

# 一碗羊肉汤 半部周口史

## ——写在三宝羊肉汤入选市非遗项目之际

□记者 付永奇

红红炭火烈焰，热气腾腾大锅，翻滚乳白浓汤，鲜嫩大块羊肉，四处飘荡清香，食客安静排队……无论春夏秋冬，三宝羊肉汤店总会飘出暖暖的、香香的周口味道，总会呈现出人们最熟悉的美食图景。

秋雨绵绵的昨晚，经常光顾此店的韩先生告诉记者，三宝羊肉汤做出名堂了，现在可是文化浓汤，是“一碗羊肉汤，半部周口史”。其实，不用他调侃，三宝羊肉汤今年8月入选市非物质文化遗产代表性项目名录的事已经在众多“汤友”中传开了。

位于七一路东段重新装修开业的三宝羊肉汤店有三间房，十多个台位，窗明几净，温馨可人。透明厨房外，五六个食客一手端着漂着翠绿茼蒿、葱花的羊肉汤，一手拿着刚出炉的农家地锅饼，正在找位置。早来的人们，有的围坐在小方桌前低头品味芳香诱人的羊肉汤，

有的正推杯换盏、谈笑风生，叙说着别离情、兄弟谊。

这是一家有290多年历史的老店。周口本土人韩先生说，40多年来，他是从小喝着这家羊肉汤长大的，“汤鲜味美，口感细腻，货真价实，是其长盛不衰的根本”！三宝羊肉汤餐饮公司董事长马华伟介绍，此汤是其爷爷马俊祥所创，其祖籍封丘县，生于乾隆年间，他自幼家贫，到开封做工，给小吃铺当学徒，掌握多种小吃的制作技艺，对羊肉汤的制作技术情有独钟，耗十余年精力拜访各种风味的羊肉汤名店学艺。马俊祥23岁时自立门户，做起“三宝羊肉汤”，生意日渐兴隆，在当时的开封名气越来越大。马俊祥精通经营之道，临终留家训“以德为先，诚信为本”。三宝羊肉汤店传至第四代马顺利时，马家迁到中原四大名镇的周家口镇。随后，这道小吃又因周口航运兴起名声大振。传承200多年，今天的马华伟已经是第十一代传人。

马华伟说，他家的羊肉汤做法独特、配料讲究，精选本地槐山羊为主料，配以羊骨，加上中药配料熬制而成。汤浓如牛奶，不腥不膻，味道清新，口感细腻，香气扑鼻，富含蛋白质、钙、磷、铁等微量元素，具有益气补虚、温中暖下、补肾壮阳等药膳价值，民间曾有“常喝三宝羊肉汤，不找医生开药方”的口头禅。20多年前，一省省级领导来周口私访时，品尝了三宝羊肉汤后高度赞扬。之后，该汤先后被评为周口地区“优质风味小吃”、河南省“中原名吃”等荣誉称号。

谈到如何传承三宝羊肉汤这一非遗项目时，马华伟说，他于2011年在国家工商总局将三宝羊肉汤成功注册，今年入选市级非遗项目后，他开始申报河南省非遗项目。此外，他已经加大力度发展加盟连锁店，努力让更多市民分享这一美味。

### 个大的用了激素？ 颜色影响营养？

## 专家为您解答关于葡萄的一串疑问

哪种颜色的葡萄营养更好？白葡萄要洗掉吗？葡萄皮到底能不能吃……葡萄上市，类似的疑问困扰着很多人。西北农林科技大学葡萄酒学院教授房玉林和北京市农林科学院林业果树研究所研究员徐海英为大家解疑答惑。



#### 不同颜色的葡萄营养上有什么区别？

市面上常见的葡萄颜色有白绿色、紫色、黑色和红色，它们在营养和食疗功效方面略有差异：紫色葡萄富含花青素和类黄酮，这两类物质都是非常强的抗氧化剂，能够对抗和清除体内的自由基，有助预防衰老；黑色葡萄除了富含花青素和类黄酮外，钾、镁、钙等矿物质含量要比其他颜色的葡萄略高一些；红色葡萄含有逆转酶，这种酶有助减缓动脉壁上胆固醇的堆积，对预防心血管疾病有一定功效；白绿色的葡萄在抗氧化方面要低于深色葡萄，中医有“白人肺”、“肺主皮毛”之说，认为白葡萄可补肺气，有润肺功效，适合咳嗽、患呼吸系统疾病及肤色不佳的人。总之，每种颜色的葡萄都有自己的特长，大家可以选择不同颜色的葡萄换着吃。

#### 葡萄大小跟营养有关系吗？

两者之间不存在必然联系。因为葡萄个头大小受多个因素影响，如品种、田间管理、天气等，所以硬要将葡萄的大小与营养挂钩是不科学的。用于酿酒的葡萄品种一般要求果粒小、果皮厚、有种子、出汁率高。而鲜食葡萄一般追求果粒大、果皮薄、外观漂亮、种子较少。

#### 个头大的葡萄，是打了激素吗？

葡萄在生长过程中，为了使其果实膨大或成熟，可能会使用细胞分裂素类的植物生长调节剂，俗称膨大剂，但基本上都在安全范围内，因为大量使用反而适得其反，目前，欧美等发达国家也在使用膨大剂。个头大小与是否使用膨大剂没有关系，它主要受品种、生长环境等因素影响。

#### 无籽葡萄是用了避孕药吗？跟有籽的营养有啥差别？

目前，市面上销售的无籽葡萄，分为单倍体无籽型和技术无籽型。例如，我国栽培面积较大的巨峰葡萄，本身是产生种子的。但如果在葡萄盛花期及幼嫩果穗形成期用一定浓度的赤霉素进行处理，便可以抑制种子发育，促进果实膨大，从而获得无籽的巨峰葡萄。通过赤霉素处理的葡萄，不仅能够达到较高的无核率，还有增加果粒大小的效果。赤霉素是国际认可的生产上常用的植物激素，合理使用对人体没有害处。另外，这种植物激素与传言中提到的避孕药无关，因为避孕药属于动物激素，对植物而言是没有效果的。其实无论有籽还是无籽葡萄，只是品种上的差异，营养上并没有明显区别。

#### 葡萄上的白霜是农药吗？必须要洗掉吗？

葡萄上的白霜是果蔬本身分泌的糖醇类物质，也被称为果粉，属于生物合成的天然物质。这类化合物不溶于水，而溶于氯仿等有机溶剂，所以，无论是用水泡，还是洗、搓都不能彻底除掉。事实上，葡萄属于不易生虫的水果，且现在种植中大多采用套袋的方式，用到高浓度农药的几率很小，因此，如果确定是葡萄自身的白霜，则没有必要洗掉。从一定程度上说，带白霜是葡萄新鲜的标志，但确实也不能避免个别农户喷洒低浓度的杀菌农药。区分方法是，正常“白霜”分布自然均匀，并不覆盖葡萄表皮本身的颜色，让葡萄看起来会更加漂亮。药剂“白霜”外观分布不均匀，其中还会有暗蓝色的痕迹。

#### 葡萄皮到底能不能吃？

葡萄皮中含有白藜芦醇，有一定的降血脂、预防动脉硬化、增强免疫能力等作用，其中的花青素具有强抗氧化、保护心血管等功能，

所以，“吃葡萄不吐葡萄皮”是有道理的。需要提醒大家，在吃葡萄皮之前一定要将葡萄清洗干净。

#### 葡萄籽跟用其命名的保健品食疗价值一样吗？

葡萄籽中含有丰富的白藜芦醇、单宁和类黄酮等活性物质。葡萄籽直接吃口感苦涩，易造成口舌发麻。葡萄籽保健品是指葡萄酒厂的下脚料，经晒干后分离葡萄皮、葡萄梗后所得产物，其浓缩了葡萄籽中的活性成分，抗氧化能力也得到了提高。需要提醒的是，虽然葡萄籽之类的保健品抗氧化性很强，但研究表明，大量吃反而对健康有害，因此，最好在相关专业人员的指导下服用。

#### 挑葡萄，果粒越紧密的越好？

这个说法并不对。因为果粒过于紧密，生长时其基部接受的光照就会受到影响，容易出现果粒顶部紫色而底部为青色的现象，造成不同部位的葡萄味道有差别。另外，果粒过密还容易因挤压破碎而感染病虫害。因此，适度松散的葡萄更值得买。

#### 葡萄每天吃多少合适？哪些人应该少吃？

葡萄虽然营养丰富、香甜可口，但也不能多吃，每天吃的量以200~350克为宜。葡萄性寒，经常便秘、脾胃虚寒的人应该少吃。

#### 葡萄怎么清洗最干净？

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，将其用清水浸泡10分钟左右，这个过程中可以加少量面粉，帮助吸附葡萄表面的灰尘等脏东西。最后，用清水冲洗干净。

(据人民网)

## 周口美食 人气榜

订台电话

向日葵火锅	8985555
怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍筋豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
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
穆二妞火锅	8866966
老渔翁烤鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
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
东云阁大酒家	8686865
老北京涮锅	8225009
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

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