

红薯是一种理想的减肥食品,它的热量只有大米的1/3,而且因其富含纤维素和果胶而具有阻止糖分转化为脂肪的特殊功能。红薯中还含有一种类似雌性激素的物质,对保护人体皮肤、延缓衰老有一定的作用。

美味红薯

冬季最爱



红薯芹菜沙拉

材料:红薯(一个)、苹果(半个)、水果玉米棒(半个)、芹菜(2根)、原味丘比沙拉酱(适量)、番茄酱(适量)。

步骤:1.红薯洗净切两半蒸熟;
2.挖出红薯中间果肉,切成小丁;
3.水果玉米煮熟,剥下玉米粒;
4.嫩芹菜茎摘两根洗净切小丁,苹果去皮切小丁;
5.取丘比原味沙拉酱,加适量番茄酱搅拌均匀;
6.所有的蔬菜丁水果丁混合,加入沙拉酱拌匀,装入红薯小船里装饰上嫩芹菜叶即可。

红薯土豆煎饼

材料:红薯(适量)、土豆(适量)、鸡蛋(1个)、面粉(2大匙)、油(适量)、盐(适量)、黑椒粉(适量)。

步骤:1.红薯土豆切丝后加入调味料腌10分钟,鸡蛋打成蛋液;
2.把面粉与蛋液加入红薯土豆丝中,拌均匀;
3.热锅,下量稍多的油;
4.把红薯土豆丝倒入锅中,中火煎一会儿,小火煎一会儿那样子,直至饼用铲子能推动,再煎另一面;
5.两面煎至金黄色,即可。



地瓜泥蛋糕卷



材料:蛋黄(60克)、砂糖(蛋黄用)(15克)、色拉油(30克)、牛奶(45克)、地瓜泥(50克)、低筋面粉(65克)、蛋白(160克)、砂糖(蛋白用)(60克)、地瓜泥(250克)、糖粉(50克)、黄油(50克)、动物鲜奶油(50克)、蒸锅、电烤箱。

步骤:1.红薯切块蒸熟,趁热过筛;
2.用刮刀将室温软化的黄油和糖粉拌匀;
3.将步骤1和2混合,用刮刀拌匀;
4.分次加入淡奶油;
5.用打蛋器搅拌均匀即成地瓜泥内馅;
6.将蛋黄、15克砂糖混合,用打蛋器搅拌至

颜色变浅;
7.色拉油、牛奶混合搅拌均匀,分次加入蛋黄中搅拌均匀;
8.加入50克地瓜泥搅拌均匀;
9.筛入低筋粉,用打蛋器往不规则的方向搅拌均匀;
10.蛋白分三次加入糖,打发至接近硬性发泡;
11.将三分之一的蛋白霜加入蛋黄糊中,用打蛋器拌匀;
12.剩下的三分之二的蛋白霜与步骤6混合,用刮刀翻拌均匀;
13.蛋糊倒入烤盘中,用刮刀将表面抹平;
14.入烤箱中层,上火190℃,下火170℃,烤焙15分钟左右;
15.烤好的蛋糕取出后,移到晾架上,撕开四边的油纸,晾至微温时加盖一张干净的烘焙油纸;
16.将蛋糕翻转过来,撕去蛋糕底部的油纸,一侧斜切一刀;
17.抹上提前准备好的地瓜泥内馅;
18.提起底部的油纸,顺势卷起,放入冰箱冷藏半个小时定型即可;
19.去除油纸之后,还可以在蛋糕卷顶部装饰上适量地瓜泥内馅(也可直接切件食用)。
小窍门:
这款蛋糕卷一定要冷藏过,里面的地瓜泥内馅才会更好吃哦。

材料:糙米(200克)、花生(50克)、红薯(160克)、腊肠(100克)。

步骤:1.糙米淘洗干净提前用水泡发2小时;
2.花生提前用水泡发一夜;
3.红薯去皮洗净切成1厘米大小的小丁;
4.把糙米、花生、红薯放入电饭锅里;
5.往电饭锅里加入适量水,然后放入电饭锅内接通电源煮饭;
6.腊肠切成薄片备用;
7.米饭的水快煮干时放入腊肠片继续煮至米饭熟,电饭锅跳闸后保温十分钟即可开盖食用。

小窍门:

糙米的质地紧密,煮起来比较费时,所以水量要比普通稍多一些。(据美食天下网)

腊肠红薯花生糙米饭



讲述葡萄酒的那些事

大商酒行葡萄酒文化全国巡展信阳站活动拉开帷幕

信阳消息 (记者 叶红 通讯员 易有玲)日前,记者了解到,2014大商酒行葡萄酒文化全国巡展(信阳站)于11月5日—11月9日在大商集团信阳新玛特举行为期5天的活动。

据悉,本次信阳站巡展是继大庆、哈尔滨、沈阳、锦州站之后的升级力作,下半年“大商酒行葡萄酒文化全国巡展”还将相继在辽宁、河南、山东等省市开展。巡展现场将讲述“葡萄酒你所不知道的那些事”,现场还原一颗葡萄从种植、采摘,到筛选、酿制的全过程,展示酿酒葡萄与鲜食葡萄的对比、葡萄酒专业的生产发酵设备等科普图片。顾客在品尝到纯正红酒的同时,也将领略到浓郁的红酒文化。

记者了解到,作为国内最具规模的百货连锁集团,大商集团从2011年开始全面进军国际红酒产业,旗下有专售进口葡萄酒的连锁店,酒行内经营的葡萄酒全部从法国、澳洲、智利等著名葡萄酒原产地原瓶进口,全国独家专销揽获全球红酒顶级大奖的法国拉戈城堡、拉彤城堡酒庄酒,每

瓶葡萄酒均有独有标识。为保证品质,大商酒行所经营的每一瓶葡萄酒,从生产源头、运输通关,到上架销售等每个环节都十分正规,手续齐全,质量可追溯。每一瓶酒的酒标下方都粘了质量可追溯标签,消费者只要扫一扫二维码,就能通过大商酒行官方网站查询到每一瓶酒的源头,其中包括原产地证明、海关完税证明和一切报检手续,消费可详细了解每一瓶酒的“户口”。

据大商集团负责人介绍,大商酒行所经营的葡萄酒从原产地直运至全国的百余家店铺进行销售,整个过程不经过任何中间商,将节省的成本全部惠之于消费者。巡展期间除文化展示,顾客还能享受到大力度优惠活动,原价329元/瓶德洛城堡2011干红葡萄酒,现价198元/瓶,且买一送一。现场通过微信平台、短信平台邀请观众参与互动,惊喜不断。

此外,2014年大商酒行正式拓展代理业务,此次巡展也将诚邀信阳地区酒业经销商现场洽谈合作代理业务。

11315 全国企业征信系统 授予鸡公山酒业为立信单位



10月21日上午,11315全国企业征信系统信阳首批立信企业授牌仪式在豫花园大酒店隆重举行。11315全国企业征信系统信阳服务中心董事长张新华出席此次授牌仪式,并为鸡公山酒业颁发立信单位证书。

鸡公山酒业身为信阳重要的龙头企业,65年来,鸡公山酒业始终用良心酿造美酒,用真诚赢得信誉,用品质捍卫品牌。如今鸡公山酒业在信阳市委政府的关心和支持下,在信阳人民的关注下,获得了众多荣誉,鸡公山粮液品牌被河南省工商局评为著名商标和消费者信得过产品,2006年被评为中国著名品牌,世界旅游小姐年度皇后大赛专用酒,2008年获得中国白酒市场消费者满意首选品牌,全国产品质量服务信誉AAA级品牌,中国白酒行业自主创新十大领先品牌,2011年获得“信阳市市长质量奖”荣誉称号等。除此之外,鸡公山酒业从信阳地区第一批获得巴黎国际金奖的白酒品牌,今年鸡公山粮液又荣登“河南省十大名酒”

金榜。目前,鸡公山酒业在企业征信平台又获得3A信用等级,使鸡公山酒业在今后的发展中获得一次新的飞跃。

张新华说道,企业建立信用档案立信示范、诚信兴商,这是企业发展的需要、是社会进步的需要、是政府推动信用体系建设的需要!虽然活动小,但题目大、内容新、境界高,是立信示范企业取信于民、取信社会的实践行动!对企业来说,与客户沟通、与媒体沟通、让社会认知、信任、支持、配合才是最重要的。11315全国企业征信系统功能与任务就是架起企业与客户、媒体、社会各界沟通的桥梁,线上与线下的服务可以达到企业与多方沟通的需求。

鸡公山酒业财务总监赵耀表示,信用档案的建立,对于鸡公山酒业来说,更容易汇聚信用力量、提升企业诚信形象和增加企业的竞争力;同时进一步让消费者和鸡公山酒业合作伙伴了解鸡公山酒业,从而实现企业的快速增长。

(易续震)