质，特别是真菌的繁殖加快。有些真菌具有致癌作用，可以从腐烂部分通过果汁向未腐烂部分扩散。所以，尽管去除了腐烂部分，剩下的水果仍然不能吃。

**三、用报纸包的食品**  
油墨中含有一种叫做多氯联苯的有毒物质，它的化学结构跟农药差不多。如果用报纸包食品，它就会渗到食品上，然后随食物进入人体。人体内多氯联苯的储存量达到 0.5~2 克时会引发中毒。轻者眼皮红肿、手掌出汗、全身起红疙瘩；重者恶心呕吐、肝功能异常、肌肉酸痛、



咳嗽不止，甚至导致死亡。  
**四、霉变的大米、花生和玉米**  
霉变的大米、花生和玉米中含有黄曲霉素，黄曲霉素是目前世界上公认的强致癌物质，容易引起肝癌和食道癌。有人认为，多洗几次或高温消毒就能去除有毒物质，其实黄曲霉素一旦污染食物，是很难彻底清除的。

**五、碱性食品中的味精**  
味精遇碱性食品会变成谷氨酸二钠，使其失去鲜味；当它被加热到 120℃ 时，会变成致癌物质焦谷氨酸钠。因此，在有苏打、碱的食物中不宜放味精。做汤、菜时，应在起锅前放味精，避免长时间煎煮。

**六、烧焦的鱼和肉**  
鱼和肉里的脂肪不完全燃烧，会产生大量的 V—氮甲基衍生物，这是一种强度超过了黄曲霉素的致癌物。因此，烹调鱼肉时应注意火候，一旦烧焦，千万别再吃。

**七、腐烂的白菜**  
腐烂和没腌透的白菜中都含有致癌性亚硝酸盐。

**八、烧烤食品**  
所有的烧烤食品中都容易出现一种致癌能力相当强的物质——苯并芘，这和油炸食品中的油反复使用所产生的是同一物质。



**九、用卫生纸或毛巾擦过的水果**

许多卫生纸的消毒不彻底，携带大肠杆菌、致病性化脓菌、真菌、乙肝病毒等，其中的填料和粉屑残留在餐具、水果上，也会对健康造成影响。

**十、涂在筷子上的油漆**  
油漆筷子的使用现在仍然很普遍，但很多人都不知道，这些油漆中含有铅、苯等化学物质，常常随着油漆的剥落被我们吃进体内，造成一定的健康危害。

**十一、桌布上的有毒物质**  
很多饭店在桌子上铺的薄薄的塑料桌布是由聚氯乙烯制成的，含有有毒的游离基，能通过餐具借食物进入体内，导致慢性中毒。所以，在外就餐时，不要将筷子直接放在铺有塑料薄膜的桌面上。（金文）



## 渔人码头店庆 顾客大呼“实惠” 爆出两个 500 元套餐大奖

本报讯“饭菜太实惠了，味道十分地道，在如今物价一片‘涨’声中，渔人码头还能保持着如此经济实惠的风格，实在是太让人惊喜了！”近日，渔人码头为举行店庆，推出系列惠客活动，让光顾的市民大呼实惠。在其开展的抽奖活动中，又连爆出两个 500 元套餐大彩头，更让顾客们惊叹不已。

作为周口海鲜餐饮的领头雁，渔人码头从 4 年前在周口落户后，在市区建成小海鲜、海鲜城两个旗舰店，又连续跨市推出许昌、漯河店。其美

食经营更是风格独特，形成了北方海鲜的风味，菜优价廉，很受市民喜爱，被称为市民的“海鲜老馆子”。今年 11 月，时逢小海鲜 4 周岁华诞、海鲜城 2 周岁华诞，渔人码头为举行店庆，推出了系列惠客活动，如“吃海参送大闸蟹”、“大闸蟹一元一只”、“欢乐大抽奖”等活动。

两个店推出活动以来，光顾两个店的顾客真多，有时不提前预订房间，可能会临时无餐位。现场抽奖很热烈，10 月 21 日晚上，家住市区的国先生竟抽中 500 元套餐大奖，喜得

他和朋友神采飞扬。10 月 22 日，冯先生也抽中 500 元套餐大奖。笔者了解到，有 3 个市民还抽中 3 只大龙虾，而每只龙虾有一斤多，价值四五百元。

市民王先生告诉笔者，渔人码头不愧是咱周口人的“海鲜老馆子”，不仅服务好，而且菜地道实惠，价格也容易接受，大家都喜欢这样的饭馆。据了解，由于活动还在继续，渔人码头准备的礼品多，相信会有更多惊喜出现。

（徐彦伟）

本周特色菜

蒜焖鲶鱼 龙湖山庄提供  
美食热线：2698999  
食评：香辣滋补 味淳肉筋

蜜制排骨 中州国际饭店提供  
美食热线：8519966  
食评：酸甜可口 养胃健食

湘味小黄鱼 东云阁提供  
美食热线：8686865  
食评：咸香不腻 风味独特

炭烧甘香银仓鱼 夏威夷生态酒店提供  
美食热线：8201111  
食评：炭烧味绝妙 鱼奇香增色

## ·九阳紫砂煲· 阿永下厨



## 八宝豆腐羹



八宝豆腐羹是江南名菜。话说当年康熙皇帝第一次南巡时，由于旅途劳顿，胃口全无。得月楼名厨张东瑄奉命为皇帝调理胃口，他绞尽脑汁，终于想出以江南的时鲜蔬菜虾仁、火腿、鸡肉、香菇等配料，与豆腐一起做成八宝豆腐羹。

此菜色泽艳丽、汤鲜味浓、鲜嫩滑润、异香扑鼻，令康熙皇帝胃口大开。八宝豆腐羹不仅能令食者胃口大开，更有滋补营养、温中理气、止痛补虚之效，尤为适宜中老年人、营养缺乏者以及孕妇食用。

**材料：**豆腐、鸡胸肉、火腿、冬菇、姜葱

**腌料：**盐（1/3 汤匙）、白酒（1/4 汤匙）、生粉（1/2 汤匙）

**调料：**高鸡汤（小半碗）、生粉（适量）

**做法：**

1. 轻轻洗净豆腐后，用刀将之切成小块；姜、葱切成碎末备用。

2. 洗净鸡胸肉，将之切成粒状；火腿切丁；冬菇用热水泡发后，去蒂切丁备用。

3. 鸡胸肉用 1/3 汤匙盐、1/4 汤匙白酒以及 1/2 汤匙生粉腌 10 分钟。

4. 烧热 3 汤匙油，将腌好的鸡胸肉下油锅内快炒十几秒，炒至变色即可起锅。

5. 取一干净的碟子，抹些许熟油，把豆腐码放在碟子上，铺上鸡胸肉、火腿丁、冬菇丁以及葱末、姜末，隔水蒸 8 分钟。

6. 另外烧热小半碗高鸡汤，汤开后用些许生粉水勾芡。

7. 将芡汁浇在蒸熟了的豆腐上，即可上桌食用。（阿永）

九阳紫砂煲将传统的紫砂工艺与现代的电子、电脑技术、测温、控温技术有机结合，充分发掘紫砂特有的双重气孔结构的通气特性及健康美食的特质，是高品质、理想的健康绿色炊具。

本栏目由“九阳股份有限公司”冠名赞助  
热线电话：8230822 8239708 8230922

