九阳健康饮食馆
九阳客服电话：4006186999

自制暑期放心餐

——九阳健康饮食电器

Joyoung 九阳

随着暑假的到来，孩子放假回家的饮食健康成为家长们头疼的大问题。一日三餐不规律、食欲不振、贪吃冷饮、天天光顾洋快餐……这些不良饮食现象是许多孩子的通病。据了解，每到暑假，医院里近1/3是发热、扁桃体炎、腹泻的小患者，漫长的假期还滋生了许多小胖墩儿。因此，家长务必帮助孩子培养正确的饮食习惯，均衡营养，合理饮食。专家建议：每餐要有乳制品，每天都要摄入蛋白质、谷类、水果和蔬菜，每天要保证1升半水，多吃清淡、容易消化的食品。而这看似复杂的营养需求，只要有了九阳健康饮食电器帮忙，可以变得很容易、很轻松。

豆浆的蛋白质含量较高，富含孩子生长发育所需的9种必需氨基酸。豆中还富含一种天然营养活性剂——磷脂，是建筑聪明大脑的重要物质。从小培养孩子爱喝豆浆、爱吃豆制品的好习惯，对孩子的大脑发育是非常有益的。

好帮手之一：九阳植物奶牛豆浆机(D18D)

家长们只需一台九阳植物奶牛系列豆浆机便可自制豆浆。这款豆浆机采用“超微原磨”技术，利用小空间的聚流原理，让每一颗豆子都可充分享受研磨，这样打磨出的豆浆更细，保证豆子营养不流失。它还拥有“环绕立体加热”技术，可以使豆浆均匀受热，热效率高、防止糊底，豆浆充分乳化，口感香醇浓郁。另外，其“智能温控”专利技术可在黄金温度下研磨制浆，充分释放豆浆营养，保留豆浆的原汁原味。家长们只需将准备好的食材放入豆浆机，按下按键就可以，孩子自己也可以动手做营养美味的豆浆、饮品、米糊、果汁。

推荐食谱:明目强身黑豆浆+黑豆饼

豆浆原料:黑豆50克、核桃仁20克、芝麻10克、水

黑豆饼

原料:豆渣、糯米粉、糖、油

做法:

1、将黑豆洗净泡软后与核桃仁、芝麻、适量清水放入九阳植物奶牛豆浆机中,按下打磨键,10分钟后黑豆豆浆即做好了。

2、将豆浆沉淀过滤出较稠的部分,加入适量糯米粉和糖,揉成面团。

3、将和好的面粉团做成饼,九阳电磁灶煎锅烧热放入适量油,放入黑豆饼煎成两面金黄即可。

除了要补充孩子们的蛋白质摄入，还应补充充足的维生素，如多吃些如西红柿、青椒、冬瓜、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、梨等新鲜果蔬。这些果蔬在夏季供应充足，可以很容易买到。但是，仅吃一两种果蔬，不能保证充足的营养；多吃几种，胃容量又有限。所以，要想做到两全其美，喝果蔬汁是很好的办法。

好帮手之二：九阳倍多汁榨汁机(E6)

家中有一台榨汁机自制饮品比街边的添加剂饮料要健康的多。九阳倍多汁榨汁机推崇柔性榨汁的理念。通过螺旋挤压技术，低速柔取果汁，不仅出汁率比传统榨汁机高出55%，可以更多地从果蔬中提取营养，而且大大降低了食材与空气的接触，因而不易发生果汁的氧化反应，所以营养保存完整，榨出的果汁色泽清亮，口感鲜甜，可以真正做到原汁原味。

推荐食谱:芒果柚子西米捞

食材:西米100克、芒果丁150克、柚子100克、蜂蜜少许、柠檬少许、糖浆5克、白糖10克、纯净水适量

做法:

1、西米用水煮15分钟至透明捞出,反复用水冲洗,拌入白糖放入杯底。

2、将芒果丁、纯净水、糖浆放入榨汁机中榨成芒果汁,倒入西米上面。

3、将柚子和柠檬去皮切瓣放入九阳倍多汁榨汁机中,加入蜂蜜、纯净水再次榨成柚子柠檬汁,缓慢倒入芒果汁上即可。