

周口美食  
大搜索之九

□记者 付永奇 梁照曾

本报讯 嗨！食客们，你们在周口吃过最好吃的烩面吗？你们在周口见识过最棒的

周口人家

## 滋补烩面 周口一绝

面是什么样子吗？你们在周口品尝过最有滋味的烩面是什么感觉吗……来吧，来周口人家烩面馆，您将领略到河南烩面的真正神韵，由周口人家烩面馆的厨师制作的羊肉烩面独具品格，形色味一绝，堪称是目前周口最棒的美食。

周口人家，是在今年9月份开业的一家新烩面馆，位于工农南路的繁华商圈内。据说开业一个多月来，生意非常火爆，而其制作的烩面是最受追捧的美食之一，食客们是流连忘返、食之不厌。前天，记者特意去打探一番，哇！真是验证了这个传说。走进周口人家，感觉很棒，用咱老百姓的话说“这家烩面馆很大很干净很讲究”，堪称是周口最干净最有品味的烩面馆，不仅服务员招待热情、举止文雅、服务周到，而且环境非常出众，酒店内的厅廊装饰十分有趣，以江南楼

馆神韵为基调，以国画的形式，再现旧周家口镇的市井商业生活。

其一二楼设有大厅，二楼、三楼还设有包间，不到中午12时，已经顾客盈门，我们在二楼大厅入座，在其众多美食中，除特意要烩面外，还点了豫府扣四宝、热豆腐、烤鸭、烤羊肉串等4个特色菜。不大一会儿，服务员将所点佳肴端上来。这四道菜是周口人家招牌菜之一，色香味很棒。大伙饕餮之际，服务员又将香喷喷的烩面端上来。哇噻！面未到，香味先到，漂着翠绿的芫荽花、鲜嫩羊肉的乳白色汤中，晶莹剔透的烩面条在氤氲的香气中，诱人之心，而伴以千张豆腐皮、粉条、鹌鹑蛋等佐品，使得这道美食更丰美绝伦、滋补养生，又风味独特，尽显河南烩面的神采。

食之，大伙儿神采飞扬，连赞：“好吃！”

好吃！”相邻的食客们也是赞不绝口。有人称之为周口最好吃的烩面。众人在就餐间隙，瞅见饭店的大厨冯师傅，便纷纷讨教一番。冯师傅说，周口人家的烩面作为招牌主食，制作十分讲究，师傅们在河南烩面的基础上，精研各派烩面风格，结合周口本土的饮食习惯和口味，研制出具有周口本土特色的风味烩面。他说，周口人家的烩面在面、汤、佐料三大主体元素上有看点，有品尝之趣，如面点师在制面上手法特别，制汤师熬汤严格按照中药食材培植方法进行24小时的熬制，佐料中的羊肉、千张、粉条等选材也很有讲究。另外，在烹制中也十分讲究，采取一锅一碗的方法。总之，周口人家烹出的这道烩面美食，融入了烩面馆的精神文化和美食主张。

吃烩面，不到周口人家尝一尝，是您不小的遗憾！

## 吃“配方饲料”猪日子难混

## 我市家养土猪借机重返肉市

□记者 梁照曾

本报讯 近年，因吃“配方饲料”长大的猪，在饲养中被喂食违禁品惹出不少风波（以下简称“配方猪”），至今未走出阴影，以至于拖累肉市。近日，记者发现，我市消失多年的家养土猪借机重返肉市，以高品质的肉质欲重整旗鼓，东山再起。

近日，记者在市区的五一路、文明路上，见到两个叫卖家养土猪肉的肉店，已经开张一段时间，有不少市民闻讯前去购买。“肉色鲜红，肉质实在、鲜嫩，这样的猪肉应该不错，比超市中的

猪肉好。”一位老太拎着买来的猪肉，很欣慰地说，“如果是家养土猪，当然好吃，你也知道，现在的猪肉没有一点肉味。”

“俺的猪肉来自清一色的本地土猪，上个世纪七八十年代的品种，俺一直将它们繁衍下来，在商水乡下搞个家庭式养殖场，采用传统的饲养方法和饲料，以家养散养的形式，一头猪养一年才出栏，这样的肉质、肉色、营养是那些几个月出栏的猪无法比的。”一肉店老板兴致勃勃地告诉记者。在“配方猪”问题多多，让消费者感到吃肉犯愁之际，他希望周口本土土猪能够借

机东山再起，给消费者带来安全健康营养的肉品。

记者看到，这两家名为“耀祥黑猪肉”的店出售的肉，比超市中的肉鲜嫩很多，肉质很细密。从其猪皮、猪肉看，的确是周口上个世纪七八十年代的短嘴黑猪，鬃毛硬、皮厚、肉实、膘多，做出的肉香筋，而膘肉是做红烧肉的上等好料。

好肉，自然受欢迎，尤其在全民健康意识日益增强的今天。谁能给消费者带来健康，谁就是最大赢家。在“配方猪”让人越吃越郁闷揪心的今天，希望本土黑猪肉有个好市场，东山再起更好！

饮用量以一小碗为宜（150~250毫升）。肥胖者可尝试饭前喝汤，能产生一定的饱腹感，让人放慢吃饭速度。

值得提醒的是，随着淀粉类加工食品中的添加物越来越多，最好不要喝市售食品煮出来的“原汤”。如很多挂面产品为了提高筋力，加入大量的盐、碱，使“原汤”成了咸汤、碱味汤。某些饺子、汤圆的馅中含有大量饱和脂肪，会融入汤中，不宜多喝。此外，餐馆中的面汤也含有较多的盐，也应少喝。如果是家里自己做的少油少盐的“原食”，可适当喝一些“原汤”。还要强调的是，久涮火锅的汤不在“原汤”之列，因为在涮肉时会有很多油脂溶解出来，造成火锅汤中油脂和嘌呤含量过高，而且可能含亚硝胺等致癌物质。

（据《生命时报》）

## “原汤”能否化“原食”

在我国的饮食传统中，一直有“原汤化原食”的说法。究竟什么是“原汤”，什么是“原食”，古人又是怎么理解“原汤化原食”呢？

一般来讲，“原食”指的是淀粉类食物，比如饺子、面条、馄饨、汤圆等，“原汤”就是水煮这些食物后得到的汤，而“化”有“消化”的意思。所以“原汤化原食”的意思是，汤能够帮助淀粉类食物消化吸收。

从现代营养学的角度分析，这个说法是有一定科学依据的。一方面，煮淀粉类食物时，其表面的淀粉会散落到汤中，当加热到100℃时，淀粉颗粒

就会糊化，一部分溶解到汤中，这些淀粉的消化吸收速率比较快，可以促进胃酸和消化酶的分泌，更利于“原食”中淀粉的消化吸收，从而减少积食的危险。另一方面，喝原汤还可以补充营养素的摄入。面粉中水溶性的B族维生素很丰富，但在煮的过程当中，B族维生素会溶解到汤里。喝点“原汤”补充B族维生素，可以促进胃酸分泌，增强食欲，调节糖代谢，帮助淀粉类食物更顺利地转变为能量。

多数人习惯饭后喝汤，不过最好短暂休息后再喝，这样不容易稀释胃液，以免影响到食物正常的消化吸收。

## 吃蟹

秋风起，蟹脚痒。细思量这话，不禁令人哑然失笑，螃蟹又没有脚气，脚怎么会痒？如果说秋风初起，螃蟹到了膏黄脂白之时，知道人们都惦记着它，因而产生逃跑的想法，倒还说得过去。可凭着螃蟹的智商，空有一副勇猛有力的模样，说白了，也只是一个莽夫，怎么斗得过人类。

鲁迅说，第一个吃螃蟹的人是勇士。吃螃蟹确实需要勇气，特别把鲜活的螃蟹买回来，洗净捆扎好，上锅蒸或煮，这一连串麻烦事都要勇气。没有这本事的人，倒不如去饭店点上一盘螃蟹，清蒸螃蟹也好，香辣螃蟹也罢，都可以悠闲地细细品尝，只是价钱也贵得吓人，普通工薪阶层大多望蟹兴叹。

吃螃蟹不仅需要勇气，还需要运气，尤其是现在的野生螃蟹，几乎吃不到了。记得小时候，河边淤泥里，经常看到细细圆圆的小气泡一嘟噜往外冒，用手下去慢慢一摸，就能捉上一只螃蟹来，可那时，螃蟹并不算什么珍馐，比现在小龙虾更常见。捉到螃蟹以后，经常当成玩具玩，用细绳拴住，让它在地上爬行，待跑得远了，把绳子往回一拉，再假装放行，现在想来，有些残忍，可谁叫螃蟹长着一副不招人待见的凶猛模样呢？其实更残忍的还不止于此，玩螃蟹玩得差不多了，把其放到烧好饭的热灰里，慢慢煨熟，然后剥开吃掉。前些日子接到父亲电话，在老家旁边大河里捉到不少螃蟹，让

我们回去吃蟹，这着实让我兴奋不已。我家旁边的大河，是洪泽湖下游的支流，里面的螃蟹都是洪泽湖大闸蟹，个大脂肥，以前很多，现在极少见了，如今能捉到，也算是奇迹。待我回到家中，螃蟹已经做好端上桌。现在农家做蟹也有些讲究了，一盘清蒸，另一盘红烧，清蒸的配上姜、醋、蒜等调制的酱料，红烧的螃蟹每只切成4块，壳红膏黄，不仅好看，而且特别入味。

古人吃蟹很有讲究，还有专门吃蟹的工具，叫什么“蟹八件”。据说吃过的螃蟹空壳拼起来，看上去还是一只完整的螃蟹。做事能够做到极致的，都是人才，不管是吃、是玩，还是工作，吃蟹吃到这种地步，的确让人佩服。不过在心里还是觉得有点过了，在吃上浪费太多无谓的时间，我是做不来的，这大概算是不会生活吧。说来好笑，我吃蟹最大的兴趣是寻找法海，据说这个爱管闲事的和尚被白娘子和小青赶进蟹壳里。可剥开蟹壳，不管怎么找，那壳里也找不到和尚，只有白白的嫩嫩的蟹肉和黄得流油的蟹黄，浓香扑鼻，令人满口生津，忍不住手口并用，早已忘记寻找法海了。

汪曾祺先生曾在文中写道，醉蟹是天下第一美味。虽然我们家乡离汪老家乡不远，可惜没有醉蟹，那酒，舍不得让螃蟹喝，还是边吃蟹边喝酒，酒酣耳热之计，既驱赶螃蟹的寒气，也显得热烈而恣意。

（张华梅）

广告