

# 走进萌萌哒“小四喜”

位于周口市区育新街东段的一家不起眼的小吃店，刚刚开业一个月的时间，就红遍了整个微信朋友圈，不断听到有人提起“小四喜”！小四喜港式融合小食店究竟有什么样的魔力，竟然受到如此众多食客的热捧呢？

店面真的不大，却熙熙攘攘、热闹非凡！简单的港式小餐厅装修风格，墙面上挂着旧香港街道的照片和经典的香港电影海报。餐桌、餐具、工业设计灯饰等都是香港小餐厅的样式。一切让人感到舒适又亲切，心中有一种莫名的回忆被勾起。香港“小四喜”，来自庙街，主张融合，崇尚健康饮食。寥寥数语，道出了这家店的精髓。

店主吴喆是一位80后女孩，一头短发，笑容灿烂，快人快语。吴喆是地地道道的周口人，出生于餐饮世家，学生时代曾在香港进修，便爱

上了庙街一些传统的香港小吃。她回到家乡，立志还原本土传统小吃，并结合港式风格推陈出新，于是便有了“小四喜”。

据了解，“小四喜”最热销的是招牌小吃笑笑烧麦、港式油茶、红枣糯米蒸糕、杏仁茶。笑笑烧麦经精心改良，皮更加筋道，淋上蒜汁和浓香的芝麻酱，一口咬下去，香而不腻，回味无穷，一天要卖上千份。

“小四喜”的招牌硬菜充满了江湖味道，如孙二娘炒鸡、土匪鸭、鸦片福寿螺。也有中规中矩、浑厚浓香的小酥肉，还有俏皮可爱、新鲜可口的香辣圣子。园子粗面、云吞面、港式海味云吞、港式丸子汤全部用12小时熬制的真正骨汤为底汤，配以海鲜及蔬菜，营养均衡。面条均为手工制作，不含任何添加剂，却久煮不粘、筋道爽滑。

新店  
开张



店主吴喆说，“小四喜”致力还原食材本味，做原始的美味、做健康的吃食，把感情融入美食，尊重食材，用对待家人一样的心态对待食客。“小四喜”还推出贴心的外卖送餐服务，现正筹备开连锁店呢！

(任富强)

## 吃起来面的食物营养好

吃起来面的食物，可能会给你“难登大雅之堂”的错觉，其实它们在营养上很有自己的特色。

**南瓜护眼。**南瓜的β胡萝卜素含量是瓜中之冠。β胡萝卜素在机体内能转变为维生素A，对保护视神经、改善视力、预防眼疾非常有益。除此之外，南瓜中富含果胶，有极好的吸附性能，有助于消除体内有毒物质的影响。小米富含胡萝卜素，和南瓜一起煮粥，养胃更护眼，但是南瓜为热性食物，易上火的人不宜多吃。

**芸豆补钙。**钙元素能强壮骨骼、稳定情绪。芸豆是果蔬中的“含钙冠军”，每100克带皮芸豆含钙达349毫克，几乎达到了人体每日钙推荐摄入量800毫克的1/2。莴笋和芸豆在一起更是补钙绝配，莴笋的根部含有一种菊粉，能够加强钙的吸收。烹制芸豆时注意要高温蒸煮，未熟透的芸豆会产生毒素，食用后可能会导致腹泻、呕吐。

**芋头润肠。**芋头营养价值与土豆类似，且不含有龙葵素毒素，可以用来替代部分主食。难得的是，它本身还含有一种天然的多糖类植物胶体和膳食纤维，能够润肠通便、帮助消化。建议多采用清蒸或者与肉一起炖着吃，这样能保留芋头大部分营养。由于芋头中淀粉含量较高，不宜过多食用，以免引起腹胀。糖尿病患者应少食芋头，肠胃湿热者忌食。

**山药健脾胃。**山药被誉为“小人参”，其含有的黏液多糖可以防止黏膜损伤，能够在胃



蛋白酶的作用下保护胃壁，预防胃溃疡和胃炎。此外，它含有的多酚氧化酶能够帮助脾胃消化。山药搭配鸡肉、排骨、牛腩等肉类一起

吃，可健脾和胃。一般人群均可食用山药，但便秘的人不宜食用。

**紫薯抗氧化。**紫薯中的花青素含量远远超过其他薯类，是体内抗氧化、清除氧自由基的高手。它含有的硒元素易被人体吸收，留在血清中同样能够抗击自由基，抑制肿瘤细胞的生长。紫薯熬粥、做羹都堪称绝配，蒸煮可保留更多营养成分。若搭配蜂蜜、酸奶制成凉品可使口感更好、营养更丰富，适合夏季食用。由于紫薯易在胃中产酸，故胃病患者不宜食用。

(高阳)

## 买面包 重点看盐含量



面包主要是由面粉、油、糖、盐及其他原料经过发酵、烘焙等工艺加工而成的一类食品，因为它食用方便、口味丰富多样而深受消费者喜爱。面包的种类很多：如果按照使用的面粉种类来分，有精制面粉（也就是常说的白面）为主制作的面包、全麦粉为主制作的面包、小麦粉添加各种杂粮粉制作的面包等，再配以果仁、豆沙、果酱、奶油、蒜蓉、奶酪等辅料。

在选购面包的时候，除了关注口味外，大家也要重点关注营养标签，特别是其中脂肪、糖和钠的含量。一些面包在制作时减少了油的用量，因此所含脂肪较少，面包的口感比较干硬。一些含糖少的面包也可能使用了食糖的替代品来补充口味，降低一点热量。考虑到面包属于主食，食用量较大，盐也不能小看，购买时应当注意钠的含量。

(韩军花)

## 周口美食人气榜

订台电话

炙青春主题烧烤吧	8516789
荣华楼	8263895
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
湘界	8528355
大美私坊火锅	7980888
千里洪家宴	8171678
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
怡景田园功夫面馆	8101116
北京酱骨头店	8591888
伏羲部落	7706789
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
湘里人家	8171777
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
水木情缘京味涮锅	7976969
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒店	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766
祥轩文化餐厅	8502888

现在周口最有名气的饭店是哪家？请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票，让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中，发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式：饭店名称（越具体越好）+投票理由（20字以内），发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新，欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟  
餐饮版电话：8599376  
8599369