



九阳健康饮食馆
九阳客服电话: 4006186999

秋季自制养生餐

——九阳健康饮食电器

Joyoung 九阳

滋补润燥之鲜虾豆浆蒸水蛋

秘密法宝: 九阳植物奶豆浆机
型号: D19D

食材: 鲜虾仁3两、鸡蛋4只、黄豆1斤、葱花少许

调料: 盐一茶匙、生粉两茶匙、少许食盐、少许味精

做法:

1.将虾仁洗净,放入盐、生粉一茶匙,干捞一分钟;

2.再次洗净后,加入食盐、味精、生粉一茶匙,干捞后放入碟子内备用;

3.将黄豆洗净放入九阳植物奶豆浆机,打好豆浆后备用(半杯量);

4.打鸡蛋,放少许食盐;



5.将备用的豆浆与鸡蛋搅拌均匀,虾仁平铺,隔水蒸3-4分钟;

6.加入葱花、生油即可食用。

美食小贴士

这款带预约功能的九阳植物奶豆浆机非常方便,可以在头天晚上就设好时间,早上一睁眼就能喝到热乎乎的早餐了。更值得一提的是,这款豆浆机创新的“超微研磨”技术,利用小空间聚流原理,让食材充分研磨,真正实现超微粉碎,将这款饮品中的花生和薏米都打磨得非常细腻,吃起来口感爽滑可口。而它特有的“智能温控技术”,可以在黄金温度下研磨制浆,保留食材的原汁原味,也更容易被消化吸收。

立秋之后的天气逐渐凉爽,胃口也变得好起来,是时候给消耗了一个夏天的身体增加营养了。俗话说“秋天进补,春天打虎”,可见秋季是一年当中最适宜进补的季节了,中医学认为,燥为秋季的主气,适饮汤羹及食用滋润之物。给自己和家人煲一锅爱的浓汤,再来几个清爽小菜,既享受美味又体验了自制的乐趣。这一切,九阳健康饮食电器就能帮你完美打造,让这个秋季不再干燥。



滋补润燥之虫草花支竹煲土鸡

秘密法宝: 九阳沸腾系列电压力煲
型号: 50FY1

食材: 土鸡一只、虫草花10克、红小豆20克、薏米20克、支竹(即腐竹)20克、淮山10克

调料: 老姜3片、盐适量

做法:

1.把虫草花、红小豆、薏米、腐竹、淮山冲洗干净,浸泡20分钟。

2.支竹泡软后撕成细条,备用。

3.大火烧开煮锅中的水,放入洗净的土鸡焯烫片刻,撇去浮沫,捞出备用。

4.将焯过水的土鸡和全部汤料、姜片放入九阳电压力煲中,加入足量的凉水,盖上盖子,将压力锁锁好,功能选择选“煲汤”,



口味选“浓郁”,压力调制60KP后开始煲制。

5.待煲制完成后,屏幕显示“FO”进入自动减压阶段,减压结束后开盖,调入盐后即可享用。

美食小贴士

喝汤是一种很好的养生之道。比如这款虫草花支竹煲土鸡,有去除脾胃湿热,滋养五脏的作用,很适合夏末秋初时食用。这款九阳沸腾系列的电压力煲不但可以在较短的时间能将汤煲好,创新的“沸腾”技术还能使食材在锅中对流、翻滚,仿佛跳舞一般,充分沸腾入味,煲出来的汤味道香气十足,鸡肉软嫩适口,比用传统砂锅煲出来的有过之而无不及。

专家表示果糖更健康

——结晶果糖健康营养作用论证会召开



近年来,随着生活水平的提高,生活习惯尤其是膳食结构的变化,人们对糖的健康性也更为关注。2011年9月3日,由中国食品工业协会主办,西王糖业(北京)有限公司协办的“结晶果糖健康营养作用论证会”在京召开,多位专家出席了此次论证会,共同探讨了结晶果糖的营养价值及未来发展问题。

中国营养学会副理事长杨月欣指出,结晶果糖主要产自天然的水果和谷物,具有口感好、甜度高、升糖指数低以及不易导致龋齿等优点。结晶果糖的甜度是是所有天

然糖中甜度最高的,在同样的甜味标准下,结晶果糖的摄入量仅为蔗糖的一半,故不易引起发胖。同时,与合成的代糖相比,结晶果糖在营养性上则可靠得多。可以说,结晶果糖是目前世界上已知最安全、最健康的糖之一。

作为一种高附加值的糖类产品,结晶果糖在口感、营养价值等方面均优于传统蔗糖,在欧美一直有“健康糖”之称。据悉,结晶果糖诞生于上世纪70年代,目前在美国有12万吨的需求,欧洲4.7万吨,日本4.5万吨,然而在国内零销市场,结晶果糖

消费还处于刚刚起步阶段。究其原因,是由于结晶果糖的生产工艺极其复杂,长久以来其关键技术被美、日以色列等少数国家控制。

专家指出,生产结晶果糖的工艺要求极为严格。西王集团依托自身科研生产能力,先后投资1亿多元,历时多年,成功开发并推出了结晶果糖系列产品——悠活果糖。据悉,西王糖业已晋升为世界四大结晶果糖生产商,是中国最大的结晶果糖专业生产和经营企业。不仅填补了国内结晶果糖产业的市场空白,更打破了发达国家对于结晶果糖生产技术的垄断,一举将中国的结晶果糖制造水平提高到一个新的台阶。

中国发酵工业协会尤新名誉理事长表示,以结晶果糖为主的淀粉糖的发展前景甚为广阔,目前已广泛应用于各个行业,如食品工业、保健食品、医药等。淀粉糖作为食糖的主要替代品,将迎来一轮高速增长期,未来几年以结晶果糖为代表的“健康糖”市场将开创健康用糖新潮流。

王老吉摘得“最受消费者信赖品牌”大奖



第三届“中国品牌与传播大会”近日在北京召开,与会领导、品牌营销专家、媒体及国内众多知名企业代表等济济一堂。在这场被誉为中国品牌传播界“奥斯卡”的盛会上,红罐王老吉在百余顶尖品牌中脱颖而出,一举夺得了“最受消费者信赖品牌”大奖。

文化占位 契合养生潮流

资深文史考古专家、广州市博物馆终身名誉馆长麦英豪指出,凉茶是“天人合一”思想和传统养生理论转化为现实应用的直接载体,经过数十

代人千锤百炼,凝聚了中华养生之道精华。作为凉茶领军品牌,王老吉斩获“最受消费者信赖品牌”大奖,可以说是凉茶所蕴含的“天人合一”思想与时俱进的结果。

国际标准 信赖源自品质

据悉,作为被公认为“正宗凉茶”的“国家级非物质文化遗产”的品牌,红罐王老吉秉承传统的原料蒸煮萃取工艺,结合现代化饮料生产技术,实现了传统凉茶饮料的工业化生产。2010年,红罐王老吉斩获食品界的最高荣誉“全球食品工业奖”,成为国内唯一获此殊荣的民族饮料品牌,国际品质认可进一步增强消费者的信赖度。

增速最快 催熟凉茶品类

笔者从尼尔森调研数据中发现,在所有饮料品类中,凉茶销售量的增长速度最快。王老吉一直高速发展,连续4年蝉联中国罐装饮料第一,在饮料市场中的份额已逐渐提升。业内人士称:“可以预见,在未来两三年内,凉茶品类极有可能成长为继碳酸、果汁、茶饮料之后的第四大独立品类。”



栏目电话: 85196498

大千世界,缤纷美食。让您的美食手艺在这里尽情的展现,把您制作的得意美食与更多的人分享。用什么食材?有何等手艺?做什么?怎么做?每周三前,将您制作的菜品的用料、做法、特点、您的照片、所制作的美食图片及您的姓名、性别、职业以文字方式发送至 jslw007@sina.com 邮箱。



番茄松鼠鱼

原料: 黄鱼750克、葱头20克、水发冬菇20克、水发玉兰片20克、胡萝卜15克、熟青豆15克、番茄酱100克、绍酒15克、精汤150克、清盐5克、白糖20克、醋20克、芝麻油2克、淀粉50克、鸡蛋黄15克、精面粉15克。

制作: 将黄鱼去鳞、鳃、内脏,用清水洗净,以胸腹鳍处下刀,将鱼头切下,然后再从下颌处下刀,将鱼头劈半刀,用刀略拍,剔下两面鱼肉,除净胸部细刺,鱼尾相连,在鱼肉面剂上宽麦穗花刀,连同鱼头用绍酒、精盐腌渍入味。葱

头、冬菇、玉兰片、胡萝卜均切成丁,放入沸水中余过。

炒锅内放入花生油,用中火烧至七八成热时,分别将鱼头、鱼肉沾匀精面粉,在鸡蛋黄液中拖过。做成松鼠形炸至金黄色,捞出装入鱼盘中。炒锅内留少量油,番茄酱下锅略炒,加葱头丁、冬菇丁、玉兰片丁、胡萝卜丁、青豆略炒,加绍酒、清汤、精盐、白糖、醋烧开,用湿淀粉勾成流芡,加入芝麻油,浇在鱼上即成。

特点: 形象逼真,色泽鲜艳,鲜嫩酥香,酸甜适口。

■美食达人:郭可军 ■职业:公务员