

# 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，和正常的肉类已经不太一样。

(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

斑鱼原名鱧鱼，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，如果是三四个人，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绝妙。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、化痰之功效，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  
欢迎大家供稿，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 just 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大学，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：“儿子你要是回来了，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)

姓名、联系方式及“最美味下酒菜”征文字样。

3. 本报对所有来稿进行评定并择优在报纸上予以发表，凡文章见报，作者可获得由一德副食提供的礼品一份。

## 我最喜欢的下酒菜征文

菜？下酒菜的搭配技巧都有哪些？为了丰富大家的生话，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：七一中路 8916666

三店：育新街东路 8260111

### 东云阁大酒家

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：七一东路峰基庄园东邻

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 中 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