

买鸡蛋，别选个大皮薄的



鸡蛋是居家常备食材，但消费者在选购和保存上有很多困惑，选个大的还是个小的，买回家需要清洗吗？台湾《康健》杂志刊出“关于鸡蛋不能忽略的6个问题”，对此，记者专访大连市中心医院营养科主任王兴国，为消费者解答有关鸡蛋的一些困惑。

鸡蛋越大越好吗？台湾优良蛋品协会理事长邱石崇提醒，个头过大的鸡蛋通常兼有蛋壳较薄的问题，代表母鸡的健康状况不佳，甚至可能染病。王兴国指出，鸡蛋过小也往往意味着母鸡处于不正常状态，可能存在安全隐患。所以，消费者在购买鸡蛋的时候，最好挑选中等大小的。

蛋壳颜色越深越好吗？台湾大学动物科技系教授苏和平说，蛋壳颜色的不同一般和

产蛋鸡羽毛的颜色有关，仅说明了鸡品种的差异。王兴国指出，蛋壳颜色与鸡蛋的营养价值无关。如果不存在人为干预因素，蛋黄颜色越深，则其中所含的叶黄素类营养成分越多，营养价值越高。由于蛋黄的颜色与饲料直接相关，有些厂家可能会在饲料中加入色素，这样的鸡蛋则存在安全隐患。

应该买清洁蛋吗？清洁蛋是指厂家已经清洗过的鸡蛋。王兴国指出，鸡蛋经过清洗有利有弊，有利的一面是干净、卫生、美观；不利的一面是会影响鸡蛋的保质期。中国文化大学生物科技研究所所长王淑音指出，合格的清洁蛋应经历外观检查、清洗、风干、封蜡、筛选、重量分级等步骤。规模较大的蛋商有合格的清洁设备，几乎不必人工操作，能洗出表面干净无菌、规格标准的鸡蛋。但

有些规模较小的厂商，买不起全套清洁设备，只取其中几个步骤来做，甚至自制清洁机，一旦温度没控制好或添加杀菌剂的浓度没算准，鸡蛋可能越洗越脏。因此，购买清洁蛋要选择大品牌的。

鸡蛋买回家需要洗吗？王兴国建议，品牌清洁蛋不必再清洗，直接整盒放冰箱；未经清洗的散装鸡蛋可先用干净的布轻轻擦掉表面的粉尘，再放进冷藏室中独立的盒子内，以免交叉感染。台湾中兴大学微生物暨公共卫生学研究所特聘教授张照勤提醒，无论是哪种蛋，烹煮前都要用清水冲洗，避免敲开蛋壳时，表面的脏物接触到蛋白和蛋黄。

(据《生命时报》)

有劲爆的美味您尽管说

“周口美食大搜索”栏目征集线索

□记者 梁照曾

本报于7月份开设的“周口美食大搜索”栏目以来，已经推出了5期周口的美味，不仅收到很多线索，而且让记者惊讶的是，当本报推出的美味见报之后，即被热心的周口食客们盯上，美味受到热捧。

为了让更多美味“飞”出寻常小店，本报特向社会各界征集美食线索，您身边若有值得推荐的美味，尽管给本报推荐，我们将一路追到底，将其“挖”出来，晒给周口的食客们，

给周口餐饮界增加更多珍品，同时也是一种商机，藏有美味的店家，请不要犹豫啦！

俗话说“酒香不怕巷子深”，但是现在酒香也怕巷子深，对餐饮业来说，也是如此。遗憾的是，目前周口餐饮界的很多美味因其主人宣传不到位，一直被雪藏，有的甚至直到关店歇业，还不为大众知晓，食客们为此常感叹万分。

美味线索征集办法：1.读者可推荐自己熟悉的，并认为好吃的美食及其相关的饭店、餐馆等，经营地点须

在周口境内。2.推荐品种：主食、菜肴、小吃、茶点、西餐等均可。3.推荐方式：读者可以拨打电话8599376 8599369，编辑短信发至13829412578 13592220015，电子邮箱发至zkwbmsb@163.com，邮寄信函至周口日报报业集团酒水餐饮部收。4.线索内容：推荐人的姓名及联系方式，所推荐饭店的名称、地点、电话及推荐美味的名称和特点。以上方式均可进行推荐。凡是推荐的美味被刊登到“周口美食大搜索”栏目，推荐人将获得本报提供的精美礼品一份。

苦味蔬菜最好凉拌

天一热，家家都讲究吃点苦味蔬菜，比如苦瓜、莴苣、苦菊等。从中医的角度来讲，吃苦味食物不仅清心火，还可以养心。现代科学研究证明，苦味食物多含有生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质等人体需要的物质，具有解热祛暑、提神除烦等功用。天热容易食欲不振，吃点苦味食物还可以刺激脾胃的消化能力，增进食欲。

苦味蔬菜吃法多样，但最佳吃

法是凉拌。因为油炒后不仅会损失一些维生素，还会导致菜中油脂含量过高，破坏其清热解毒的功效。下面推荐两道凉拌苦味菜，大家不妨一试。

凉拌苦瓜：将苦瓜洗净去瓢后切成丝或片，先放入开水中焯一下，再过凉水捞出。沥干水分后，放入盘中，加入适量蒜泥、香油、盐、味精、醋，拌匀即可。

凉拌莴笋：莴笋洗净去皮，切

成长条小块，焯水后沥去水分，根据自己的口味加入醋、盐等调料。

需要注意的是，苦味蔬菜大多性寒，一次不能吃太多，否则容易引起恶心、呕吐等反应，脾胃虚寒的人更应少吃。另外，女性在生理期最好不要过多食用苦味蔬菜，尤其是寒性痛经的朋友，因为多吃可能使气血受寒而凝滞，影响月经的顺畅。

(张湖德)

葡萄不要揪下来洗



正是葡萄上市的季节，但很多人不知道应该怎么洗才干净。是一粒粒揪下来洗，还是成串洗呢？

有关专家说，从营养和安全的角度分析，不主张把葡萄用手一粒粒揪下来洗，这样容易破坏果蒂，表面的农药和细菌可能会通过破口进入到葡萄里，污染果肉。另一方面，葡萄的部分营养也会溶解到水里流失。最安全的做法是，先用流水成串冲洗后，再用剪刀将其剪成

方便清洗的小串，如果不嫌麻烦，可以剪成单粒，注意不要刺伤果肉。然后，将其浸泡10分钟左右，这个过程中可以加少量面粉，以吸附葡萄表面的农药和一些灰尘等脏东西。最后，再用清水冲洗干净即可。需要注意的是葡萄表面有一层均匀的白霜，它是葡萄自身分泌的一种蜡质，具有一定的保健作用，不必非得洗掉。

(网寻)

周口美食风向标

粤海美食
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

东云阁大酒店
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

格林食府
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

小码头家常菜馆
(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%

春香园食府
吃杂粮美食
追求健康消费

欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话： 8599376 8599369

宋氏姐妹土豆粉
香辣绵柔
好吃不贵

小肥羊
吃100元送100元餐券 (锅底和酒水除外)

重庆刘一手火锅
特别的风味 来自刘一手
地址：建安路中段(原光荣路) 电话：7979777

任氏牛骨头
(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