



九阳健康饮食馆
九阳客服电话: 4006186999

“阳”春健康营养菜

Joyoung 九阳

——九阳健康饮食电器

酸辣豆花

原料:黄豆250g、豆腐王(内脂)5克
调料:蒜蓉1茶匙、姜汁2茶匙、酱油2茶匙、香醋2茶匙、辣椒红油2茶匙、花椒油1茶匙、炸好的花生1茶匙、香葱末2茶匙

制胜法宝:九阳营养王豆浆机

做法:

- 1.干黄豆用清水浸泡2小时,用九阳营养王豆浆机“好豆浆”功能,制成豆浆,用细滤网过滤浮沫后备用。
- 2.将豆浆置于锅中,不断搅拌以中火煮沸,改小火后用豆腐王缓缓冲入豆浆中,并仍然轻轻搅动,拌匀。关火加盖静置5分钟,使其凝成豆花。
- 3.将蒜蓉、姜汁、酱油、香醋、辣椒红油、花椒油均匀搅拌,制成调味汁。
- 4.熟花生米去皮,碾成碎粒泥状。
- 5.将豆花盛入碗中,淋入适量调味汁,撒上花生碎粒和香葱末即可。



立春之后,春天离我们越来越近了。今天我们请知名的餐厅大厨带着他的“秘密武器”——九阳健康饮食电器,教你两招绝活,在家自己就能做出地道的特色菜,让你轻轻松松在家当大厨。春天是阳气生发的季节,让九阳健康饮食电器带给你几道健康营养菜。



喷香腊味煲仔饭

原料:大米100克、植物油1茶匙、腊肠1根、腊肉1块、芥蓝100g、胡萝卜100g、玉米粒80g

调料:生抽4茶匙、美极鲜味汁1茶匙、盐1/4茶匙、糖1/2茶匙、鸡精1/4茶匙、清水100ml

制胜法宝:九阳智能压力煲

做法:

- 1.洗净的大米放入九阳智能调压压力煲里,调入油,加入1:1的水。
- 2.将腊肠、腊肉分别切薄片;芥蓝、胡萝卜洗净切片放入加了盐和油的沸水中焯烫半分钟,捞出备用。
- 3.将生抽、美极鲜味汁、盐、糖、鸡精和清水倒入碗中,搅匀后备用。
- 4.把腊肠、腊肉、芥蓝、胡萝卜、玉米粒整齐地码放在锅里大米的表面,连接电源开始蒸饭。
- 5.九阳智能压力煲蒸好后打开盖子,将调味汁均匀地淋上,再盖盖子焖3-5分钟就可开吃了。



大厨食话食说



藏素风格餐厅的周大厨是四川人,他说对家乡的想念总会在故乡美食中得到寄托,如同这道来自四川出名的地方美味小吃酸辣豆花。在北方,也能做出嫩滑绵软,如乳似脂的豆花,他的经验是选用上等的九阳阳光豆坊的黄豆为原料,再用九阳营养王豆浆机磨出香浓的全营养豆浆,做出的川蜀豆花来,不仅美味地道而且营养丰富。

大厨食话食说

四川人爱吃腊肠,腊肉,但吃多了有损健康,周大厨建议用它们做成煲仔饭,加上丰富的蔬菜,非常适宜冬天食用,浓香四溢。但正宗煲仔饭须用瓦片煲,看火候,做好很难,如果用九阳智能调压压力煲来做,操作就很简便了,美味还不打折。九阳智能压力煲具有精准控压的功能,不同食物采取不同压力,保证食物营养不流失。做出的米饭,米粒晶莹,饭香浓郁,同样的方法做烧鸭饭、油鸡饭、叉烧饭等都很好吃。

“我有我滋味”栏目小启:



大千世界,缤纷美食。这里是一个属于民间美食家的大舞台。

让您的美食手艺在这里尽情的展现,把您制作的得意美食与更多的人分享。用什么食材?有何等手艺?做什么?怎么做?“我有我滋味”,一切随你!

“我有我滋味”就是让您与更多的美食达人一起分享亲手制作的愉悦;一起学习更多特色健康美食的制作;一起发现、一起体验更多不断涌现的特色美食小店!“我有我滋味”,不断寻找!

每周三前,将您制作的美食、菜品的用料、做法、特点及您的照片、所制作的美食图片;您知道的、去过的特色美食餐饮店的推荐信息及您的姓名、性别、职业、电话以文字方式发送至 jslw007@sina.com 邮箱或发送 QQ:296519079 与大家一起分享!

栏目电话:0531-85196498



■本期美食达人:张女士
■职业:财会

◆达人絮语

自己制作不仅干净、味美,制作过程很有趣,关键是自己做的吃着放心,没有反式脂肪酸。本品还可根据自己的喜好在蛋挞中加入水果粒,味道会更棒!

自制美味蛋挞



第二部分:蛋挞皮

原料:低筋面粉(过筛)220克、高筋面粉30克、黄油40—180克、糖5克、盐1.5克、水125克

制作:将面粉、糖、盐混合后加黄油40克,再加水揉成面团用保鲜膜包好放入冰箱20分钟;把180克黄油切成小片放入保鲜袋,排成8厘米X15厘米的长方形,用擀面杖压平;冰箱取出面团压成大于黄油的长方形,折叠擀压四五次后卷成长条,切成直径大约3厘米的圆形面剂;把面剂放入蛋挞模具中,用两个大拇指轻轻压薄面剂,使面剂贴于模具表面,底面略薄,四周略厚;把做好的蛋挞水倒入挞皮中,倒七成满即可;把蛋挞放入预热好的烤箱中,用下层180℃15分钟转入中层220℃15分钟即可(根据自家烤箱情况调节温度)。

第一部分:蛋挞水

原料:淡奶油180克、奶140克、糖80克、蛋黄4个、低筋面粉5克、炼乳15克

制作:将奶油、奶、糖、炼乳加热冷却后再加入蛋黄、低筋面粉(过筛)搅拌均匀。



济南国美优秀服务之——温暖回家路

在春节前的一个周末,买家电的顾客比较多,国美电器东亚家居店收银台前聚集了许多等待交款的顾客。这时一个顾客拎着几个礼品盒和行李包急慌慌的赶到收银台,喊着:“帮忙先交我的吧,我有急事!”

这位顾客匆忙交上款后,拿着发票就风风火火地跑了。由于交款的顾客比较多,过了

一段时间东亚家居店的收银员高倩才发现收款台上有一个褐色封皮的“本子”,拿过来仔细一看,原来是一本存折,心中一阵诧异,心想是哪位顾客丢的呢。打开存折发现存折上的名

字与刚刚一位交款的顾客名字一致,于是高倩立刻与服务这位顾客的促销员联系,找到了顾客的联系方,拨通顾客的电话,但是没有人接,大概是顾客在回家的路上顾不上接。高

倩没有灰心,又一次拨通了顾客的电话,可还是没有人接,她想大概顾客所在的环境比较嘈杂,听不到手机铃声。继续拨打,当打到第四次电话时,顾客接听电话,当听高倩说了存

折的事才发现自己的存折不见了,激动地说:“再晚一分钟,我就要坐上回老家的长途车了”。听到这,高倩稍稍松了一口气。顾客再次返回国美,通过核对存折上面的信息,确定存

折就是这位顾客的。通过了解才知道这位顾客是来济南打工,准备回家过春节的,谁知半路上出了这件事,顾客此时已激动地说不出话来。一直握着高倩的手说“谢谢!谢谢!”,此时,天色已经见黑,看着那位顾客离去的背影,高倩心中由衷地感受到一种喜悦,一种温暖……