

周口美食  
大搜索之五

□记者 梁照曾

本报讯 “众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”当您在市区内寻得美味时，只有到了春香园食府，才有这种感觉，才能找到心目中的猪蹄美味。在春香园食府，您可以品尝周口名吃——邓城叶氏猪蹄这道传承百年的叶氏私房菜。

春香园食府是邓城叶氏后人所开，邓城叶氏猪蹄是这个饭店的招牌菜。春香园食府做出的猪蹄，那是相当地道，清滑爽口、柔

春香园食府

邓城叶氏猪蹄  
地道家族私房菜

韧脱骨、味醇酥嫩、香气浓郁、独具风味。吃过后，您唇齿留香、回味无穷，再加上猪蹄本身含有丰富的胶原蛋白和多种微量元素，滋补肾、强身健体。据说经常食用猪蹄，可促进皮肤细胞吸收和储存水分，防止皮肤干燥起皱，令皮肤光滑、富有弹性，促进血液循环，使皮肤娇嫩细腻、光亮洁白。

御园千花香万种，不及叶氏猪蹄香。作为叶氏家族的一道私房菜，自清朝中期以来，叶氏猪蹄在烹制中逐步形成一套卤制秘方，它色泽鲜润、肉香味厚、爽口不腻、咸味醇正，食时油而不腻，号称“三不沾”：不沾盘子、不沾手、不沾嘴。邓城叶氏猪蹄作为豫东一绝，具有“小熊掌”之美誉，经叶氏后



人李振华先生之手，使这道家传美味发扬光大，并进入寻常百姓家。

## 周口首现概念酒店



不同的房间，不同的风格、主题，下榻一家酒店，却能享受多样体验。正在我国大中城市流行的概念酒店如今也已登陆周口。8月18日，位于市区黄河路的盛世悦梦概念酒店盛大开业，开启了周口睡眠新概念。记者 李寒 摄

## 天气热，喝点南瓜山药粥

增加食欲 帮助消化

最近天气炎热，体能消耗较大，因此要多注意补脾养胃，才能增加抵抗力。同时，夏季大量吃冷饮和瓜果，很容易损伤脾胃，而山药南瓜粥可护胃助消化。

南瓜营养成分全面，所含丰富的果胶可吸附有毒物质，起到排毒作用，同时果胶可保护胃肠道黏膜免受粗糙食物刺激，适合患有胃病的人食用。而且，南瓜所含成分还能

促进胆汁分泌，帮助食物消化。而山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于食物消化吸收。上述二者与补中益气、健脾养胃的粳米共同煮粥食用，不仅制作简单、食用方便、吸收快，食疗功效更是翻倍，是老幼皆宜的调理肠胃佳品。

具体做法是，将100克粳米放入锅中，加适量水，以大火煮沸，再下入切好的南瓜片150克，所有食

材煮开后放入切好的山药片150克，再次煮开后转小火煮至汤汁黏稠即可。也可以把一半粳米换成小米，中医认为小米有和胃温中的作用，能够健胃除湿、和胃安眠，对脾胃虚弱或经常腹泻的人来说有很好的补益作用，因此南瓜山药粥更具有滋补功效。

(宋新)

## 食品添加剂的真相

近日，一条名为“别吃方便面，有毒”的微博引发无数网友关注。该微博称：“方便面、薯片、饼干等食品所含的添加剂最多，一包方便面最多可有25种食品添加剂。”食品添加剂又一次刺激到公众敏感的神经。其实，食品业内人士常说这样一句话：“食品添加剂是食品工业的灵魂。”本期，我们想告诉大家几个有关食品添加剂的真相，希望能让消费者对其有个客观的认识。

1. 食品添加剂到底是什么？食品添加剂是为改善食品品质和色、香、味，以及防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质，如糕点中的防腐剂、酸奶里的增稠剂等。凡是在《食品添加剂使用标准》(GB2760)名单中的物质都不是食品添加剂，如鸭蛋中的苏丹红、奶粉中的三聚氰胺等，这些都是属于对人体有害的违规添加物。

2. 哪些情况下可以使用？使用食品添加剂一般有以下几种目的：①保持或提高食品本身的营养价值，如高铁酱油里的营养强化剂；②作为某些特殊食品的必要配料或成分，如婴幼儿配方食品中使用的酸度调节剂碳酸钾；③提高食品的质量和稳定性，如食用油中的抗氧化剂；④改进食品感官特性，如冰淇淋中的乳化剂；⑤便于食品的生产、加工、包装、运输或者贮藏，如水果罐头里的防腐剂。

3. 为什么一种食品要用到多种食品添加剂？这意味着要达到生产工艺和口感的要求，这种食物需要多种食品添加剂。从另一个角度说，各大食品企业的研发部门都在竭尽所能寻找最合理的配方，既满足工艺需要，符合消费者的口味需求，又能控制成本，而添加多种食品添加剂是实现这个目的的重要因素。

4. 使用多种食品添加剂是否安全？“剂量决定毒性”，食品添加剂的安全性归根结底是要看用了多大的

量和吃了多少，而和使用的品种多不多没有必然联系。只要符合标准，食品添加剂的安全性是有保障的。实际上，多种食品添加剂的复合使用，往往产生事半功倍的“协同效应”，会大大降低食品添加剂的总使用量。

5. 我国的食品添加剂品种比国外多吗？我国大概有2000种左右的食品添加剂，是品种相对较少的国家，美国有4000种左右，日本也比我国多。并且我国的食品添加剂里有一多半是香料，而很多国家不把香料当食品添加剂管理。我国的食品添加剂标准和国际食品法典委员会制定的国际标准是比较接近的。

6. 为什么一些外国禁用的食品添加剂在我国可以用？无论哪个国家，哪种食品添加剂，批准使用前都经过科学的风险评估。至于某个国家不让用、如何用，那只是管理上的取舍。我国有些食品添加剂的限量是严于国际组织或发达国家的，比如我国冷冻中使用山梨酸钾（防腐剂）的限量是每千克0.5克，而欧盟的限量是每千克1克。还有一些食品添加剂是国外允许使用的，而我国并未批准使用，比如过氧化苯甲酰（面粉增白剂）在国际标准以及美国、加拿大标准中都可以使用，而我国已经禁用。

7. 纯天然食品添加剂比化学合成的更安全？无论天然的还是人工合成的食品添加剂，其安全性都要接受风险评估。只要通过风险评估，获得批准并按规范使用，其安全性并无高低之分。厂家选择天然来源或人工合成，更多的是取决于成本。

8. 为什么有很多食品添加剂没有检测方法？从原因上可以大致分为两类：一类是香料，它们的使用量极微，而且用多了还破坏食品感官和口感，所以不需要检测方法进行检测。另一类是酸度调节剂、乳化剂、增稠剂等，它们的安全性高，无需限量。

（据《生命时报》）

## 周口美食风向标

<b>粤海美食</b> 粤海城承接婚宴、满月宴、生日宴、寿宴及各种商务宴席。 粤海如意坊吃100元返20元，实行送餐服务。 粤海城8394980 杂家菜 8238936 美食广场8275115如意坊8598566	<b>东云阁大酒店</b> 周口第一品牌 盘龙鳝 承接婚宴、满月宴、生日宴、寿宴及各种商务宴席。 地址：周口中州大道 8686865	<b>格林食府</b> 包桌享9·7折 散点享9·7折 本店为自带食材的少数民族顾客免费烹制佳肴。 地址：文明中路 电话：8223777 7971368	<b>小码头家常菜馆</b> (原渔人码头) 味道不变、环境不变、服务不变 80%新老菜价格下调30% 地址：汉阳南路（原大闸路） 电话：8363555 8362555	<b>欢迎特色餐饮店加盟</b> 餐饮版电话：8599376 8599369
<b>宋氏姐妹土豆粉</b> 香辣绵柔 好吃不贵 地址：五一路育新路交叉口 加盟电话：13033945018	<b>小肥羊</b> 吃100元送100元餐券 (锅底和酒水除外) 地址：建安路中段（原光荣路） 电话：8781998	<b>重庆刘一手火锅</b> 特别的风味 来自刘一手 地址：建安路中段（原光荣路） 电话：7979777	<b>春香园食府</b> 吃杂粮美食 追求健康消费 地址：七一路与文明路交叉口南100米路东 电话：8267683	<b>任氏牛骨头</b> (原槐店王婆大虾店) 消费100元送50元餐券 啤酒喝一瓶送一瓶 地址：文明路交通大道交叉口向北82米路东 电话：8539800