

# 绿色食品博览会迎来大品牌

## 青岛啤酒和首届黄河口绿色食品博览会签订主赞助协议

本报6月3日讯(记者 段学虎) 3日,记者从黄河口绿色食品博览会组委会了解到,目前本次博览会招商火爆,青岛啤酒已经与主办方签定了主赞助活动协议,博览会当日,青岛啤酒还将在展会现场举行啤酒品鉴,优质酒品推广和主题酒店征集的活动。

3日,记者从本次博览会组委会处了解到,目前博览会前期工作正在有条不紊地进行中,参展商家的报名数量也有了明显的增长,国际知名品牌,青岛啤

酒已与黄河口绿色食品博览会组委会签订了主赞助合同,大力助推黄三角地区绿色食品行业发展的同时,进一步推广青岛啤酒这一国际知名品牌。据青岛啤酒工作人员介绍,“青岛啤酒与主办方签订主赞助合同,可以说是强强联合,本次博览会上青岛啤酒将举办一系列活动,包括啤酒品鉴,优质酒品推广和主题酒店征集的活动等,活动现场,公司将提供一些啤酒供参展商家和参观市民免费品鉴,同时,在博览会上还将推出今年的主打

酒品——逸品纯生,另外,在本次博览会上,青岛啤酒还将寻找东营市最有实力的餐饮企业签订直供协议,让市民们享受到最纯正、最可口的青岛啤酒。”

工作人员介绍,作为东营市销量最高的啤酒品牌,青岛啤酒今夏还将举办啤酒节,服务市民的同时,增强自己的影响力。

由本报和东营市绿色餐饮商会共同主办的东营市首届黄河口绿色食品博览会将于6月8日在西城白云饭店举行,本次博览会将以“发展绿色食品消费生

产,促进绿色食品贸易,培育绿色食品市场,倡导绿色食品消费,以市场运作手段协助政府保证民众的食品安全”为宗旨,向市民宣传天然、绿色、有机、健康食品品牌,并促进东营市绿色食品产业的发展,让市民们在吃出美味的同时吃出健康。随着青岛啤酒与主办方签订主赞助协议,让本次博览会更加如虎添翼。

招商目前正在火爆进行当中,商家可通过电话咨询博览会相关信息,咨询电话为15550546000。

## 夏日饮食养生

夏天是很多人都喜欢的一个季节,因为人们可以尽情地玩耍。不过想要尽情享受夏天的话,可就得学会夏季的养生之道,保持身体的健康。夏日饮食重清热、解毒、健脾、整胃,不妨多吃些可以消暑解渴、促进食欲的食物:

◆适量摄取酸味食物

酸味的食物如天然酿造醋、柠檬、山楂、乌梅、李子、蔓越莓、蓝莓、覆盆子、优格、泡菜...等,不但能够生津止渴,使人脾胃大开,还可以抑制微生物繁殖,有极佳的杀菌功效,对于预防感冒、发炎也有一定的贡献。

### ◆多吃高纤蔬果

夏季饮食以甘寒、清淡为宜,烹煮忌重油厚味。多高纤蔬果少肉食,生食至少占全部饮食的三至四成,不论是蔬果精力汤或醋制生菜、西式沙拉,丰富的膳食纤维以及未被加热破坏的营养素,酵素有助于清热、消暑、通肠消滞,提高细胞排毒、修复和再生力,即使暑气蒸腾依然让你神清气爽、不燥不急。

夏天易出汗,即使待在冷气房中未流汗,体内的水分也会大量蒸发、流失,必须尽量多喝水予以补充,否则皮肤会因缺水而干燥,快速老化,粪便也会因为干,硬难以排出导致便秘,全身机能组织的运作更将因此而大乱,所以别忘了多喝水!

适宜夏天养生的蔬果除了前述酸味食物之外,还有夏天盛产的丝瓜、黄瓜、苦瓜、瓠瓜、冬瓜、木瓜、西瓜、梨子、杨桃等,有利尿消肿、清热解毒、降火消炎作用的当令蔬果。

夏季是万物蓬勃生长的季节,蔬果种类繁多,瓜类之外还有叶菜、根茎、菇菌、海藻类,都是美味、营养又经济的最佳选择,再适量吃一些豆类、坚果、种子,营养就均衡且完善了。

还有一些药草植物也不妨多加运用,例如洋甘菊、薰衣草、迷迭香、薄荷、杭菊等香草植物,在疲劳倦怠、昏昏欲睡、情绪低落时,都可以泡上一壶慢慢啜饮,它们其中的成分及散发出来天然清香可以提神醒脑、消除疲劳、舒缓压力、镇定情绪、帮助消化、促进新陈代谢,提升免疫力。

要想平安、快乐度过酷暑炎夏,“食养”的同时必须要注重“养身”和“养心”,必能使身心维持最佳状态。(本报记者 段学虎 整理)

## ◆甜筒冰激凌

### 甜筒冰激凌简介

炎炎夏日来临,冰激凌是最受大家欢迎的冰品,学着自制冰激凌吃起来不但健康而且放心,选用奶油时尽量选用动物性淡奶油,吃起来会更健康。

### 食材:

冰激凌原料蛋黄4个  
牛奶250毫升  
淡奶油200克  
糖100克  
香草豆荚半支  
甜筒原料:蛋白75克  
白糖30克  
玉米淀粉27克  
色拉油20克

### 制作步骤:

1.准备好所有的原料  
2.牛奶倒入锅中,慢慢煮沸,加入刨开的香草豆荚泡20分钟

3.蛋黄加30克糖混合,用电动打蛋器打到糖化,浓厚  
4.取出泡好的香草豆荚,把豆籽刮出。  
5.把牛奶倒入蛋黄中混合。  
6.小火加热煮到浆水浓厚。  
7.淡奶油稍稍打发。  
8.淡奶油和放凉的蛋奶浆混合均匀,倒入容器,放冰箱冷冻,每四十五分钟搅拌一次,重复三次,冰激凌就做好了。

另外,用于装冰激凌的甜筒也可以自制,具体步骤为,蛋白加30克糖打至硬性发泡,筛入玉米淀粉,拌匀,加入油混合均匀,再将拌好的材料装入裱花袋,烤盘铺油布,挤出扇形,放入烤箱,烤箱预热170度烤制6分钟左右即可。



## ◆无奶油芒果冰激凌

### 无奶油芒果冰激凌简介

无奶油的芒果冰激凌,不但有非常浓的芒果清香,还因为没有奶油,热量低,滑滑的冰激凌里面的冰砂的口感也很是特别,比较适合爱美女性。

芒果取肉有两种方法:削皮后切块;顺着核的方向切开,在果肉上切格子刀,翻转后取果肉。

食材 芒果 500G 鲜奶 500ML 砂糖 适量  
制作时间 2小时以上

### 制作步骤:

1.先把鲜芒果、牛奶、砂糖等材料都给备好。  
2.把芒果剥皮去掉核再搅成

芒果泥。

3.鲜奶用小火加热大概10分钟的样子,放凉准备等下用。  
4.把芒果倒进鲜奶中混合均匀,再倒进保鲜盒里,要盖好盖子哦,进冰箱冷冻。  
5.再每隔30分钟搅拌一下,最少要搅4次,一定不能偷懒的啦。最后搅完一次后,再冷冻4、5个小时。即可食用。

### 注意事项

1.煮牛奶的火候,沸腾之后特别要小心,快沸出的时候离火,平静之后再继续加热反复。  
2.从冰箱冷冻室取出后,室温放置10分钟左右再用勺子挖,这样会松软得多。



(本报记者 段学虎 整理)

# 东营首届黄河口绿色食品博览会

## 隆重招商

主办: 齐鲁晚报 东营绿色餐饮商会 主赞助商: 青岛啤酒

举办时间: 2012年6月8日 地点: 东营市胜利油田白云饭店

招商电话: 0546-7660559 13225461111 唐总 15550546000 张总

