



九阳健康饮食馆  
九阳客服电话: 4006186999

# 健康饮食 春天滋味

Joyoung 九阳

什么时候,你也能做出几道出自名厨的拿手好菜,在亲朋好友面前展示你出众的厨艺?九阳特邀广州的知名厨师,教你只用厨房里的小家电,就能做出大师级的非凡美味。

都说“食在广州”,这座位于中国南方的历史文化名城,以浓厚的饮食文化闻名于天下。广州最著名的就是粤菜,其选料精细,烹饪讲究,造型雅致,注重营养搭配,口味以清、鲜、嫩、脆为主。除了粤菜,广州最有名的就是茶,每年广州都会举办茶博会。广州人爱饮茶,而又尤其偏爱早茶,品一口清茗,尝一口茶点,仿佛一天的精气神就此被唤醒。

广州的厨师都有一种独有的创意巧思,他们不仅传承着历史的饮食精髓,也善于吸纳各国烹饪的优点,开创出不一样的美食思路。本期,我们特邀广州君宴酒家的大厨,教你用九阳小家电烹制出独具特色的美味菜肴。



特邀厨师

曾宇翔,广州君宴(燕鲍翅)酒家餐饮创作总监,曾获凯莱国际酒店管理公司第一届厨师长烹调大赛(中国赛区)银奖,从事餐饮22年,擅长西式糕点制作、粤菜烹调、西式烹饪和日本料理。



## 鲜豆浆鱼头汤

秘密法宝:九阳营养王豆浆机、九阳智能调压压力煲

食材:黄豆180克、鱼头1个、老姜100克、香菜50克、冻豆腐500克、水2000克、油15毫升、盐10克、黄酒10毫升

做法:1.大鱼头洗净,从中间对剖;香菜洗净切段;冻豆腐切成约3厘米的块;老姜洗净切片;黄豆泡好。

2.将黄豆和水加入九阳营养王豆浆机内,选择“干豆/湿豆”键,按下25分钟后煮制完成,滤除豆渣,备用。

3.大火加热炒锅里的油至7成热,下入姜片,再放入鱼头煎至金黄。

4.将煎好的鱼头和冻豆腐、豆浆一同放入九阳智能调压压力煲中,按“口感选择”选“清香”,再选择“煲汤”键。

5.待荧屏显示“b”后,打开锅盖,加入香菜、黄酒,盐即可。

烹饪大师谈美食:

这款汤将鱼头的鲜和豆浆的香完美地融合在一起,不仅味道鲜美,营养也非常丰富。如果豆浆的味道不够浓郁,或者有粗糙豆渣的出现,都会严重影响到这款汤的味道和口感。所以,曾师傅推荐用九阳营养王豆浆机来制作这道菜需要的豆浆,它采用小空间超微精磨,强劲涡流,把豆子磨得特别细,最大程度地保留了豆子的营养和豆香。同时,用九阳智能调压压力煲来煲制这款汤,将食材置于完全密闭的锅内,高温烹饪,避免香气和营养的流出,煲出来的汤味道更浓香,营养价值更高。



## 姜葱焗鸡

秘密法宝:九阳智能调压压力煲

食材:鸡1只、老姜1000克、大葱500克、红葱头250克、100克、盐20克、白砂糖10克、盐焗鸡粉5克

做法:1.鸡去内脏洗净;老姜去皮洗净,切片;大葱洗净切段;红葱头洗净,用刀背拍扁(最好不要用刀切,否则味道会流失)。

2.鸡用盐、白砂糖涂满全身(包括鸡肚),腌制20分钟。

3.取姜片250克,大葱150克,红葱头50克,塞进鸡肚内。

4.在九阳智能调压压力煲内注入100克油,放入剩余的姜片、大葱、红葱头,然后将鸡放入煲内。

5.按“口感选择”选择“浓郁”,然后选择“肉鸡”功能,待荧屏显示“b”后,开盖即可。

烹饪大师谈美食:

这道菜用料非常简单,只用姜葱的香气来焗制整只鸡,这就很考验焗制的火候,火候过了容易焦糊,火候不到鸡肉又会淡而无味。不仅如此,姜葱的味道很容易挥发,烹制得不好鸡肉就会香气全无。曾师傅觉得九阳智能调压压力煲最适合烹制这道美食,因为它的六段智能调压可以轻松掌握火候,而它的全密闭加热模式可以最大程度地留住姜葱的香气,让香味无法从空气中流失,而充分地渗入到鸡肉之中。



## 葱香嫩豆腐

秘密法宝:九阳营养王豆浆机

食材:黄豆90克、水1000克、琼脂6克、小香葱1根、酱油15毫升

做法:1.6克琼脂用1000克水浸泡约45分钟;黄豆泡好。

2.将黄豆和泡好的琼脂水全部放入九阳营养王豆浆机内,选择“干豆/湿豆”键,按下25分钟后煮制完成,滤除豆渣。

3.将豆浆注入模具或碗内,放入冰箱冷冻至凝固。(注意不能放在冰箱的低温冷藏处。)

4.吃的时候加入酱油,撒上葱花即可。

烹饪大师谈美食:

这款自制的豆腐吃起来口感细腻,豆香浓郁。曾师傅认为这完全得益于九阳营养王豆浆机这个好帮手,它的超细精磨系统将每一粒豆子都磨得非常细,让豆浆保存了豆子的全营养和原滋原味,用这样的豆浆制作出来的豆腐,才会足够细腻适口。九阳营养王豆浆机功能强大,除了制作细腻的豆浆,还可以制作果汁、浓汤、果酱、米糊、粥等上百种饮品,操作简便,省时省心。曾师傅还为您推荐了更多个性化的选择:如果不喜欢吃咸香味,而偏好甜豆腐,也可在煮制豆浆时直接加入200克白糖(白糖可根据个人口味增减)。



# 星巴克全球庆生四十年

全新品牌标识全球正式启用、VIA™免煮咖啡即将登陆中国



文/图 李伟

3月8日,星巴克咖啡公司宣布正式启用更加突出美人鱼标志的全新品牌标识,并在全球同步推出新一季的手工调制饮品和食品系列,以庆祝公司在采购、烘焙和提供高品质咖啡的四十年历程。为了庆祝这一意义非凡的时刻,星巴克同时宣布星巴克VIA™免煮咖啡将于今年4月6日起,在中国大陆、中国香港、中国澳门和中国台湾正式上市。

值得一提的是,全球四家门店——北京蓝色港湾店、巴黎卢浮宫旁的歌剧院店、伦敦布兰普顿路店以及纽约时代广场店也在当天同步揭幕了全新品牌标识。此外,星巴克在美国西雅图的总部也举行了庆祝活动,与伙伴(员工)共同揭幕全新品牌标识。

星巴克咖啡国际公司总裁John Culver亲临中国,为北京蓝色港湾店揭幕新品牌标识,他表示:“今天,星巴克庆祝40年的优质咖啡历

程,但更重要的是,庆祝四十年的每一个独特时刻,那些我们与所珍视的顾客、门店伙伴以及我们门店所在社区之间建立联系的时刻。”John Culver进一步表示:“顾客看到的我们品牌标识的衍变肩负着两个重要使命:信奉并尊重我们深厚的咖啡传统,同时让星巴克变革成更加符合未来发展趋势的公司。”

为了庆祝星巴克四十年,星巴克将星巴克VIA™免煮咖啡——星巴克咖啡创新史上的又一个里程碑带入中国。从2011年4月6日起,中国大陆、香港、澳门和台湾的所有门店都将开始销售两种口味的星巴克VIA™免煮咖啡:哥伦比亚和意式烘焙。

星巴克中国董事长王金龙表示:“星巴克的成功与我们在中国的发展密不可分。我们对于中国市场的未来潜力始终保持着坚定的信心。本着到2015年在中国大陆运营超过1500家门店的愿景,我们将不断致力于加强星巴克在中国的发展。”

## 本周团单网主打团购:疯狂K歌!MoneyMoney麦克蜂!

千元豪华K歌套餐!团单价仅需48元!不限周末!不限时段!不限节假日!

“麦克蜂”自己的话说:“同行中我们做到了八个最好,免费上网区的苹果品牌机是最好的,所用大理石材是最好的,洗手间洁具是最贵的,话筒和音响是最贵的,酒水都是真的,电梯是最贵的,空调是最贵的,镜面不锈钢使用面积是最大的。”不难看出,麦克蜂瞄准的不止是打造泉城最专

业、最豪华的的量贩式KTV,而是有着更深远的打算。

山东第一团购门户网站,成立于2010年4月,是省城最火爆、口碑最好的团购网站,为了更好地服务团单用户,团单网将于3月15日后推出7天未消费无条件退款及消费不满意先行赔付等用户权益保障服务!



详情请登录团单网:  
www.tuandan.com  
电话:4006667775  
企业QQ:800052960

## 色彩斑斓的养眼美食——火龙果牛柳



栏目电话:85196498  
美食达人:郑富军  
职业:兵圣书画院秘书长  
达人絮语:该菜品色泽诱人,搭配合理,营养丰富。

原料:嫩牛肉、火龙果、白果(银杏仁)、芝麻腰果黄瓜、荷兰豆、鲜红辣椒、水发木耳鸡蛋清、湿淀粉、精盐、味精、料酒、食用油、胡椒粉、葱姜蒜、花椒油。



制作:将火龙果1/3处剖开,将果肉挖成球形取出;黄瓜去皮切成菱形块;荷兰豆摘洗干净;鲜红辣椒切片;木耳撕片;葱姜蒜切片;牛肉切丁片,放鸡蛋清、精盐、胡椒粉、料酒腌渍后加湿淀粉抓匀;锅内加油烧至五六成热时将腌渍好的牛肉放入滑熟捞出,再将荷兰豆放入油中捞出;锅内放油烧热,放入葱姜蒜片煸出香味时加入料酒、精盐、滑好的牛肉、鲜红辣椒、黄瓜块、木耳、白果翻匀后再加入味精、火龙果肉颠翻均匀淋上花椒油即可出锅。将炒好的菜品盛到挖好的火龙果里面一半、外面一半,再将芝麻腰果撒到菜品上即可。



店长推荐:  
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  
意式滋补火锅  
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)



金汉森德啤烤肉世家  
热烈庆祝金汉森7周年店庆

订餐电话:0531-88111977



第三季火锅滋补月

凭此广告每位33元

有效期为2011年03月31日