



九阳健康饮食馆
九阳客服电话: 4006186999

四月的季节,正如林徽因的诗“轻灵在春的光艳中交舞着变。黄昏吹着风的软,星子在无意中闪,细雨点洒在花前。……你是爱,是暖,是希望,你是人间的四月天!”这样一个无比美好的季节里,午后的阳光肆无忌惮地洒向整个房间,瞬间连居室也沾染到了它的光彩,暖暖地、蒙蒙地,不能错过的午后时光,除了喝茶、赏花、读诗,还可以入厨,挪步涂上淡淡光晕的厨房,不要油烟,那会打扰了这美好的画面,只要笑着轻触不同按键,那伴随而来的饭香就如同四月初绽的新绿撩动心弦,挑逗味蕾,笑着等待爱人的归来,带给他一份早春的惊喜、美味的甜蜜,瞬间涌进了你们的心窝。

出镜厨师



孔乙己尚宴出品总监,《美食与美酒》2010年度BEST50明星厨师。

人间四月天

九阳健康饮食家电



黑米桂花小圆子

秘密武器:九阳营养王豆浆机

食材:黑米50克、糯米粉10克、净水200克
调料:干桂花2克、蜂蜜5克

做法:1.先将糯米粉加入净水混合制成小圆子,用清水煮熟备用。
2.将黑米、干桂花洗净,直接放入九阳营养王豆浆机,加入适量蜂蜜,倒入纯净水至上下水位线,按“米糊”键制成桂花蜂蜜黑米糊。
3.将煮好的小圆子直接放入黑米糊中,撒入少许干桂花即可。

Tips:黑米本身营养丰富,以颜色排序黑色的食物营养价



值也最高,利用九阳营养王豆浆机直接打碎,营养不易流失,释放得也更加充分。圆子是糯米制成的,这一粗一细的经典组合,甜度适中,不仅丰富了口感的多层次搭配,而且软糯滑浓的滋味也非常美味。

Joyoung 九阳

蓝莓山药汁

秘密武器:九阳倍多汁榨汁机



食材:山药300克(去皮)
调料:糖水20克、蓝莓200克、纯净水适量

做法:1.将山药洗净切段,上笼蒸15分钟,备用。
2.九阳倍多汁榨汁机中加纯净水,放入蒸熟的山药、糖水及蓝莓榨成新鲜的蓝莓山药汁即可。

Tips:陈总厨的创意来源于蓝莓山药这道经典菜品,把它变成饮品,食用更方便,纤维素更全面。山药乃春季菜八宝之一,蓝莓则是其最完美的搭配,用九阳倍多汁榨汁机制出的蓝莓汁色彩晶莹剔透,口味纯正,山药汁奶白如雪,黏稠丝滑,二者充分融合各自的精华,堪称绝妙组合。

盐焗笋干肉方

秘密武器:九阳智能电压力煲



食材:猪五花60克、笋干25克
调料:粗盐250克、粽子叶1张、精盐10克、老抽1克、冰糖8克、食用油100克、精雕黄酒100克

做法:1.先将猪五花改刀成小正方形,焯水过油。
2.用黄酒、冰糖、精盐、老抽将肉方浸制1小时取出备用。
3.起炒锅小火炒热粗盐,直接放入九阳智能电压力煲中。
4.用粽子叶包裹准备好的肉方,加笋干一同放入九阳智能电压力煲的粗盐中,淋入10克黄酒,按保温功能键,直接慢炖2小时左右即可。

Tips:此道菜品是利用盐焗的手法来做红烧肉和笋干,直接将肉方放入九阳智能电压力煲的粗盐中,利用九阳智能电压力煲保温功能慢焗而成,完全颠覆了以往电饭煲只能做饭、煲汤的传统做法,虽然耗时较长,但不失为一道用九阳智能电压力煲在家烹制的特色佳肴。慢焗出来的肉质口感会更加干爽,盐分的香气和粽叶的味道更容易融合在一起,笋干本身缺少油分,而在九阳智能电压力煲中,二者更好的融合,而且非常方便。九阳智能电压力煲煲饭一流,煲汤也佳,就连制作肉方也如此美味,可谓全能之王。

乳铁蛋白 让营养吸收更给力

——伊利营养舒化奶新品上市

科学总是很给力

“乳铁蛋白有效改善抵抗力”的功效早已为大众所熟知。在食品方面的应用得到许多国家和地区法律的认可,备受业界专业人士推崇。中国乳制品工业协会副秘书长也曾表示:“乳铁蛋白技术将使中国乳制品行业发展与国际水平同步。”据悉,由伊利集团潜心研发的中国首款添加活性乳铁蛋白牛奶将于本月正式上市。

舒化奶让吸收更给力

据笔者了解,全新上市的伊利营养舒化奶(乳铁蛋白型),特别添加了活性乳铁蛋白。其可以有效提升免疫力,增强身体抵抗力。大量研究证明,出现在眼、呼吸道、消化道和生殖道中的乳铁蛋白,为每天都有大量病原微生物入侵的黏膜系统,提供了第一道也是最重要的防线。印度精神领袖Rishis素食菜单中一直都有牛初乳的记载,其主要目的就是吸取其中的乳铁蛋白



成分。实际上,“牛奶+乳铁蛋白”的营养组合并不容易成型,因为乳铁蛋白为牛乳中天然含有的活性因子,耐热性差,所以极易在加工过程中丢失。要实现两者的完美结合需要极其复杂的工艺,而此次面市的伊利营养舒化奶(乳铁蛋白型),则打破了在UHT加工过程中乳铁

蛋白活性难以保留的瓶颈。首次实现乳铁蛋白无菌后添加工艺,成为中国首款含有活性乳铁蛋白的常温牛奶。

营养好吸收,健康添活力

历史总是惊人的相似。4年前,伊利营养舒化奶正式推出,首次解决了“90%的亚洲人不宜喝牛奶”的问题,消除了部分消费者喝牛奶“恶心、腹泻、腹胀、腹绞痛”等症状。

营养舒化奶能够如此“给力”的缘故,在于其独有的LHT乳糖水解技术,不仅不破坏牛奶中的其他营养成分,而且将不易被吸收的乳糖营养细化分解为小分子,直接渗透到人体各部分中。由此解决了营养吸收的效率问题,也真正做到营养的好吸收。

不仅如此,在日前举行的第五届国际乳业博览会上,伊利营养舒化奶(乳铁蛋白型)一举摘得“中国牛奶健康营养科技创新奖”,并获得了国际乳制品行业的一致认同。

蜂行业“探底”

汪氏蜜蜂园启动产业链见证之旅

不久前爆发的“瘦肉精”事件,再次刺痛了亿万消费者的神经。事实上对于食品安全,蜂行业也未能幸免。去年年底,媒体大规模对蜂行业掺假制假现象进行曝光,使原本对蜂产品倍加推崇的消费者,在面临蜂产品时开始显得茫然而又困惑。

近日获悉,国内蜂行业的领军品牌、全国农业产业龙头企业汪氏蜜蜂园,主动扛起蜂行业大旗,即将举办蜂行业首次产业链见证之旅活动,邀请来自全国的数百名消费者、经销商,以及国内主流媒体记者团,深入蜂行业的各个环节,对蜂产品诞生的全过程进行参观、了解与见证。

据透露,在本次活动中,汪氏蜜蜂园将对蜂场建设到原料采购、蜂蜜的14道制作工序和灌装存储、毛胶到蜂胶的提纯再到软胶囊的加工等各个环节进行公开透明的展示,让消费者及媒体记者零距离接触,同时,参会者还将看到亚洲最大的蜂蜜存储库,按照制药标准建设的蜂胶提取车间和流水线,此外,还将与行业专家、蜂农等进行座谈,共同探讨好蜂蜜、好蜂胶该如何酿造,蜂胶的检测标准和识别方式等话题。而消费者所关心的问题,也将会在

本次活动中——寻找答案。

“汪氏蜜蜂园作为中国蜂产业的领导者,有责任,也有义务挽救蜂行业的信任危机,推动整个行业健康发展”,据中国蜂产品协会副会长、汪氏蜜蜂园董事长汪玲介绍,这一活动的目的,就是要真正正正的把汪氏的全产业链公之于众,让公众对蜂行业“探底”,展示一个真实的蜂行业现状。

行业专家袁泽良告诉记者:“蜂行业由于源头分散,原料产量逐年下降,因此全产业链模式在蜂行业中显得更为重要,只有建立完善的全产业链,才能保障蜂产品的安全与纯正。同时,蜂行业作为食品行业,建立完善的全产业链模式也是一个企业社会责任的体现,食品企业只有把诚信、良心、道德放在第一位,才能为消费者提供卫生、安全、放心的食品。”

食品安全重如山,在当前食品安全频发、消费者恐慌的背景下,汪氏蜜蜂园开展产业链见证之旅,不仅公开透明的向消费者和社会展示蜂行业的真实一面,同时,这种全产业链模式,更代表了一种品牌与社会和谐的新商业文明,将对逐步恢复消费者食品安全的信心起到积极的推动作用。



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

糖醋小排



用料:猪小排500g、米醋2汤匙(30毫升)、老抽1汤匙(15毫升)、香葱粒1茶匙(5克)、盐1/2茶匙(3克)、大葱白1段、姜1块、鸡精1茶匙(5克)、油3汤匙(45毫升)、大蒜2粒、白砂糖2汤匙(30克)。

做法:1.全瘦的排骨并不好吃,所以需准备带点肥的排骨。将排骨剁成4厘米长的小节,洗净沥水,用厨房用纸吸去表面水分。
2.姜切片,大蒜切片,葱白斜切成厚片。
3.炒锅置大火上烧热,倒入油,烧至5成热(油锅微微冒出烟)时,调中火下入排骨段,炸3分钟,用筷子

逐个翻面,再炸2分钟,各面呈焦黄色时,排骨中的水分也大部分干了。

4.锅中加入盐、老抽、鸡精、姜片、蒜片,与排骨同炒,倒入没过排骨面的温水,大火烧开,改小火炖煮30分钟。

5.排骨入味香软时,加白砂糖、米醋、香葱粒,大火收浓汁即可。

美食达人:张文军

职业:自由职业

达人絮语:为保证干净卫生、口味纯正,最好在超市里购买剥好的小排骨,或请肉贩代为加工。制作的时候,也可根据个人喜好加一汤匙番茄酱,色泽会更加红润。