



夏日瘦身 消暑沙拉

FASHION FOOD
SUMMER

美食工作室

负责人:曹威

电话:13849762588

E-mail:306400144@qq.com

炎炎酷暑的某个傍晚,一碗诱人的红烧肉和一盘羞涩的水果沙拉同时摆在了你的面前。此刻,饱受闷热天气折磨的你,那个无肉不欢的你,是不是会不再犹豫,就那样静静地坐下来,倒一杯冰镇果汁,就一份清淡的主食,慢慢地享受那些口感清爽色彩欢快的水果沙拉带给你的那份恬淡?这个夏天,你是否和沙拉也有一个约定?



烤鸡胸肉粒牛油果彩蔬沙拉

原料:鸡胸肉 120 克(三人的分量,如果是早餐不要超过 40 克)、牛油果半个、紫甘蓝 6 片、樱桃番茄 6 颗、红腰豆玉米粒 50 克(提前煮好)、沙拉生菜一份。

调味料:新奇士柠檬一个、橄榄油两勺、红酒适量(可以不放)、胡椒粉、蜂蜜、新鲜迷迭香。

做法:

1.柠檬皮用细盐揉搓一下,洗净后放在擦丝器中擦出很细小的柠檬皮丝。

2.鸡胸肉放入适量盐,红酒,胡椒粉,柠檬皮,柠檬汁腌制 10 分钟。

3.最后倒入一勺橄榄油,轻轻揉捏一下,让鸡胸肉变得更柔软。

4.放入烤盘中,撒上柠檬皮,迷迭香,180 度烤 15 分钟即可。

5.将牛油果切片,沙拉菜洗净准备好,全部放入大的沙拉碗中。

6.准备好调配万能的沙拉汁,也称为油醋汁,酱成分:橄榄油、蜂蜜、芥末、陈醋,自己改良了一下,不放芥末酱,陈醋用新鲜的柠檬汁代替,味道非常不错。配方:半颗柠檬挤出汁,混合一大勺橄榄油,一勺蜂蜜,调匀即可。

7.将烤好的鸡胸肉切成小块,放入沙拉碗,倒入沙拉汁拌匀即可食用。

小贴士:

1.鸡胸肉腌制时放一些柠檬皮丝会非常香,以至于后来放的迷迭香都成了一种点缀,不过鸡胸肉如果比较厚的话,腌制的时间就要相应的延长。也可以在腌制时用牙签戳几个很小的孔,让腌汁能更快渗透进入鸡肉。

2.油醋汁的调配非常简单,也适合大众的口味,如果觉得柠檬汁太酸可以适当多加些蜂蜜,也可以用白葡萄酒醋,苹果醋等来调配沙拉汁。

3.用油煎鸡胸肉会让原本瘦身的食材变成肥胖的罪魁祸首,减肥期间尽量避免,直接食用的油尽量用橄榄油代替。

做法:

1.将生菜,玉米和小番茄,清洗干净后在淡盐水中浸泡 15 分钟,沥干水分备用;

2.将小番茄对切开,将玉米取粒,将生菜切小块,将胡萝卜切小丁,将焯水冲凉擦挤干水分的杏鲍菇切成小丁;

3.将所有的食菜装入沙拉碗中,撒上松子仁、南瓜子仁和葵花子仁;

4.取一调味汁碗,放入蒜泥、色拉酱、大藏芥末、橄榄油、黑胡椒和盐,朝一个方向搅拌 1 分钟,再加入苹果醋调稀调味汁;

5.将调好的芥味汁淋在提前准备的沙拉蔬菜上,芥味沙拉便做好了。

小贴士:

1.可以按自己的喜好更换蔬菜,也可以按喜好在味汁中增加自己喜欢的调味品;

2.蔬菜生食,所以需要充分的清洗和浸泡,尽量选择有机蔬菜。



芥味杏鲍菇沙拉

原料:生菜 4 片、胡萝卜 1/3 段、水果玉米 1/2 段、杏鲍菇 4 小根、小番茄 4 个、松子仁、南瓜子仁、葵花子仁各 10 克、色拉酱 20 克、大藏芥末 40 克、橄榄油 15 克、黑胡椒 0.5 克、苹果醋 50ML、盐 0.5 克、蒜子 3 个。

鸡公山酒业积极开展消防演练活动

员工烈日下严操练

信阳消息(易续震)为提高员工的消防意识,检验公司消防设施的功能,增强员工在紧急情况下的应变能力,以及自我防护能力,使每个员工都懂消防知识,遇到火警、火灾时知道怎样报警,怎样扑救,怎样疏散人员,怎样抢救伤员物资,近日,信阳消防官兵对鸡公山酒业员工为期一天的各种消防训练。

当日上午,消防官兵对鸡公山酒业团队意识、团队合作、团队素质进行全方位训练,做到面对火灾紧急情况下,从容面对、井然有序疏散人员等团队技能,虽然天气炎热,但鸡公

山酒业的每一位员工都认真学习、演练,听从教官指挥,下午,鸡公山酒业员工观看了关于消防的有关知识及案例,并在鸡公山酒业厂区车间进行了实际演练,例火灾逃生疏散人员、火灾报警、抢救伤员、抢救物资、灭火等。

在培训会上,消防大队的教官结合实际案例,详细讲解了消防法规、火灾危险性、火灾预防措施,针对医院消防安全特点,讲解发生火灾的处理、逃生知识,及灭火器使用等安全常识。鸡公山酒业员工通过影片放映,灭火操作演示,进一步学习消防知识,并对灭火器“一拔二压三握四喷”的使用进行尝试。



最后,鸡公山酒业员工顺利完成了各种演练项目,鸡公山酒业董事长朱耀辉作了总结讲话,他表示,本次消防演练活动举行的非常有意义,不

仅可以增强员工的团队意识,而且能学习紧急情况的解决方法,更重要的是知道了如何杜绝各种危险情况的发生。

羚锐正山堂 养生信阳红之三大支点

养生信阳红之所以能以高端红茶身份脱颖而出,其自身的三大黄金支点起着决定作用。

1)原料珍稀:为了能寻找合适高档红茶的优良茶树,武夷山正山堂茶叶公司的专家几乎踏遍了信阳的每一寸茶山,终于在远离污染和农药的自然保护区内发现了理想中的本山茶种,由该茶种以金骏眉工艺制作的红茶无论从外观还是口感均酷似金骏眉;然后,本品所选用养生药食材中的红参和虫草被誉为人间仙草,黄精、枸杞、桂圆均为养生保健之珍品。

2)工艺尊贵:市场上真正的金骏眉一直被视为“实属可遇不可求之茶中珍品”。因此,其工艺就自然显得十分尊贵并受到茶界的仰慕与模仿。羚锐集团与正山堂茶叶的强强联合是羚锐集团和正山堂茶叶掌舵人熊维政先生和江元勋先生的慧眼与气魄、是顺应时代发展的天赐良机。

3)养生精华:作为中国传统文化重要组成部分的中医一直以“扶正祛邪”作为防病治病的基本原则,“扶正”即“养生”,“祛邪”即“扶正”,河南中医学科学院党委书记孙建中先生在对中医药多年潜心分析研究的基础上,从医学与哲学、自然科学与社会科学的视角指出,“世界上只有一种能治百病的药物,就是人体的自身免疫力”。调节人体自身免疫力就是养生,就是扶正。养生信阳红根据祖国医学数千年的养生理论和由国医大师点评的精华配方,经快速妙极程控提取其精华成分并热熔渗透至特质红茶中,即形成了独特的羚锐正山堂养生信阳红(茶)。(江志东 刘延泽)