

周口小吃奇葩:

金国民金记胡辣汤

周口美食大搜索之十

□记者 付永奇 梁照曾

本报讯 本报美食大搜索栏目开办以来,受到众多食客的追捧,向我们提供美食信息的热心市民电话多达上千个。随着深秋的到来,近日有数十个市民一致向我们推介金国民金记胡辣汤,说它是周口小吃中的奇葩,是川汇区很有名气的非物质文化遗产。如此美味,不可不尝。

胡辣汤,又名糊辣汤,是中国北方早餐中常见的汤类食品。金国民金记胡辣汤创始于清朝初年,创始人金新安,传承14代,已有440多年的历史,家训为“以德为先、诚信为本”。金记胡辣汤传承人恪守祖训,不断

地改进制作工艺,形成了“金记”独特的风味。改革开放以来,金记胡辣汤第十三代传人金国民抓住机遇,在“金记胡辣汤”的基础上为“金国民金记胡辣汤”重新注册经营。金国民老先生在坚守“以德为先、诚信为本”的基础上,迎合当代人的口味和营养需求,潜心研究,并不断尝试和创新,形成了自己独特的风味。30多年来,无论原材料价格如何跌宕,无论遇到何种困难和竞争,金国民金记胡辣汤不记成本,始终保证本质上乘、童叟无欺,所卖出的每一碗汤都是在金国民先生的亲自监督下熬制而成的,每一锅汤都要由金国民老先生亲自品尝,口味和品质达到标准后方能销售。

金国民金记胡辣汤的制汤工艺十分考究,选料为当日宰杀的新鲜牛肉,面粉为高筋优质面粉,各种辅料、调料必须为上乘干货。制汤时先把绞好的牛肉末倒入高汤的锅内煮20分钟后,接着把粉条倒入锅内,再把黄花菜、大葱、切好的面筋一起倒入锅,最后,把祖传配料和盐(又称大料)倒入洗面筋的灰水中搅匀后,再慢慢倒入锅内,边倒边搅,以免粘锅,煮熟后,汤即制成,香、辣、鲜皆有。售出时根据顾客的不同需求还可加入醋、芝麻酱调味。由于金国民金记胡辣汤由20多种纯天然中草药、香料配制而成,入口醇厚,肉烂汤鲜,香辣绵口,回味无穷,食之,健脾开胃,滋补明神。为保证成品汤的

质量上乘,金国民金记胡辣汤所用辅料,如调料、糖浆、面筋、醋、芝麻酱从不外购,都是内部加工。

金国民金记胡辣汤物美价廉,30多年的品质已在周口人心目中形成了不可替代的金字招牌,被誉为“汤鲜味美,名吃一绝”,多次被评为“风味小吃优质胡辣汤”。现在,每个金国民金记胡辣汤店前,每日顾客都排成长队购买,可谓门庭若市,成为周口小吃界一朵绚丽的奇葩。一位金国民金记胡辣汤食客说,胡辣汤已经根植于我们周口人的血液里,每次出差外地几个月,好多人回来,一下火车不是直奔家里,而是先找个胡辣汤店,喝上一碗解解馋再说。

打消你对水果的困惑 挑选首先闻香气 带点酸味营养好

“水果是酸的好还是甜的好?”“反季水果有害健康吗?”“坏了一点的还能吃吗?”生活中,相信你也会有过类似的疑问。本期总结解答了朋友们常问的6个有关水果的问题,希望对大家能有帮助。

1.挑水果,该看颜色,还是闻香气?

水果的品种不一样,颜色就会有所不同,比如富士苹果是红的,王林苹果却是黄的。水果经套袋处理之后,颜色会更漂亮均匀,但那些颜色不均的果实口味也不逊色于漂亮的果子。从美味角度来说,闻香气挑水果更加靠谱,无论颜色如何,香气浓郁的水果通常都是最好吃的。不过从营养价值来说,颜色深浓的品种通常优于颜色浅的品种,比如紫黑色、紫红色品种的葡萄中抗氧化物质高于绿色和白色的品种。

2.从水果的口感判断,酸的营养价值高,还是甜的高?

水果的营养素和保健成分的含量与甜度关系不大。一般来说,对于同一种水果,味道略有酸涩的品种,其中维生素和抗氧化成分的含量更高一些。比如说,特别甜,一点酸涩味没有的柑橘,其中的多酚类物质含量就比略有酸涩味的品种低一些。这是因为,大部分保健成分都有点不令人愉快的滋味,或者酸、或者涩、或者苦,基本上都与甜味无关。这里并不是说水果甜了不好,是说如果只有甜味,没有其他风味,健康价值上可能不如风味浓郁的果实。

3.买水果时该选个小的还是个大点的?有些个头大的是不是加了膨大剂?

水果大小主要受品种控制,不能仅按大小来评价是否自然。要想充分了解,可以查询相关网站,了解某种水果的主栽品种,有图片或文字介绍。比如说,某种水果品种平均重量是120克,那么100克或140克都是很正常的,但180克就比较奇怪了。品种不同,大小差异会很大,比如说富士苹果长得大,嘎啦苹果长得小。一位专门研究膨大剂的专家告诉我,膨大剂是细胞分裂素类物质,能让果实长得更大,成熟更快,但会影响甜度和风味,也不利于储藏。买水果时,一要在同类品种中,选择大小中等的果实,不要歧视长得小的;二要尝尝味道。如果风味浓郁、酸甜适口,就不用担心膨大剂的问题了。大小能人工调整,口味造不了假。在市场里可以要求品尝,去超市先少买两个尝尝,觉得味道好,再多买也不迟。

4.水果是不是该多吃应季的?

无论什么季节,吃水果总比不吃要好。但如果有可能的话,优先选择应季的水果,因为应季的品质往往优于反季节的产品。对于北方来说,4月之前几乎没有应季水果,5月是草莓,5~6月有樱桃、杨梅、杏、早桃、枇杷等,7~8月是西瓜、甜瓜和桃子的天下,还有荔枝和龙眼供应。9~10月最为丰富,苹果、梨、海棠、沙果、石榴、猕猴桃等都大量上市,后面还有大批橘子、橙子和柚子。有些水果不止一年一熟,或者不同品种在不同季节成熟,比如芒果和菠萝。

5.有些水果好像特别不好保存,很容易烂,该怎么办?



水果的成熟需要一种叫做“乙烯”的气体来启动。有些水果是一旦启动成熟程序,就义无反顾地一直走到烂。这些水果就是必须硬邦邦地买,比如鳄梨(牛油果)、国产猕猴桃和烟台梨,还有香蕉。它们一旦成熟就迅速地彻底变软,两天内要吃掉,没法运输和储藏。买这种水果时要仔细摸一摸,果实不能有碰伤。买回来之后,先把这些生硬的水果放进没有破口的塑料袋,再放一两个苹果、海棠、梨之类散发香气的水果,一起把口扎起来,让熟水果释放的天然催熟气体“乙烯”来发挥作用。过3~5天之后,轻轻地按一下水果的基部,如果略微有一点软,就说明可以吃了,要按软度顺序吃掉。

6.水果表面上坏了一点,扔了可惜的,还能吃吗?

水果的“坏”有几种情况,有的是长霉,有的是软烂,有的是碰伤变褐,有的是有个疤或者有虫子。如果是碰伤,完全不妨碍食用。去掉一小块褐变的部分就行了。疤和虫子也是不妨碍食用的。软烂的水果可以去掉软的部分,其余部分如果没有霉味也可以吃,只是可能带有酒精发酵的味道,不好吃但无毒。如果是长霉,就要小心了。因为霉菌可能分泌毒素。假如只是一小块,多切去一些还可以,若比例较大,为保险起见,应该扔掉。(范志红)

吃饭有个最佳时间表

吃好一日三餐不仅包括营养搭配合理、丰富,还要吃得规律。生活中,很多人因为没有养成科学的饮食习惯,该吃的时候饿肚子,导致营养不良,精力不佳;不该吃的时候偏偏暴饮暴食,诱发消化系统疾病、肥胖以及多种慢性病。本期,给大家推荐一个吃饭的最佳时间表。

早餐 7:00。清晨,太阳慢慢升起,身体也渐渐苏醒。到了早上7点左右,胃肠道已经完全苏醒,消化系统开始运转,这个时候吃早餐最能高效地消化、吸收食物营养。满分早餐至少应包括三类食物:谷类食物,如大米、面条等;动物性食物,如肉类、蛋类、奶制品等;还有富含维生素C,可以补充膳食纤维的蔬菜和水果。如果再加上一两种坚果,那就更完美了。

加餐 10:30。上午10点半左右,人体新陈代谢速度变快,大部分人往往会感到有些饿了,这个时候需要吃个加餐补充能量,特别是学生、上班族等用脑一族,有助于集中精力、保持高效的学习工作状态。加餐不拘一格,可以吃一个黄瓜或西红柿,还可以喝半杯牛奶、一小瓶酸奶、两三块豆腐干或者一小把坚果。值得注意的是,加餐后,午饭就要根据胃口酌情减量。

午餐 12:30。中午12点后是身体能量需求最大的时候,肚子咕咕叫就是在提醒大家要吃午餐。对于很多人来说,午餐时间虽然比较短,但仍要细嚼慢咽,切忌边工作边吃饭。完美午餐最好遵循三个搭配原则:一是粗细搭配,适当吃些小米、全麦、燕麦等,有助于预防便秘;二是干稀搭配,除了干粮外,最好喝些滋润的汤粥类;三是颜色搭配,最好吃够五种颜色,比如白色的米面,红色的西红柿、肉类,绿色的蔬菜,黄色的大豆、胡萝卜,黑色的黑米、

黑豆、黑芝麻等。

下午茶 15:30。午饭和晚饭的间隔时间较长,到了下午16点左右,体内葡萄糖含量已经降低。提前吃点下午茶,可避免思维变缓,防止出现烦躁、焦虑等不良情绪。下午茶要像正餐那样搭配,最好挑选2~3种具有互补作用,可以保证营养均衡的食品。比如一种谷物食品(饼干、面包干),配一种奶制品,或一个时令水果,饮料以白开水和清茶为宜。

晚餐 18:30。晚饭最好安排在18点至19点中间,如果吃得太晚,过不了一会儿就睡觉了。食物消化不完就睡,不仅睡眠质量不佳,还会增加胃肠负担,也容易诱发肥胖,导致多种慢性病。晚饭要吃得清淡,不能肥甘厚味,适当吃些肌纤维短、好消化的瘦肉、蛋类都可以,少吃肥肉。晚餐还要保证食物多样性,多吃蔬菜和粗粮,有助于摄入更多膳食纤维,增加胃肠动力。控制食量也很重要,饭后半小时适当锻炼,可以避免脂肪堆积。

夜宵 21:00。糖尿病患者和晚上还要进行脑力工作的人可以适当吃些夜宵,但必须谨慎选择食物和控制食量,否则弊大于利,除了消化系统,心脑血管也会受到损害。吃夜宵的时间应该安排在睡觉前两个小时,21点左右比较合适。夜宵进食量要少,尽量别超正餐的一半。食物选择上,以低脂肪、易消化的食物为宜,容易消化的面包片、清淡的粥类比较好。

需要提醒的是,除了正常的一日三餐外,其余三餐应根据自己的实际情况进行选择。

(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

东云阁大酒家 周口第一品牌 盘龙鳙 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