翻新土豆、漂白口蘑、抛光大米……

越漂亮的食物可能越危险

色香味俱全，是对美食最高的评价。色彩亮丽的食物总能勾起人们的食欲，但有些食物看起来赏心悦目，却可能存在安全隐患。

土豆 菜摊和超市里的土豆常常灰头土脸、疙疙瘩瘩，很多人挑半天也下不去手。但有些小贩卖的土豆却外表光滑，看着干净。这些漂亮的土豆很可能是老土豆“翻新”的。部分商贩会用竹签将土豆发芽、发青、腐烂的地方剔除，经过水洗后当新土豆销售。这些“新”土豆虽然外表光鲜，但内部有毒的龙葵素并未被去除。人如果摄入多了，可能会出现喉咙发痒、腹痛、呕吐、腹泻等中毒症状。因此，如果发现土豆外表光滑，但身上的孔洞较深，皮较难搓掉，捏着很硬，最好别买。真正的新土豆孔浅皮薄，皮容易搓掉，可以掐出水。

姜 有些老姜被不法商贩用硫磺熏过，混进市场摇身一变成了新姜。这样的姜看上去非常干净、光滑，就像打了蜡一样，但姜皮很容易被搓掉，姜肉的颜色和姜皮差别很大，而且质地较硬、缺乏水分、纤维粗大、味道辛辣，用鼻子能闻出淡淡的硫磺味。有的“硫磺姜”姜心变黑、变糠、生出嫩芽，更是不能购买。而正常的姜虽说表皮颜色发暗、发干，但去皮后的姜肉很水灵。选购姜不妨要上面有泥、外皮粗糙紧绷不易剥开、肉质硬、味道浓的。

海带 市面上有些海带颜色翠绿、鲜亮，非常好看，但泡在水里十来分钟就会变成褐色，原本清亮的水却变绿了。这种海带可能是用孔雀绿染料加上其他化学物质染出来的。这些物质都是有毒的，吃下去会在人体内蓄积，带来伤害。其实，好的海带是深褐色或褐绿色的，黄褐色的品相稍差一点，但至少不是被化学物质泡过的。海带买回家要洗一洗，如果水变色或外皮有脱落就别吃了。此外，长而宽、肉质厚的海带是比较好的。

银耳 洁白的银耳深受消费者喜爱，但银耳并非色泽越洁白越好。银耳的生长周期一般为45天左右，一些商贩会一次性购买大量银耳，为了延长保质期就对银耳熏硫处理，长期食用这样的银耳对健康危害很大。新鲜的银耳烘干后，颜色是偏黄的，泡水后变回天然的白色。建议大家购买银耳时，一定要从颜色、气味、味道上仔细辨别。第一，正常的银耳是自然的黄白色，而不是洁白的，而且外形圆润、朵大、质感蓬松；第二，硫磺熏过的银耳会有一股刺鼻的味道；第三，取少许银耳试尝，如果舌头有刺激或辣的感觉，证明用硫磺熏过。

干辣椒 为了让干辣椒颜色亮泽、卖相好、保质期更长，有些不法商贩竟然使用工业硫磺熏制“毒辣椒”。记者就曾在湖南长沙调查发现，“毒辣椒”生产作坊的人员带着口罩用硫磺熏辣椒，而送检的干辣椒中二氧化硫残留量高达10.6克/千克，远超国标的0.2克/千克。硫磺熏制过的干辣椒外表呈金黄色、颜色鲜亮，但吃下去会刺激呼吸道，诱发呕吐、腹泻、恶心等症状，长期大量食用还可能致癌。因此，购买干辣椒时要留意，不要买外表异常光亮、闻起来有硫磺味、捏起来粘手的。安全的干辣椒外表呈暗褐色，不会有湿感，也没有刺鼻的异味。

口蘑 口蘑在采摘过程中，根部容易带上土，受伤部位常常变成褐色，而且在运输过程中容易磕碰，所以不会是均匀的纯白色。为了卖相好，有些商贩会用亚硫酸钠、荧光剂等漂洗口蘑，这样的漂白口蘑往往颜色很白、发亮。所以买口蘑不妨选择带有一点土、菌体不太光滑、根部有一点发褐变色的。

枸杞 大家购买枸杞时，都倾向于买粒大饱满、颜色鲜红的，但这样的枸杞很可能是用硫磺熏制的。这样的“毒枸杞”往往摸上去有黏腻感，色泽特别好看，试吃会有较重的酸苦味。而天然枸杞相对干燥，颜色略发暗、带点土色，酸中带甜。

大米 随着储藏时间的延长，大米原有的正常光泽会逐渐消失。一些商贩就会对陈米进行加工打磨、抛光，使其光透润滑。抛光一般会选择水或油。如果用水为大米抛光，水分一般会及时挥发，不会对米质产生影响。而油脂粘上大米不易去除，又不像水那样可以挥发，就可能存在隐患。用食用油抛光，一旦环境气温上升，或保存时间过长，就会发生酸败、霉变等；如果用的是有毒的工业用油，食用后更会严重危及人体健康。挑选大米，一要辨色，选色泽洁白、晶莹的，而不是过于油光光、透明、颜色不均匀的。二要捻摸，正常抛光的米摸起来有圆滑的感觉，油米则又腻又油。三要嗅味，陈米常有发霉的味道，抛光处理的大米用塑料袋包半小时后，仍可闻到明显陈味。

莲藕 埋在泥里的莲藕刚挖出来时很难看，外皮发黄，长出斑点，所以很多商贩会花时间为其“美容”。将又黄又脏的莲藕倒进稀释的亚硫酸中，几分钟后，这些莲藕就“旧貌换新颜”，变得又白又嫩了。好的藕一般不会很干净，带着点泥沙，外皮粗糙，能闻到泥土的腥气。而泡过亚硫酸的莲藕则散发着淡淡酸味，一过水就会迅速变质，开始发黄、变黑。

豆腐皮 有人买回来的豆腐皮经温水浸泡后就变成“糨糊”，而且泡出来的水质泛黄，可能是添加了水溶性染料染色所致。好的豆腐皮呈均匀一致的淡黄色，有光泽，富有韧性，软硬适度，薄厚度均匀一致，不粘手，具有豆腐皮固有的清香味。而差的豆腐皮非常白或非常黄，容易碎，有异味。

（据人民网）

夏季吃西红柿六禁忌

西红柿具有减肥瘦身、消除疲劳、增进食欲、提高对蛋白质的消化、减少胃胀食积等功效。在炎热的夏季，来一道糖拌西红柿，再放冰箱里冰镇一下，那是绝对的开胃啊！但是，你知道吗？夏季吃西红柿也有禁忌，我们一起来看看吧。

西红柿拌白糖危害大揭秘

夏天的餐桌上，西红柿拌白糖这道菜最受欢迎，不仅有营养，而且香甜爽口。但是，有些人吃后却出现腹泻、腹痛等症状，服用治痢疾或肠炎药物都不见效。这是什么原因呢？

这就是甜食螨在作怪。螨喜欢在白糖、片糖、麦芽糖、糖浆中取食，大多是通过饮食被吃进体内使人患病，不仅可致腹泻，而且还可以钻入肠黏膜，形成溃疡。

营养学家认为，凉拌番茄，不如用蜂蜜。蜂蜜为滋补养生佳品，甘而平和，对人体呼吸系统、消化系统、心脑血管系统、内分泌系统及皮肤等方面的许多疾病具有治疗和调补作用。

不同颜色的西红柿对人体起着不一样的作用

1.红色浓重的，富含番茄红素，对预防癌症很有好处。

2.橙色的番茄红素含量少，但胡萝卜素含量高一些。

3.粉红色的含有少量番茄红素，但胡萝卜素很少。

4.浅黄色的番茄则含少量的胡萝卜素，不含有番茄红素。

如果要满足维生素C的需求，则各种番茄都可以，关键是选新鲜、应季、风味浓的产品；如果要补充番茄红素、胡萝卜素等抗氧化成分，则应当选颜色深红的，或是橙色的，而不是粉红色的或浅黄色的。

西红柿虽好 但也需要了解六点食用禁忌

1.不宜和黄瓜同时食用。

2.服用肝素、双香豆素等抗凝血药物时不宜食用。

3.空腹时不宜食用。

4.不宜食用未成熟的番茄。

5.不宜长久加热烹制后食用。

6.服用新斯的明或加兰他敏时禁忌食用。

（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
海珍舫豆捞	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
老渔翁烤全鱼	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