

# 购买超市红酱肉要当心

红亮喷香的酱肉、酱猪蹄、烧鸡……超市的熟肉柜台，常常有许多人光顾。大家或许没有意识到，这些红亮的酱肉隐藏着安全隐患。

中国营养学会理事、中国农业大学食品学院副教授范志红表示，调查发现，各种熟肉中含有的亚硝酸盐是目前最严重的。虽然亚硝酸盐是一种可能致癌的物质，但作为防腐剂能确保肉制品的安全，各国相关法规都将亚硝酸盐列为许可使用的食品添加剂，可以在火腿、香肠等肉制品中适量、限量使用。但现在许多餐馆、超市、小店在自制熟肉时也开始自行添加亚硝酸盐，因为没有国家部门的监管，很容易过量添加，危害健康。

本来，自制的酱肉是用酱料着色的，可当人们发现亚硝酸盐能让肉粉红鲜嫩的时候，许多人弃用了传统方

法，开始添加含有亚硝酸盐的“嫩肉粉”。据调查，酱肉、酱猪蹄、卤鸡、卤鸭等肉制品都不能幸免。

怎么判断酱肉有没有亚硝酸盐呢？鸡肉煮熟后应当是白色或灰白色的，猪肉应是灰白色或浅褐色的，而牛羊肉应当变成浅褐色至褐色。如果肉只是表面的颜色特别红，可能是用了酱料上色或色素。可如果肉从里到外都是红色的，那么一定是添加了亚硝酸盐。而且，用了亚硝酸盐的肉特别嫩。本来肉类是由肌纤维构成，煮熟后能够撕出非常细小的肉丝。但如果熟肉基本上吃不出肉丝的感觉来，而且水分特别大，就有加入亚硝酸盐的嫌疑。最后，加入亚硝酸盐较多的肉还有一种类似火腿的味道，和正常的肉味已经不太一样。

(吴佳)



加了亚硝酸盐的酱肉，里面是粉红色的

## 食疗养生

### 斑鱼的别样吃法

斑鱼原名鳢鱼，俗名黑鱼、团鱼、乌棒、生鱼、蛇头鱼、孝鱼、墨头鱼等，是生长于湖泊中的淡水鱼。这种鱼全身滑溜溜的，长满细小黑灰斑鳞，体近圆筒状，尾柄粗厚，生命力很强，而且肉质细腻，肉味鲜美，刺少肉多，有补脾利水、祛瘀生新、清热祛风、补肝益肾等功效。营养丰富，老人食之可补气血、壮筋骨；儿童食之可助成长、明聪智；男性食之可强身健肾；女性食之可皮肤光滑、延缓衰老，并富有弹性。加之斑鱼肉鲜甜无腥味，斑鱼汤一向被视为滋补珍品。《神农本草经》将斑鱼列为滋补上品。

吃斑鱼第一程序首是选鱼，如果是三个人，建议要挑个头大生猛的大鱼，鱼随即送进厨房加工，你和朋友们尽管安坐喝茶聊天。10多分钟后，桌上火锅清汤沸腾翻滚，一碟碟薄如蝉翼、肉色透明带红丝的生鱼片端上来了，待汤开滚后，薄薄的鱼片下锅涮3~5秒，蘸取经过10多道工

序精心调制的小米辣、姜茸而食之，鱼肉香嫩柔滑，鱼皮口感劲道。最后，再来一碗鲜美的鱼汤，无法形容的鲜美味道刺激着您的味蕾，让您更加深刻地领略斑鱼味道之美妙。此时，你只会感觉到肉味鲜美，细嫩脆口，汤色奶白浓香四溢！ (王文)

小贴士

#### “斑鱼三喝汤”

1. 上汤锅以后，打尽泡沫可盛第一碗汤，此汤为斑鱼头、骨、尾汤，据说“越聪明的人越爱吃鱼头，越爱吃鱼的人就越聪明”；

2. 涮吃完火锅鱼片，加汤煮菜之前可盛第二碗汤，此时，整条斑鱼全部精华均集中于此汤，不但含有大量人体所需的氨基酸、蛋白质，而且还有舒筋活血、化瘀之功效，不食者不知奇妙；

3. 煮食完所有喜欢吃的蔬菜后，可盛第三碗汤，此时的汤不但鲜味犹存，而且殊味越浓，此汤象征人生百味，其乐无穷！



《食疗养生》栏目由七里香迷宗蟹协办  
欢迎大家投稿，稿件被采用作者均有礼品相送  
地址：光荣路与安居路交叉口向西20米路北  
电话：0394—8171668 电话：13683948110

## ○最美味下酒菜○

### 父亲的酸辣黄瓜条

说起酸辣黄瓜条，还是父亲做的最拿手，每一次和父亲喝酒时，他都会亲自做上满满的一大盘，当做我们爷俩喝酒时的下酒菜，这也是我最留恋的美食。

记得第一次父亲做酸辣黄瓜条是在我高考那年，那年我高考结束，以优异的成绩考上了省城的一所理工科大学，父亲高兴得几宿几宿地睡不着觉，从前很少喝酒的父亲突然对我说：“儿子，这几天我高兴，咱爷俩喝上几

杯。”说着父亲拿出了自己珍藏多年的西凤酒。看着父亲一副高兴的样子，我实在不忍心给父亲泼凉水，便和父亲坐了下来。当时母亲不在家，喝了几口，父亲就说不带劲儿，再弄些下酒菜，这样吃着才有味。我说出去买点凉菜，父亲说：“不行，这可得自己亲手弄。”

过了一会儿，父亲便从厨房端出了一盘切成条状的黄瓜，远远地就闻见一股酸酸的味道，尝一口感觉辣辣的，脆脆的，又感觉甜甜

的，我真没想到味道会这么好，一口气吃了大半盘。父亲说，他在工地打工时就经常吃自己拌的酸辣黄瓜条，既经济又好吃。那天我们一共吃了整整两大盘，我发现父亲从来没有那么乐呵过。

后来我在离家几百里的省城上学，父亲一再叮嘱我上学不要喝酒，可是每一次学校放假回家，父亲总是拿出他的好酒和做上自己拿手又熟悉的酸辣黄瓜条，每一次总吃得我赞不绝口。父

亲也乐此不疲地给我做着那道酸辣黄瓜条。

如今由于工作的关系常年在外地上班，喝酒时的下酒菜也吃了不少，可是要我说，最留恋的还是父亲做的酸辣黄瓜条，现在想起来都感觉那么诱人，真想再吃一口父亲做的酸辣黄瓜条。每一次给家里打电话，电话那头的父亲总是一个劲地说：“儿子你要回来了，爸还给你做你最爱吃的酸辣黄瓜条。”一想到这些，我的心里总有一种说不出的感动和温暖，真恨不得立马回家，再和父亲美美地喝上几杯，再大口地吃上一回父亲做的酸辣黄瓜条。(权亚波)

在我们周口，人们喝酒时几乎都要有下酒菜。这主要因为酒的主要成分是乙醇，进入人体在肝脏分解转化后才能排出体外，这样就会加重肝脏的负担。而下酒菜可以保肝，能减少酒对人体的伤害。说到喝酒必然会想到下酒菜，有好酒，再有合适的下酒菜搭配，方能喝得尽兴，吃得开心！酒桌上，你最喜欢哪些下酒

### 我最喜欢的下酒菜征文

菜？下酒菜的搭配技巧都有哪些？为了丰富大家的生活，本报特举办“我最喜爱的下酒菜”有奖征文活动。

1. 要求：征文体裁以散文、记叙文及随笔为主，原创，字数在

800字以内。

2. 投稿方式：发送电子邮件至zkrb2578@126.com，并注明

本栏目由周口一德副食(蓝带啤酒专卖)协办  
品鉴热线：15538612798

周口市民  
最喜爱的饭店  
订台热线

周口百春永和豆浆

一店：八一大道南路 8685666

二店：七一路 8916666

三店：育新街东路 8260111

东云阁大酒店

周口店：周口迎宾大道 8686865

项城店：项城市青年路 4322836

北京酱骨头

地址：庆丰东路 8591888

加盟电话：13525702088

信阳私房菜

一店：文明南路 8363588

二店：汉阳南路 8395855

三店：汉阳中路 6191777

紫荆花园酒店

地址：工农路南段 8563888

周口农家大院

地址：中州大道南段 8390277

峰基酒店

地址：七一路峰基庄园东邻 8102999 8103999

崔园大酒店

地址：大庆路与北环路交叉口 8935656

中州君悦饭店

地址：文昌大道 8519966

信阳人家

地址：汉阳路 8238986

刘家老母鸡中式快餐

地址：人民路与大庆路交叉口 8226569 粤海城

地址：中州大道 8394980

老东乡开锅羊肉

地址：建安路（原光荣路）中段 8635678

仙翁渔庄

地址：建安路北段（原光荣路） 8917188

越秀酒店

地址：七一路 8223333 8233333

越秀商务酒店

地址：八一大道北路 8568333

皇家越秀

地址：周口大道 8819999 8853333

九弟生蚝城

地址：汉阳中路 6129878

味道江湖火锅

地址：汉阳路 8599777

锦绣江南酒店

地址：黄河东路 8318787

怡景田园休闲农庄

地址：市南开发区 15603941116

代驾电话：13803940018

千味居

地址：建安路中段（原光荣路） 8288000

云南石锅鱼

地址：建安路中段（原光荣路） 万果园隔壁

电话：8526888/13523109000

春香园食府

地址：七一路与文明路交叉口 南 100 米路东 8267683

重庆沱江鱼府

地址：建安路南段（原光荣路） 路西 8271669 13323876526

欢迎更多饭店加盟本栏目  
咨询电话：8599376