



草长莺飞时 健康私房菜

Joyoung 九阳

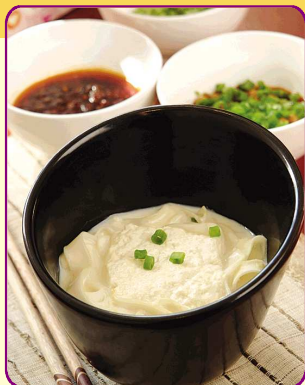
——九阳健康饮食电器

厨师

樊顺泉, 北京公园16号餐厅厨师主管, 从业24年以来, 一直倡导健康饮食文化。

营养豆花面

食材:鸡蛋宽面条、阳光豆坊
调料:白醋、芝麻、油酥花生、油酥黄豆、香菜、葱花、红油辣椒酱、榨菜沫
秘密武器:九阳营养王豆浆机



做法:

1.将九阳阳光豆坊的一小袋黄豆用清水洗净后直接放入九阳营养王豆浆机中,选择“好豆浆”功能,轻松制成浓郁的豆浆。将豆浆盛入平底托盘中,均匀加入白醋,20分钟后即可凝固成豆花。

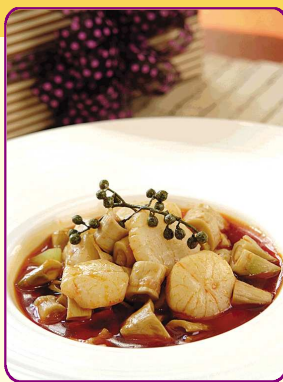
2.将煮熟的鸡蛋宽面条铺底,豆花放上,再倒入豆浆,营养豆花面就做好了。可选择地放入芝麻、油酥花生、油酥黄豆、香菜、葱花、红油辣椒酱、榨菜沫等制成符合自己口味的调料。

口感:豆香浓郁,汤面滑顺。

儿时,妈妈做的那碗汤面,简单却是心底永久的味道。这个春天用心地为妈妈挑选了九阳健康饮食电器作为礼物,帮她摆平厨房中的烦恼琐事,远离油烟困扰。做出有新意、健康、家人都喜爱的菜品是妈妈们每天都要思考的问题,九阳健康饮食电器时尚的外观、人性化的设计和强大的功能,都让我不得不感叹,九阳最懂女人心。带着秘密武器,一起来和名厨体验一次味觉和视觉的双重享受吧。

烟笋元贝

食材:烟笋、元贝
调料:姜沫、蒜沫、糍粑辣椒、鱼香泡椒、豆瓣酱、香叶、大料、草果、白扣、小茴香
秘密武器:九阳智能电压力煲



做法:

1.将适量姜沫、蒜沫、糍粑辣椒、鱼香泡椒、豆瓣酱、香叶、大料、草果、白扣、小茴香、调料放入油锅中翻炒至熟后加适量水,再加热15分钟后去渣,制成特色麻辣汁,备用。

2.将泡过的烟笋、元贝和特色麻辣汁一起放入九阳智能电压力煲中,选择“煲汤”功能,5分钟左右即熟。

口感:麻辣鲜香,口感脆嫩。

名厨说菜

豆浆的营养非常丰富,而且易于消化吸收。豆浆是防治高血脂、高血压、动脉硬化、缺铁性贫血、气喘等疾病的佳品。九阳营养王豆浆机与阳光豆坊的绝佳配合,让我有了更多的制作乐趣和便捷,无须看守,短短几分钟,浓郁爽口的豆浆便制作完毕,在豆浆中点入白醋,健康营养的豆花又制作成功了,九阳营养王豆浆机是我厨房中不可缺少的好帮手。营养豆花面是公园16号餐厅的特色菜品,简单易做,口感细腻,先吃豆花,再喝豆浆,已经是时下最流行的健康饮食,不容错过。

名厨说菜

烟笋含有较多的膳食纤维,能促进肠胃蠕动,有利食物消化。元贝含有丰富的蛋白质,具有滋阴功能,经常食用有助于降血压。用九阳智能电压力煲制作这道菜品,可以让烟笋和元贝更加入味,不流失原料中含有的鲜香营养,一键料理,精炖细煮,味道鲜美不油腻,色、香、味俱佳。传统的炒菜既费力又有油烟的困扰,九阳智能电压力煲六段压力可调,根据不同的食物,有不同的压力,省时又省力。微电脑控制面板,轻松选择,准确操作,做菜、煮饭、煲汤,样样犹如主厨在旁轻松掌控火候。



苹果烤猪肉

原料:猪腿肉750克,苹果400克,土豆600克,葱头100克。

调料:食油75克,精盐、胡椒粉、鸡清汤各适量。

做法:将猪肉洗净切成20片,抹上少许盐、胡椒粉、苹果削皮去核切片;土豆洗净去皮切片;葱头洗净切片;备用。把锅烧热后倒入食油,待油温六成时,放入猪肉片煎至上色,码入烤盘,放上土豆片,葱头片放在土豆片上面,再放上苹果片,倒入用盐、胡椒粉调好口味的鸡清汤,放进烤箱烤至熟透即可。



■美食达人:宋兰 ■职业:自由职业
■达人絮语:该菜品将苹果与猪肉的营养与口感巧妙结合在一起,色泽诱人,香鲜味美。

栏目电话:85196498

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jsw007@sina.com 邮箱或发送QQ:296519079与大家一起分享!
栏目电话:0531-85196498

首选喜酒“六年陈” 顺赢“春交会”

在即将开幕的第84届2011年全国春季糖酒会上,中国白酒金三角—2011年酒博会(下称“泸州酒博会”)作为重要分会场,升级为省政府主办的一个重要展会。

据了解,泸州酒博会期间,开展了泸州·中国名酒指数发布仪式、中国白酒金三角·中国酒博会高峰论坛等主题活动。其中泸州老窖以最优姿态,高调亮相糖酒会,成为春季糖酒会的大赢家。

当然,在泸州酒博会上,泸州老窖大放异彩与泸州老窖的优异品质和酿造文化是分不开的。泸州拥有现存最完整、连续使用时间最长的,具有400多年悠久历史的泸州老窖国宝窖池,是中国浓香型白酒的发源地,目前市场上备受好评的婚嫁用酒泸州老窖“六年陈头曲”就生产于此。“六年陈头曲”自上市以来在全国婚嫁市场已树立了相当牢固的影响力,

被九大全国主流报媒体一致评选为“2010年度消费者首选喜酒品牌”。

泸州老窖“六年陈头曲”品牌部门对这次展会表现出了高度的重视。“此次我们成功通过酒博会平台推动泸州老窖“六年陈头曲”向全国市场渗透,泸州老窖“六年陈头曲”品牌知名度随着去年喜酒文化的推广得到快速提升,全国各地经销商在这次酒博会上争相代理。”泸州老窖“六年陈头曲”全国品牌经理刘雪松如是说。



店长推荐:
潮州卤水
欧陆烤肉不限量
德国自酿鲜啤免费畅饮
中西合璧自助餐百余种
正宗意大利披萨
品牌白酒、红酒免费供应

地址:洪楼南路25-1号(百花公园西门对面) 订餐电话:0531-88111977

金汉森德啤烤肉世家
热烈庆祝金汉森7周年店庆

春季养生菜
凭此广告每位**33元**
有效期为2011年04月10日

热享泉城 8.8折
菜金享受
活动日期:3月18日-4月18日
雪花啤酒免费 吃100送30元代金券
餐后每桌赠送精美礼品

大韩情缘 炭火烤肉
奥体店盛大开业
订餐电话:0531-88951288

名师主理:本店由朝鲜族名师主理,经营正宗韩式烤肉、韩式料理。
环境一流:1000平米高雅舒适的就餐环境,适合您商务就餐、亲友小聚。
品质一流:本店采购进口肥牛、韩国进口调料精心烹调。
品牌餐饮:百汇餐饮旗下连锁品牌,管理规范,服务更好。

地址:济南经十东路奥体中心西柳场馆东侧