



应季蔬菜最养生

春季不妨吃点豆类



吃应季蔬菜对身体好,这是众所周知的,而鲜豆类除了蛋白质在蔬菜中是领头羊外,还富含各种维生素、矿物质和膳食纤维,是低脂高营养的好食材。下面给大家推荐三种应季鲜豆,好吃有营养,一起来看看吧!

荷兰豆沙拉爽口

荷兰豆与豌豆、蚕豆不同,我们主要吃它的豆荚,豆荚中含有的B族维生素和维生素C都是水溶性维生素,高温烹调容易流失,所以给大家推荐一款荷兰豆沙拉,将荷兰豆洗净切成段,快速焯一下后和红、绿甜椒以及自己爱吃的水果一起做成果蔬沙拉,颜色丰富,吃起来也清爽极了,而且还有祛火补水、美容亮肤的功效。

豌豆护眼效果佳

豌豆是应季蔬菜,颗粒圆润鲜绿,含有丰富的维生素A,有护眼的食疗功效;另外,其维生素C含量比干豆要高得多,好吃又有助于提高免疫力。

整天对着电脑的上班族可以来个护眼大餐,将豌豆、胡萝卜和玉米一起炒着吃,不仅色鲜味美,而且营养丰富,能有效缓解眼睛干涩不适。小孩和老人也可以吃,营养丰富,也很好消化。另外,给大家推荐一款营养健康的主食:豌豆焖饭。米饭快煮好时加入洗净的豌豆,搅匀后继续煮煮。煮好后在加入洋葱丝、熟的瘦肉粒,盖上盖再焖一会儿即可。这时大米中谷类蛋白、豌豆中得豆类蛋白和瘦肉中的

动物蛋白互补,营养全面,适合白领和学生人群吃。

蚕豆煮汤鲜又香

蚕豆味甘、性平,健脾养胃,还含有丰富的锌、磷脂和胆石碱,具有健脑作用,尤其适合脑力工作者食用。

蚕豆不宜生吃,可以炒菜、熬粥,而我喜欢用蚕豆煮汤,给大家推荐一款蚕豆粉丝蛋汤。将热锅上油,油热后下姜末,再倒入洗净的蚕豆炒至变色出香味,加适量清水,烧开后,下泡好的粉丝。待蚕豆米和粉丝都煮到烂熟时,冲入打散的鸡蛋,出锅前加少量盐,我还喜欢加一点白胡椒粉和葱花,提味的作用很好。

(据新华网)

泡椒春笋

“春在枝头已十分”,南方已初显夏的热度了,时令菜春笋也将退市,在春笋渐行渐远之际,要多多享用一会呢,挽留它的春鲜美味。



食材:

春笋、泡椒、生姜、蒜瓣、红辣椒

步骤:

1.春笋去壳,在放了盐的沸水中煮四五分钟,捞出春笋,冲凉,沥干水份;春笋的粗端拍扁,再切成寸段;

2.准备一个无油无水的保鲜盒,倒入泡泡椒的汁水,泡椒剁碎或切成小段,生姜、蒜瓣剁碎,红米辣切斜条,所有配料放入保鲜盒,放入春笋,倒入凉白开或矿泉水,加适量盐、米醋或香醋,一点白糖提鲜,搅拌均匀,盖上盒盖,再晃动一下食材;

3.将保鲜盒放入冰箱冷藏,一天后即可食用,食用时无水无油的筷子单独夹取。(小青)

互惠共赢 感恩相伴

鸡公山酒业 VIP 客户高峰论坛举行

信阳消息(记者 金培满 通讯员 易续震)18日下午,由鸡公山酒业组织的VIP客户港澳7日游人员已经从信阳出发,他们分别乘坐高铁G821、G75前往深圳,将由深圳关口进入香港。

据悉,此次港澳游活动主要是为感谢和回报长期以来,坚持不懈地为企业作出贡献的经销商朋友,鸡公山酒业特组织为期7天的旅游。旅游的人群中,不仅有各大名

烟名酒店的老板,也有各区域的经销商,还有针对团购的大客户。在旅游的形成安排了解到,除了游玩之外,鸡公山酒业还将抽出半天时间举办2016VIP客户高峰论坛,目的是让广大经销商朋友们在当下经济形势下,知道如何进一步发展,会议包括2015年生意总结,当下经济形势、品牌分析、2016年规划等。

把这次旅游称之为“感恩之

旅”是鸡公山酒业董事长朱耀辉内心的真情流露。朱耀辉说:“鸡公山酒业自发展以来,得到了各路经销商朋友的大力支持与鼓励,正因为有了合作伙伴们的不懈努力和辛勤劳动,做厂家和消费者之间的桥梁,才会让鸡公山酒业在市场上保持竞争优势。对他们,我始终怀着一颗感恩之心,他们是鸡公山酒业最宝贵的财富。”



鸡公山红之源



除店明青花



郎牌特曲 T6



泸州老窖宴酒

品牌自由 冠名

鸡公山酒业

鸡公山

中原好酒 信阳名片

服务热线:4006-376-919