

## 越吃越瘦

## 美味享尽不变胖



## 萝卜——加速热量消耗

因萝卜内含水量较多,所以深受大家喜欢。根供食用,为我国主要蔬菜之一,种子含油 30~42%,可用于制肥皂或作润滑油。

萝卜的种子、鲜根、叶均可入药,功能下气消积。按用途分为菜用、加工用、水果用。按季节可分为秋冬萝卜、冬春萝卜、春夏萝卜、夏秋萝卜、四季萝卜。所以,养生时期需要时间长。

萝卜营养丰富,民间有“冬吃萝卜夏吃姜,一年四季保安康”的说法。萝卜的营养价值自古以来就被广泛肯定,所含的多种营养成分能增强人体的免疫力。萝卜含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素,对防癌,抗癌有重要意义。

## 鸡翅烧胡萝卜

**材料:**鸡翅(适量)、胡萝卜(适量)、盐(适量)、冰糖(适量)、小葱(适量)、蒜(适量)、生抽(适量)、料酒(适量)、花椒(适量)。

**步骤:**

- 1.胡萝卜切小块;
- 2.鸡翅焯水;
- 3.炒锅烧热加入植物油,加入冰糖;

- 4.用筷子不断搅拌至冰糖融化,成红色;
- 5.加入鸡翅煎至两面都呈金黄色;
- 6.加入花椒、葱、蒜煸炒;
- 7.加入少量生抽煸炒;
- 8.加入胡萝卜、料酒、热水大火开锅,中火烧 15 分钟,再加入盐,最后大火收汁即可。



## 胡萝卜蛋糕杯

**材料:**低筋面粉(125克)、融化黄油(100克)、红糖(95克)、泡打粉(1/2tsp)、小苏打(1/2tsp)、肉桂粉(1/4tsp)、豆蔻粉(1/4tsp)、中等鸡蛋(2个)、酸奶(40克)、香草精(2克)、胡萝卜(小半个)、盐(少许)、电烤箱、打蛋器。

**步骤:**

- 1.将低粉,泡打粉,小苏打,肉桂粉,豆蔻粉和盐一起混合过筛,搅拌均匀备用;
- 2.取一容器放入鸡蛋,融化的黄油、红糖、酸奶和香草精,用打蛋器充分搅拌均匀;

- 3.胡萝卜去皮剥丝;
- 4.加入到搅拌均匀的黄油蛋糊中,将胡萝卜拌匀;
- 5.分三次把事先过筛好的粉类加入,翻拌混合无干粉状态;
- 6.拌好的面糊浓稠有光泽;
- 7.倒入纸杯内七分满,烤箱预热 170 度中层烘烤 25~30 分钟左右;
- 8.插入牙签没有黏稠物,蛋糕膨胀开口就可以了,取出放凉;
- 9.最后根据自己喜欢,裱上水果奶油,坚果食用。



## 菌类——营养助消化

菌类植物的营养价值十分丰富,含有较多的蛋白质,碳水化合物,维生素等等,还有微量元素和矿物质,多吃可增人体免疫力。

## 鸡肉蘑菇焗贝壳面

**材料:**贝壳面(200克)、熟鸡大腿(一个)、蘑菇(五个)、红黄辣椒(各半个)、马苏里拉奶酪(100克)、蒜(八瓣)、洋葱(半个)、盐(一茶匙)、胡椒粉(一茶匙)、披萨草(适量)、平底锅、电烤箱。

**步骤:**

- 1.蘑菇切丁,鸡肉切丁,红黄椒切丁,蒜、洋葱切末;
- 2.贝壳面放入水中煮 8 分钟捞出;
- 3.锅里放 10 克黄油,炒香洋葱和

蒜末。放入蘑菇和三分之二的红黄椒,调入盐,胡椒粉。炒到蘑菇变软;

- 4.关火,拌入贝壳面;
- 5.所有食材放入烤碗中,铺上马苏里拉奶酪,撒披萨草,放入最后的红黄椒。220 度,中层,15 分钟。

**小窍门:**

- 1.贝壳面可以换成米饭,就成了焗饭了。
- 2.用其他种类的意面也可以。

## 酥脆杏鲍菇

**材料:**杏鲍菇(2个)、鸡蛋(2个)、面粉(50g)、面包糠(50g)、盐(1茶匙)、黑胡椒(1茶匙)、炒锅。

**步骤:**

- 1.杏鲍菇洗净,手撕成长条状,撒盐焯一下水分,待 10 分钟后,将水倒出;
- 2.鸡蛋磕在碗里,搅拌均匀,加面粉,拌成面糊状,面包糠备好;
- 3.杏鲍菇蘸面糊,再蘸面包糠,放置待用;
- 4.锅里倒油烧至 6 成热,将裹面包

糠的杏鲍菇放入,炸至两面金黄捞出即可;

**小窍门:**

- 1.同样的方法也可以炸蘑菇,但是两者味道相比,杏鲍菇的韧劲儿好,口感也相对好些;
- 2.杏鲍菇焯过水后,要将杏鲍菇的水全部挤干,要不面糊不容易挂住;
- 3.裹面包糠后炸,成品更加酥脆,生菜裹着吃,味道更佳。

(据天下美食网)



## 各地经销商

## 参观鸡公山酒业万吨曲酒基地

**信阳消息 (易续震)**10月25日下午,来自各地的 80 多名鸡公山经销商来到鸡公山酒业厂区,参观并了解了鸡公山酒业的发展文化及整个生产工艺。

在参观前,鸡公山酒业市场部经理梁敬与经销商们共同观看了企业宣传片,并为大家讲解了鸡公山酒业历史文化、生产过程、产品架构、公益发展、企业未来发展等情况,使经销商们能对鸡公山酒业有一个初步了解。在讲解过程中,鸡公山酒业还为经销商们准备了品酒、猜酒等游戏,教会大家在日常生活中如何鉴别好酒,如何品酒。

讲解过后,经销商们在鸡公山酒业技术生产总监柏明华的带领下,分别对产品陈列室、成品库、生产车间、原酒库、大曲车间等地进行了参观。在柏明华的讲解下,大家了解到,鸡公山酒业整个生产过程,要经过 108 道工序,其中 72 个生产环节,36 个检测点,这样才能确保生产的鸡公山粮液产品 100%合格,消费者 100%满意。

当经销商们看到鸡公山酒业如此庞大的万吨曲酒基地二期的落成时,纷纷感叹:鸡公山酒业近几年的发展确实很快。据了解,鸡公山酒业万吨曲酒基地二期占地将近 5000 平方米,投资 8000 多万元,同时这也是实现酒文化小镇建设最重要的一环,整个曲酒基地全部引进国内乃至亚洲最先进的酿酒设备,采用古老窖泥工艺,使鸡公山酒品质及口感更上一个台阶。除此之外,鸡公山酒业还从四川江城、戎州等地高薪聘请一批专业酿酒师及设备工人,使整个鸡公山酒业生产工艺更加专业化、精细化、规模化。

随后,经销商们跟随鸡公山酒业工作人员参观了厂区灌群(贮存原酒灌)、泥池老窖、生产线、成品库等车间,充分了解到鸡公山酒业原酒生产能力、储存能力,由于曲酒基地二期的投产,原酒年产量由原来 6000 吨提高至 9000 吨,真正实现万吨曲酒项目目标。