

周口美食  
大搜索之十四

小码头家常菜馆：

# 咸鱼饼子 酥香爽口

□记者 梁照曾 文/图

本报讯 喝碗粥、吃着家常饭，再来点什么？熟锅贴、包子，怎么样？吃腻了，换点别的。换什么呢？来一份咸鱼饼子。近日，小码头家常菜馆推出的这道鲁菜系的杂粮，让新老客户品尝到不同的美食味道。

餐桌虽小，乾坤大。作为家常菜类的美食，是各家饭店主攻方向，什么样的家常菜合消费者口味，变戏法造美食，让大厨们灵感飞扬。近日，在小码头家常菜馆7周岁店庆期间，其大厨们推出的一道杂



粮美食——咸鱼饼子，让到小码头消费的客户们赞不绝口。咸鱼饼子成为这一时期店里的明星菜，几乎食客们都要点一份。

昨天，记者见证了这份神秘佳肴，的确，品质甚好，在周口众多饭店中，独此一道。邀三五老友，举杯小酌，吃着周口本土风味家常菜，喝着煲汤类的炖菜，再来份异域口味的杂粮，真的很爽。大厨们做的咸鱼饼子被服务员端上来，老远就飘着五谷香和鱼香，让人嘴馋。

黄澄澄、金灿灿的饼子和咸鱼，焦酥香咸，吃到嘴里香酥掉渣，鲜嫩可口。咸鱼饼子是小码头的师

傅们结合鲁菜的做法烹制的鲁味杂粮。不要忘了，小码头家常菜馆是以辽东海鲜美食和鲁菜为特色的一家饭店，制作鲁菜是他们的强项。尽管鲁菜和豫菜有很多相同的地方，但是鲁菜的酱色很有味道，做法是很有讲究的。其酱焖佳肴和豫菜的酱焖菜是不同的，细心的食客一定能够品尝出来。

小码头家常菜馆是一个在新菜制作上屡出惊喜的饭馆。真如这道咸鱼饼子，让您从吃中寻找快乐。

## “老字号”春香园食府下周新装开业

□记者 牛勇威

本报讯 “老字号”春香园食府要新装开业了！日前，记者获悉，停业半个月的春香园食府目前正忙于新员工培训和装修的收尾工作。老街坊得知这个好消息都十分欣喜：“一家人都很喜欢吃春香园饭店的叶氏猪蹄、五谷杂粮和各种川豫小炒，春香园食府重新开业，我们就有口福了。”

餐饮业在我市发展迅猛，日新月异，说起周口的“老字号”饭店，

许多富有特色的老字号早已不复存在，位于七一路与文明路南段的春香园食府作为仅存的“老字号”饭店之一，寄托了周口街坊的众多回忆。春香园食府停业半个月期间，经常有街坊打听何日再复业。

记者在春香园食府看到，招聘人员基本到位，新老员工正积极学习服务技巧和礼仪。饭店装修工作也处于收尾阶段，首层厨房已经装好。沿着旋梯上到二楼大厅，卡座位置幽雅别致，建筑风格焕然一新。包厢在原有的基础上又增设了

一个20人的大包间，更添家园食府的感觉。

经理叶慧丽说，饭店将定于12月1日开业，正是入冬时节，春香园食府将在菜品上合理搭配，遵循五谷为养、五畜为益、五菜为充的养生原理，在菜品和主食上做到搭配全面、均衡膳食，让食客们在今冬吃出健康。另外，春香园食府在开业期间还将举行新老客户感恩活动，凡进店消费午餐送糖果、瓜子，晚餐送养生粥，更有精美礼品和充值优惠活动。

## 美国公布抗癌食物榜

癌症是致命的杀手。尽管均衡饮食是健康的基础，但科学家们在大量研究之后发现有些食物在预防癌症方面有最为突出的效果。近日，美国“十大排行榜组织”网站整理了这些抗癌食物的榜单。

1. 大蒜。蒜是最有效的抗癌食物，尤其是针对皮肤癌、结肠癌和肺

癌。

2. 柑橘类水果。研究发现，经常吃柑橘类的水果能使罹患口腔癌、喉癌、胃癌的几率减半。

3. 亚麻籽。亚麻籽含有木酚素，具有抗氧化及抑制癌变的作用。而其中丰富的欧米伽3脂肪酸能对抗结肠癌。

4. 绿茶。研究证实，绿茶能减缓和预防好几种癌症的发展，包括结肠癌、肝癌、乳腺癌和前列腺癌。

5. 绿色蔬菜。深绿色叶菜富含类胡萝卜素，这是一种抗氧化剂。它能去除体内自由基，预防癌症。

6. 所有的莓类。蓝莓、草莓、树莓等都富含大量抗癌成分，对预防大部分癌症有效。

7. 三文鱼。研究证明，三文鱼等鱼类是抗癌的高手，不过，千万不要油炸或油煎，最好用蒸或者是烤的方法。

8. 茄子。番茄含有大名鼎鼎的番茄红素，它已经被证实能够预防前列腺癌、乳腺癌、肺癌和胃癌。要想吸收更多的番茄红素，最好吃熟番茄，而不是生的。

9. 红酒。红酒中含有白藜芦醇。这是一种极为有效的抗氧化剂，能预防细胞伤害。不过喝红酒也要注意量，每天最好只喝一小杯。

10. 全谷物。全谷物富含抗氧化剂和膳食纤维，因此能预防癌症。主食中最好有1/3都是粗粮。

(刘昂)



高能量、高盐分、高胆固醇、水发、易染色食品

## 吃火锅少点五类菜



好，但胆固醇含量却高得惊人，过多食用会增加心脑血管疾病风险。此外，动物内脏有害物质残留较多，不易去除。高脂血症、高胆固醇患者应避免食用，一般健康人群也要少吃。

高盐分菜品 主要包括午餐肉、香肠、鱼丸、牛肉丸等加工肉制品，这些菜品在制作的过程中已经加入不少盐分和食品添加剂。吃火锅时，锅底、蘸料中也含有不少盐，如果再食用加工肉制品，很容易造成钠盐摄入过量。

二是可能存在安全问题的食品，主要包括毛肚、百叶、黄喉、鸭血、鹅肠等。

毛肚、百叶、黄喉等水发产品这类食品常被报道用“甲醛”、“火碱”等有毒化学品处理，长期食用会破坏神经系统和消化系统，危害人体健康。一般来说，用火碱和甲醛处理后的食物显得又大又白，口感更脆，保质期也可延长。綦翠华建议大家尽量选择品牌火锅店，产品安全比较有保障。

易染色食品 曾经被媒体曝光的染色菜品主要有鸭血、海带、金针菇、鲜竹笋、鸭肠等。部分作坊利用工业化学物对产品进行“上色”处理，使菜品颜色鲜亮。消费者如果发现鲜鸭血、鲜鸭肠等的颜色过于鲜艳，海带泛着青色，就要提高警惕。

另外，虽然鲜腐竹、鲜豆皮的口感好，但易腐烂变坏并招蝇虫，有些商家会用甲醛浸泡以保持新鲜，颜色鲜亮。所以这类菜最好买干制品。

(据《生命时报》)

**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

**鸿运大酒店**

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:五一路与交通大道交叉口路南  
电话:8386166 6191266

**周口美食风向标**

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

地址:五一路育新路交叉口  
加盟电话:13033945018

**小肥羊**

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

**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

**春香园食府**

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

**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%

地址:汉阳南路(原大闸路)  
电话:8363555 8362555