



冬日也需浪漫

这些“暖身美酒”在家也能搞定

为了抵御严寒的冬天,英国人发明的一款鸡尾酒,它是自古以来就深受人们喜爱的代表性热饮之一。这款酒将黑朗姆酒的浓厚口味与黄油的醇厚口感极好的融合在一起,而肉桂和棕糖的加入使高酒精度的朗姆酒显得更加柔滑,一口咽下,你会觉得热量在全身涌现。



苹果酒多迪

苹果酒产量仅次于葡萄酒,流行于欧、美、澳等国家,是国际饮料酒市场的一大热点。苹果酒是以苹果为主要原料,经破碎、压榨、低温发酵、陈酿调配而成的果酒。多迪是在国外非常受欢迎的一种热甜酒,一般要求使用8盎司的苹果白兰地或者威士忌,加上热水和糖调制而成,为了更好的口感,我们建议分别加入4盎司的苹果酒和威士忌。

咖啡鸡尾酒

咖啡鸡尾酒是一款伏特加1/3、干金酒1/3、可可力娇酒1/3按比例调成的酒。8盎司咖啡,加上一小杯百利甜酒和一小杯薄荷摩卡,也可用棉花糖做装饰,棉花糖和鸡尾酒在一起的味道很好。

薄荷帕蒂

读一本好书,品一杯热可可,这是冬天的一大享受。如此浪漫惬意必然少不了一杯有情调的酒。热薄荷帕蒂最适合不过了,热薄荷帕蒂其实是一款由热饮用牛奶、热巧克力粉和薄荷利口酒调制而成,口感非常具有迷惑性,小心喝醉哦!

干邑或雅文邑

干邑是法国干邑或周边地区生产的一种用葡萄酿造的白兰地。干邑必须以铜制蒸馏器双重蒸馏,并在法兰西橡木桶中密封酿制2年,才可称作干邑。它们与白兰地的不同之处在于只有产自法国的干邑和雅文邑地区的白兰地才能叫这两个名字。建议在室温里,使用狭口的白兰地杯享用这种口感柔滑的美酒。(据新华网)

每周
一茶

蜜汁烤排骨

猪排骨具有滋阴润燥、益精补血的功效,其丰富的钙质可维护骨骼健康,最适合现在这季节进补啦!

排骨的吃法种类繁多,是一道中国普遍的家常菜,今天给大家分享一下这款超简单、零技巧的蜜汁烤排骨,简直是懒人的福音啊!你也来试试吧。

材料:猪肋排2条、烧烤汁、料酒、生抽、耗油、油、盐、蜂蜜、青柠汁、生姜、蒜蓉。

步骤:1.长条猪肋排洗干净后一分为三;除蜂蜜外放入所有的腌料,用手抓拌均匀。2.盖上保鲜膜腌制半小时以上,想要更入味可延长腌制时间。



3.腌制好的排骨码在烤盘上。4.放入提前预热好的烤箱中层,上下火200度,烤15分钟左右;中途取出翻面再刷一次腌料,使它不要太干。5.最后剩2分钟的时候取出刷上蜂蜜,再放入烤箱烘烤即可。

(小可)

这样吃自助餐健康又划算

不少人打着“扶墙进,扶墙出”的口号来迎接自助餐,即便回本占了小便宜,却很可能在健康上吃大亏。所以,去吃自助,心里先要有一杆秤。

别一上来就大开吃戒

开始吃自助餐时,不要一上来就大吃,而应该先取一小碗清淡的汤或粥,或者吃些清淡的蔬菜水果开胃,再慢慢吃点主食,最后再吃鱼禽肉等荤食。这样进食油脂和鱼禽肉类过量的机会更小,同时保证蔬菜和水果的摄入量,提供丰富的维生素和膳食纤维,避免了肥胖的麻烦。

给盘子划条“三八线”

看着各种丰富的食材,这个想吃,那个也想尝尝,恐怕很难控制住自己的手,如何定量取用、合理

搭配才是健康进食的关键。

将常规的取餐盘子首先一分为二,假装划一条“三八线”。其中一半的餐盘一大半用非淀粉类的蔬菜填满;一小半放些水果;另一半餐盘再一分为二,一半放谷物,另一半放些鱼虾肉蛋等蛋白质丰富的食物。另外可以配一小碗清汤或者一杯牛奶。如果有坚果也可以来一小把,这一餐的食物就足够了。

主食选少选杂一点

自助餐一般荤食较多,且油大味重,大量的蛋白质摄入很容易增加消化道负担,即使是自助餐也要重视主食。可以选择一些粗杂粮或者芋头、红薯等作为主食,增加一些膳食纤维和B族维生素的摄入,由于自助餐可选择的种类比较多,可以每种都取点,但是都不多拿。

生猛海鲜别超1/4餐盘

自助餐中的荤食除了常见的鸡鸭鱼肉,可能还有昂贵的生猛海鲜。选择的时候一定不要贪多求全,控制在1/4餐盘。另外尽量选择清淡的烹调方法制作的肉类,取用的时候优先选择低脂的鱼禽类,也可以用少量豆制品替代部分荤食。

蔬菜沙拉用油醋汁调

可以多选择一些深色的蔬菜,不同颜色相互搭配,营养丰富又增进食欲。不过自助餐中不少蔬菜是来自于蔬菜沙拉,建议大家减少沙拉酱(脂肪含量比较高)的用量或者直接用油醋汁进行调味。各种甜点、甜饮料尽量少吃,用水果来作为餐后甜点。水果尽量选择新鲜水果,不要用果汁替代水果。(据新华网)



鸡公山红之源



除店明青花



郎牌特曲 T6



白云边红五星

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