



**九阳健康饮食馆**  
九阳客服电话: 4006186999

# 盛夏自制消暑餐

Joyoung 九阳

## ——九阳健康饮食电器

自制红豆沙可以代替冰激凌作为夏天消暑的好伴侣,相对冰激凌,冰的红豆沙同样美味解暑且脂肪含量更低,营养更高,在家制作相当便捷。

其实,豆浆机在夏天的使用频率会大大提高,可以制作醇香味美、健康营养的豆浆作为早餐,在豆浆中加入糖水和冰块便成了消暑的饮料,更可以制作红豆沙或者花生红枣类的甜品。

### 消暑小帮手之一:九阳植物奶豆浆机D18D

九阳植物奶豆浆机采用“超微原磨”技术,利用小空间聚流原理,让每一颗红豆都能被充分研磨,这样打出来的红豆和莲子更加细腻,其“环绕立体加热”技术可以使食材充分乳化,口感香醇。而“智能温控”技术的运用,可在黄金温度下实现制浆温度自动控制,保留食材的原汁原味。

夏季是一年阳气最盛的季节,按中医的“五行”说,夏季“火旺”(夏主心,夏天心火很旺),因此人的心情特别容易烦躁。加上这个季节出汗多,能量消耗大,食欲又不佳,所以体内的营养流失较多。因而从养生的角度讲,夏季一方面是要消暑,另一方面营养的补充也十分重要。

夏日的膳食调养,应以低脂、低盐、多维生素且清淡为主。多进稀食是夏季饮食养生的重要方法。比如早上喝豆浆,中午喝汤,晚餐时喝粥,再适当补充水果蔬菜以及鱼、瘦肉、蛋等,就能达到夏令进补和消暑降温的功效。而这看似繁琐的一日三餐,只要有了九阳健康饮食电器帮忙,可以变得很容易、很轻松。

夏日阳光强烈,对皮肤伤害大。长期处在空调工作环境下的OL们也难免“空调病”引发的皮肤过敏问题。研究表明,椰肉、椰汁含水量蛋白质、果糖、维生素B1、维生素E、维生素C等,具有滋补、消暑解渴的功效,能有效的预防空调病的发生。而杏仁不但清凉消暑、生津止渴,还有强心利尿、驱虫、止吐止泻的功效,是养生美容的佳品。

消暑小帮手之二:九阳沸腾系列电压力煲50FY1 最重要的是省时省力,只要直接放入九阳沸腾系列电压力煲中,使食物充分对流、翻滚,沸腾入味,彻底改变了传统电压力锅泄压慢的缺点,“瞬时泄压、零时开盖”的智能化操作,让美食随做随吃,安全快速。并且受热更均匀,营养更美味。

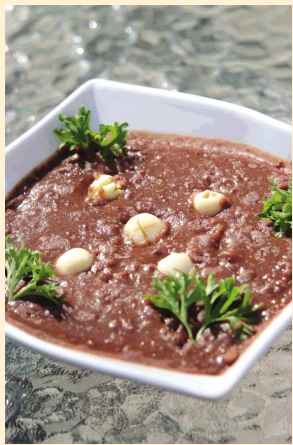
另外,由于50FY1外形采用独特的方煲造型,配色铺成以大面积的白色印花,整体感觉时尚而不失人性化,让厨房空间宽敞的同时更带来了美的享受。

### 推荐食谱:莲子红豆沙

食材:莲子、红豆  
调料:糖水、陈皮

做法:  
1、提前将陈皮泡软掰成小块;将适量红豆、莲子、陈皮和糖水一起放入九阳植物奶系列豆浆机中;

2、选择“湿豆原磨”功能,待机器自动断电,莲子红豆沙就制作完成了。放入冰箱待凉后更加美味可口。



### 推荐食谱:椰肉杏仁炖鸡块

食材:鸡500克、椰肉150克、杏仁25克、红绿辣椒各20克

调料:食用油10克、葱50克、蒜瓣3个、香菜适量、椰汁1000克

做法:  
1、鸡切块焯水至5成熟干水分,椰肉切丝、葱和蒜切片、杏仁一部分捣成泥备用。  
2、油锅中加入油烧热,翻炒葱、蒜、椰丝至金黄色,盛入九阳沸腾系列电压力煲中。



3、再放入鸡块、杏仁泥、未捣的杏仁,倒入椰汁拌匀,插上电源按“肉·鸡”键,最后开盖加盐,撒上香菜即可。

### 游情快递

## 金象山乐园成亲子游热门景区

近期,金象山乐园举办了多种新奇好玩、清凉刺激的夏日活动,深受广大亲子家庭参与,玩得乐不思蜀。正如一位游客所说的那样:“在金象山乐园可让孩子们彻底释放了,这么多的游乐项目,一天都玩不过来。由于平日太忙,顾不上照顾孩子,这次来金象山也是第一次取得的交流机会。”

金象山乐园是避暑休闲的好去处,与其他景区的区别在于互动性和参与性强;水上乐园的碰碰船和划艇新奇的游戏方式,充满趣味性和挑战性的四渡赤水,更有孩子们喜爱的水枪点射游戏——激战区;而林谷是金象山特有的主题文化园区;谷内流水潺潺,如雨潺潺;飘洒的彩虹横跨水面;时大时小的雨帘,让孩子们

亲身领略热带雨林风采;金象山乐园的狂欢游乐项目也是首屈一指,迪斯科大转盘、海盗船、神舟冲浪、碰碰车、双人飞行……单是听听名字就让人心潮澎湃;享受完清凉和狂欢之后,家长和孩子们还可以到逍遥谷,听山风品香茗,领略世外桃源意境;谷内的4D影院定会让您大开眼界。

## 旅游百事通将举办大型签售会

为响应山东省旅游局“全民休闲汇”活动,山东旅游百事通国际旅行社有限公司定于8月30日在济南泉城路永安大厦7楼会议室举行“清凉夏日行,全民休闲汇”——旅游百事通大型签售会活动。届时,现场将有多条免费旅游线路赠送;众多旅游线路亦将降价促销;现场报名还有众多好礼相送。据了解,本次签售会

规模非常大,包括超值大抽奖、旅游大酬宾、米即送好礼等多个环节。超值大抽奖环节,百事通在现场将推出多条旅游线路;包括北京、华东、河北、海滨等多个板块,分别在10点、11点进行零点抽奖秒杀;中奖者将获得免费旅游的机会;旅游大酬宾,现场将推出20余条旅游线路,国内及出境线路,优惠50-200元不等;任利于游

客,届时百事通还将提供专业化旅游咨询;为愿意打渔快活乐假期;米即送豪礼,凡到场者均赠送旅游百事通精美购物袋和扇子;凡现场报名者,均赠送旅游百事通豪华赠品(包括购物袋、玻璃杯、旅游包等)并赠送景区门票一张;报团折优惠;凭旅游百事通报团广告报名和预定产品线路,最高可享受100元优惠。

**金象山乐园** 清凉夏日 狂欢盛宴

200项游乐设施尽享

最嗨,最酷,最炫的清凉狂欢!!

- 全新4D影院 惊喜不一样,欢乐无限!
- 全新碰碰车 欢乐不停!
- CS野战演习 水上乐园 体验惊险刺激的水上项目!
- 2011-2012年夏季亲子游 亲子游嘉年华 亲子游嘉年华!
- 亲子游嘉年华,欢乐无限,精彩不断!

欢乐热线:0531-88345999 网址:www.jinxiangshan.com 地址:山东·济南·仲宫·商家 公交线路:65路公交车商家下车即到; 自驾车路线:仲宫大桥东行8KM即到