



年夜饭:吃出新意 吃出健康

年夜饭不但要食物品种丰富,荤素比例协调,还需兼顾老人孩子的需求,既要色香味美,又要清淡好消化。一般来说,一桌年夜饭按十人份算,需要4—6个凉菜、5—7个热菜、1个汤菜及1—2个主食。需要包含肉类、鱼类、海鲜、豆制品、薯类、菌类和新鲜蔬菜水果。蔬菜中绿、白、红、紫、黑五色都要有,还要有深绿色菜。另外,口感和风味也要做到多样化。

热菜:清蒸桂花鱼 红烧玉兔腿 榨蘑菇炖子鸡 香干炒西芹 板栗扒芥兰

热菜要有鱼有肉,更不能忘了颜色碧绿的深色蔬菜。另外,热菜的烹调方法要多样:烧、炖、炒、蒸,样样俱全。下面就是专家们推荐的合理搭配:

清蒸桂花鱼。寓意年年有余,清平富贵!原料:鲜活鳜鱼、葱姜丝、红椒丝、香菜、美极酱油。做法:鱼背贴骨处划一刀,放块姜片会熟得快;鱼身撒上葱姜红椒丝、淋点橄榄油,上屉蒸10分钟,撒香菜段、鱼汤加美极酱油汁浇上即可。鱼肉蛋白质细嫩,容易吸收,

营养丰富,老幼皆宜。

红烧玉兔腿。寓意红红火火,年快乐!原料:兔腿、香菇、青红椒、水淀粉、葱姜蒜。做法:兔腿剁块后焯水,红烧,出锅前放青红椒块、勾芡。兔肉胆固醇和脂肪含量低,非常适合老人和女性。

榨蘑菇炖子鸡。寓意和和美美、大利大吉!原料:嫩子鸡、榨蘑菇、香葱段、姜片。做法:用东北最家常的方法炖制成熟,出锅前撒点香葱段。榨蘑菇和子鸡肉都非常鲜美,而且氨基酸互补,营养价值高。

香干炒西芹。寓意勤勤俭俭、多福长寿!原料:香干、西芹或嫩芹菜、胡萝卜、蒜片。做法:芹菜去筋切成筷子粗的斜段,和胡萝卜段一起用

沸水焯透;香干切成和芹菜同样的段。锅留底油煸炒蒜片,放入原料快炒,调味出锅。芹菜和豆腐干都对保护中老年人心血管有益,而且可以平衡膳食,预防便秘。

板栗扒芥蓝。寓意健健康康、青翠不老!原料:熟板栗肉、芥蓝、蒜片。做法:芥蓝去净根部老皮,摆在盘中,芥蓝上放板栗肉,跟清蒸鳜鱼一起上屉蒸10分钟,取出后用原汁调味勾芡,淋到菜上即可。板栗对降血脂、稳定血压有很好的帮助,芥蓝富含胡萝卜素、叶绿素和多种矿物质,是上等的深绿色蔬菜。

凉菜:白菜心椒香海蜇 酸奶奶杏仁土豆泥 芥末松仁拌菠菜 柠汁蜂蜜心里美 酱牛肉拌紫甘蓝 姜汁陈醋拌木耳

凉菜要颜色丰富、口味多样,可选择一些脆嫩适合生吃的蔬菜,增加营养素的吸收。这套“六彩冷碟”就有红、黑、紫、黄、白、绿等六种不同的颜色和咸鲜、酸甜、芥辣、奶香、香辣、姜汁等不同的口味,是经典的凉菜搭配。

芥末松仁拌菠菜是节日宴席中滋味比较突出的菜肴。用芥末膏或芥末油都可以达到很好的效果,可以稍微放些蒜汁提味,但最好不要放醋,否则菠菜会变成难看的褐绿色。

酱牛肉拌紫甘蓝的制作关键在紫甘蓝。选购紫甘蓝时要记住:颜色越紫越光亮的品质越好,因为这样的紫甘蓝花青素和维生素最丰富。这道菜必须放点醋,不但能更多保留维生素C,还会使菜肴颜色愈加紫红、鲜艳诱人。牛肉则只消切成一厘米见方的小粒就好。

主食:六顺饺子 八宝饭

过年过节,人们往往只吃菜,而忽略了主食。所以主食一定要碳水化合物含量丰富,还要尽量多搭配些粗杂粮。

六顺饺子。原料:瘦肉、小白菜绿叶各3份,鲜虾仁2份,卤水豆腐、口蘑各1份,干贝低于半份。做法:小白菜叶切碎,加少量盐混匀。豆腐、口蘑切碎,干贝洗净不泡发,直接切

碎。瘦肉和虾仁切碎,调入小白菜出的汁水,搅到黏稠状。然后加入小白菜混匀,继续加入豆腐碎和口蘑碎,最后拌入干贝碎,起到吸水作用。加入余下的盐,加葱姜末、鸡精和少量胡椒粉,再拌入香油或葱油即可。饺子粉加水和1个鸡蛋调匀,擀成皮,包上馅即可。

八宝饭。原料:红豆、紫米、小米、大黄米各1份,白糯米4份,葡萄干、红枣、花生、芝麻等适量。做法:先把红豆浸泡24小时,紫米和红枣浸泡一夜。和其他原料一起放入电饭锅中,用五谷饭程序煮。最后把芝麻炒香,洒在煮好的饭上。

汤菜:冬瓜汆丸子

汤菜必须要清淡,少油少盐的同时,还要搭配一些能降脂清火的蔬菜。冬瓜汆丸子寓意团圆圆、合家欢喜!原料:猪瘦肉末、冬瓜丁、枸杞、香菜、蛋清、生粉。做法:冬瓜丁煮熟,再把肉馅用盐、蛋清、生粉搅拌,打上劲后用小火氽成小肉丸,撒上枸杞,调味,出锅前撒香菜段。

春节吃好肉 排队也要买喜旺

现在老百姓的餐桌越来越丰富,可选择的产品也越来越多。有一家肉食企业,12年来一直是“直营店开到哪,排队长龙就出现在哪”,这就是喜旺肉食,一个在全国有着1000家连锁直营店的肉食企业。临近春节,我们再次走近喜旺,探寻她“排队也要买,价高也要买,晚了买不到”之谜。

2月3日,小年当天,笔者早晨7点半就来到一家喜旺肉食专卖店门前,二十多位顾客已早早前来排队购买喜旺肉食。站在队伍最前面的大妈正在仔细挑选猪头肉,营业员仔细为她翻捡合适的部位。大妈说:“我孙子今年13岁,从小就爱吃喜旺肉,他可是吃着喜旺肉长大的。”

买到满意的猪头肉后,大妈告诉笔者:“到喜旺买肉,几乎天天都要排队,这么早来排队就是冲着喜旺的肉新鲜,我和

老伴也能吃,嚼着又滑又嫩。”

排在队伍最后胡先生也是希望的老顾客,和一群大爷大妈站在一起非常显眼。胡先生说:“家里来了一帮湖北的朋友,今天中午要让他们尝尝我们山东的特色喜旺肉。走的时候,再每人送他们一个喜旺礼盒。”对于为什么偏偏喜欢喜旺肉食,胡先生说表示,他曾经到喜旺公司参观过,熟食制作过程给他留下了深刻的印象。“无菌操作、中草药浸泡、只售新鲜产品,值得信赖。最重要的是口感好,不肥不腻。他们公司刚推出一款新品肘子,卖得特别好,买晚了就买不到了。”

忙活了两个多小时,营业员小潘终于缓了口气。小潘说:“我们喜旺,最主要就是一个‘鲜’字。”她告诉笔者,喜旺用的全是冷却排酸肉,更好的保持了肉的品质、



风味和营养价值,这叫原料鲜;生产加工上,喜旺按照国际标准组织生产,有二十几道品控检测关;运输全部使用大型无菌保鲜车,产品一直处于低温环境中;销售过程中所用的器具都要定时消毒,并且采用国际连锁直营模式,不允许加盟。

正因如此,喜旺肉食始终受到消费者的青睐和喜爱。在美国奥罗拉信息调查公司对山东省肉食市场的调查中,喜旺的顾客满意度排名全省第一。

春节临近,龙大新一代花生油市场销售升温

一年一度的春节即将到来,食用油市场逐渐升温。笔者走访了山东济南、烟台的几家超市发现,食用油堆头前的人数比平时多了数倍,各商家也开始大打促销战。

食用油品类繁多选择各有偏好

在济南某大型超市食用油区的货架上,摆放了十几种油品。有花生油、大豆油、调和油、玉米油、橄榄油等等,各大品牌以抽奖、捆绑赠品、搞特价来吸引消费者的关注,让记者一时难以选择。

前来准备年货的吴大妈向笔者表示,现在的油的种类太多了,所以更关注健康的食用油,更要选择自己习惯吃的花生油。中秋时看到龙大新一代花生油广告说能省油一半,于是就尝试的买了一桶,吃起来感觉用油少了口感也还不错,快春节了,少不了大鱼大肉,为了健康还得买龙

大新一代花生油,于是吴大妈从货架上挑了仅剩的两桶龙大新一代花生油。

促销员告诉笔者,春节前后亲戚朋友走动多,用花生油做礼物也实在,近日前来买油的人比往日多了好几倍。有的都是几桶几桶的买,选择最多的还是花生油,符合山东人的口味。

龙大新一代花生油市场销售快速升温

看到卖场中拥有多处陈列的龙大花生油和购买人群,笔者致电龙大花生油市场部相关负责人,了解到龙大新一代花生油临近春节的一个月内销售成几倍增长的情况。

该负责人表示,对于食用油企业,每年中秋和春节都是销售高峰。去年中秋前“省油50%,美味不变”的龙大新一代花生油以差异化的健康卖点一上市就获得市场和消费者的广泛关注,而且新颖的铁桶

让人感到安全和放心。

据笔者了解,龙大新一代花生油上半年以来,获得了不俗的市场表现,虽然革命性的创新受到了一些质疑,但真实的省油效果获得了国家权威行业部门的肯定和认可。本月7日更是获得“中国粮油学会监制”这一粮油行业荣誉,龙大新一代花生油的优质品质和省油效果让消费者有了放心的保障。

龙大新一代花生油的忠实消费者许女士告诉笔者,大家的健康意识越来越强烈,平日炒菜也坚持少放油,但油少了又不好吃。用过龙大新一代花生油后,觉得做到了口味和少吃油的平衡,孩子也更爱吃青菜了。

据超市负责人介绍,近期超市的营业额也在快速增长,主要集中在生活类消费品的销售增长,如食用油、米、面以及其它生鲜、水果等,看来广大消费者对春节的礼品馈赠更加关注实在和健康了。

阿姆斯壮世界工业公司在中国赢得针对仿冒产品的诉讼

2012年12月北京市第二中级人民法院一审认定安徽阿姆斯壮建材有限公司侵犯了阿姆斯壮世界工业公司“阿姆斯壮”以及^{ARMSTRONG}商标在矿棉吊顶产品上的专用权。法院一审还认定安徽阿姆斯壮在其官网上使用“阿姆斯壮150年品质传承”的口号,其产品的包装和产品手册涉及虚假宣传,构成了不正当竞争。

亚太区集团事务全球副总裁庄民亮先生表示:“我们对能得到这个判决感到非常高兴。我们将进一步与中国政府和司法系统合作打击对本公司品牌和产品的侵权行为。阿姆斯壮严肃对待此承诺,并将毫不犹豫地采取必要措施通过司法和行政途径来维护我们客户、投资人、员工以及我们所在的社区的利益。”

阿姆斯壮作为世界领先的天花板和地板产品的设计和制造商,在中国投入大量资金,且拥有多个生产设施。2012年7月以来,阿姆斯壮在北京、宁波和苏州针对仿冒阿姆斯壮产品的生产商和经销商提起了商标侵权及不正当竞争的诉讼。根据北京法院的一审判决,阿姆斯壮现计划进一步在全国各个地区通过法律诉讼和行政查处等手

段打击未经授权而销售假冒阿姆斯壮商标吊顶产品的零售商和经销商。

阿姆斯壮拥有在非金属建筑材料产品上使用“阿姆斯壮”和^{ARMSTRONG}注册商标的专有权。

提示: 正牌阿姆斯壮产品独有^{ARMSTRONG}注册商标或以^{ARMSTRONG}方式合并使用其所有的注册商标。仿冒阿姆斯壮的产品单独使用“阿姆斯壮”中文字样,而无^{ARMSTRONG}标识。不带有^{ARMSTRONG}标识的产品,不是阿姆斯壮生产经销的产品,其产品不使用阿姆斯壮的优质原料,也不遵照阿姆斯壮的质量标准。

阿姆斯壮公司简介

阿姆斯壮世界工业公司在中国生产销售高质量建筑材料已有超过30年的历史。公司在生产和营销上投入了超过1亿5千万美元的直接投资,并在最近三年在国内兴建了多个新厂。

阿姆斯壮是设计和生产地板和天花板的全球领先企业。阿姆斯壮2011年的总销售达到29亿美元。阿姆斯壮的总部设在美国宾夕法尼亚州兰卡斯特,在全球8个国家拥有32个工厂,大约9千1百员工。更多信息请访问<http://www.armstrong.cn>

行业资讯

奥利奥春节助你回家,免费机票天天送!

中国春节即将到来,如何买到回家的车票,顺利回家与家人团圆过年成为大家共同的关注点。年关佳节,奥利奥为帮助游子返乡和家人团圆,携手湖南卫视,即日起至小年夜将天天送出回家机票及奥利奥新年礼盒!还在为春运烦恼吗?赶紧拿起手机,参与活动,奥利奥助你回家团圆。

奥利奥新年礼盒,伴你回家团圆

除夕即将到来,“团圆”是中国人最重要的一件事。奥利奥助你回家团圆,联合湖南卫视提供多款奥利奥新年礼盒及百张免费回家机票,祝福大家带上新年礼听,顺利回家和家人团聚欢度新年!从1月14日起至2月8日小年夜止,关注湖南卫视中午12:45播出的



回家团圆,年货、礼盒自然不能少,今年返乡过年,新年礼包多了新选择,“奥利奥新年礼盒”提供缤纷双果味、草莓味、原味巧克力饼干三种圆罐礼盒及一款生日蛋糕味饼干方罐礼盒。带有童趣的饼干礼盒小朋友、大人都爱吃,最适合全家享用或送礼!今年回家,记得带上奥利奥,和家人一起“扭一扭,舔一舔,泡一泡”过个快乐甜蜜的团圆年!