

五道傻瓜菜 紧抓他的胃

★想留住他的人先留住他的胃,五道超简单、超傻瓜的基本菜式,献给不会做饭的姐妹们!

第一道傻瓜菜:

西红柿炒鸡蛋

原料:
西红柿、鸡蛋、少许葱花。

做法:

- 1.西红柿切成块,要大小不一,什么形状无所谓,鸡蛋打开放入碗中,搅匀,放入少许盐、葱花。
- 2.锅内放入适量的油,等油热了的时候,倒入鸡蛋液(注意:这个时候鸡蛋液会自然凝固)。
- 3.等鸡蛋液都凝固的时候,用饭铲从鸡蛋的边缘轻轻进入,将鸡



蛋翻过来,煎一下。

- 4.等鸡蛋两面的颜色都呈金黄色时,从锅里盛出来。
- 5.把西红柿倒进锅里,翻炒几下,再把炒好的鸡蛋放进去,放入少许盐,翻炒几下,出锅。



原料:

- 五花肉一块,八角一颗,葱少许,姜若干片,料酒少许,辣椒、花椒若干,大米、紫米若干,老抽、生抽、鸡精、糖、豆瓣酱。

做法:

第二道傻瓜菜:

粉蒸肉

- 1.五花肉切片,用料酒、葱、姜、八角腌上。
- 2.准备辣椒、花椒、大米、紫米。
- 3.把准备好的材料放锅里炒。
- 4.用中火把大米炒香且变微黄。
- 5.把炒好的材料倒入腌好的肉里,加入老抽、生抽、糖、鸡精,用少许麻油拌匀。
- 6.最后加入一大勺豆瓣酱。

第三道傻瓜菜:

酸辣土豆丝

原料:
土豆、红辣椒、青辣椒、干辣椒。

做法:

- 1.将土豆削皮切细丝,泡在水中洗去淀粉,既能避免其变黑,又能使其在炒烧时保持白嫩、爽脆。炒前捞出,沥干水分。
- 2.青、红辣椒去籽、蒂,切成细丝,干辣椒切丝。
- 3.炒锅上火,加入花生油烧热,放葱丝爆锅,加入干辣椒炒香,再加入青红椒丝、土豆丝,炒至八成熟时加入精盐、味精调味,再淋上香油和香醋,炒熟即可。

第四道傻瓜菜:

干煸豆角

原料:

- 扁豆角400克,肉末150克,干辣椒4个,老抽一大勺,榨菜末、花椒、蒜粒、盐、味精各适量。

做法:

- 1.扁豆角两头撕去老筋,掰成两节,洗净。
- 2.烧热250克油,放入扁豆角,炸到扁豆角表皮起皱时,用笊篱捞出控净油。
- 3.另取锅烧热,用一大勺油爆



- 香肉末、干辣椒、花椒、榨菜、蒜粒。
- 4.倒入老抽、扁豆角翻炒,熟透时关火,放盐和味精,炒匀即可。

饮食·情感

第五道傻瓜菜:

青椒炒鸡蛋

原料:

青椒、鸡蛋、佐料若干。

做法:

- 1.把青椒用清水洗净,去籽切成细丝;将鸡蛋打在碗里,用筷子搅散开。
- 2.锅内放油(40克),烧热,将蛋汁倒入,炒好倒出。
- 3.往锅内倒入余油,烧热,放入葱花炆锅,接着放入青椒丝,加精盐炒几下,见青椒丝翠绿色时,放入炒好的鸡蛋、味精,翻炒均匀,用香醋烹一下,即可出锅。(高原)

饮食·养生

初夏三种水果不可多吃

进入夏季,许多时令水果纷纷上市,其中荔枝、桃和杏这三种水果,是非常适合初夏尝鲜的,但是吃的时候要注意控制好量。

桃:特点是含铁量较高,另外含有蛋白质、糖、钙、果胶等,特别适合贫血的人吃。而桃中所含的果胶能够促进肠道蠕动,所以有预防便秘的作用。

提示:桃虽好吃,但不可多吃,多吃会引起腹泻等急性肠胃疾病。

杏:杏肉中含有较多的胡萝卜素,可在人体内转化成维生素A,对于保护视力有好处。而杏仁则含蛋白质、粗脂肪、磷、铁、钾等多种营养,而且还有润肺化痰、清热解毒等作用。

提示:杏属于温热水果,不能多吃,容易上火。另外杏仁也不能多吃,多吃易导致呼吸麻痹,甚至死亡,所以不可过量。

荔枝:富含镁、钾等矿物质和维生素,特别是维生素C的含量较高,对提高人体免疫力有好处,而且还有美白润肤的作用。此外荔枝还含有补脑健身、开胃益脾,特别适合产妇和老弱人群。

提示:长青春痘、生疮、伤风感冒或有急性炎症时,不适合吃荔枝。另外,荔枝也不能多吃,以防得上“荔枝病”,即出现头晕、心慌、出冷汗等。同时,也要防止上火,可在吃荔枝的时候,先喝小半碗盐水,再留小半碗吃完后喝,或者把脱了壳的荔枝肉在盐水里泡泡后再吃。

(赵婷)

水宜生中国上市1周年,持续火爆,掀“饮水养生”热潮 “好水养生”让万千消费者真正受益

2008年4月,水宜生正式与全国人民见面,给大家献上了一种全新的健康饮水方式,喝弱碱性、负电位、小分子团、富含微量、富含微量元素和矿物质、水质健康的水。

2009年4月,正值水宜生上市一周年,凭借“好水养生”的健康理念和领先的高科技水处理专利技术,实实在在的产品功效和众多消费者的亲身体验,在全国掀起一阵又一阵的健康饮水热潮。

庆上市一周年 水宜生全新升级

为了庆祝上市一周年,水宜生公司对水宜生的核心材料“水之素”进行了全新升级。加强了光子能量,其远红外辐射率为0.92(1为最大),有极致的能量,不仅能抑制细菌生长。还能使水分子活化度更高,水分子团更小,更稳定,烧开后活性不变,这种水能瞬间激活细胞,改善微循环,加速新陈代谢。

看! 健康好水是这样制出来的



- 负电位
- 富含微量
- 微量元素
- 弱碱性
- 小分子团

水宜生 一周年大事记

水宜生通便、降血脂、降血糖 通过北京三甲医院临床验证

水宜生

- 通便
- 降血脂
- 降血糖

2008年7-11月,水宜生先后通过北京某三甲甲等医院专门针对“便秘”、“降血脂”、“降血糖”功效的临床验证。

“水宜生”入选 国家科技“火炬计划”

2008年11月14日,“水宜生”西电解活化水处理材料”顺利通过国家科技部立项审批,国家将对该项目重点扶持,支持该成果在国内快速推广。

水宜生成功荣获 “十一运会指定产品”称号

2008年12月,水宜生在众多同类产品中,凭借过硬的品质和效果脱颖而出,成为中华人民共和国第十一届运动会的唯一指定功能水杯。

“影视明星”陈宝国 倾情代言水宜生

2009年初,著名影视表演艺术家陈宝国老师在经过认真了解和亲身体验后,欣然加盟水宜生,担任水宜生健康大使。



3类人 率先享受品质生活

中老年人: 体质差、有三高

中老年人,体质差,高血压,高血脂,高血糖,心脑血管疾病,动脉硬化,能调节身体酸碱平衡,防病保健,预防三高。

精英男士: 抽烟喝酒、工作忙

精英男士忙于应酬应酬和高强度工作,体质酸化,导致亚健康等各种疾病,常喝弱碱性水,能中和和抵消酸毒,预防疾病。

职场女性: 时尚爱美、无暇锻炼

长期可养颜,有电脑,辐射,熬夜,脸上也出现了色斑、皱纹、痘痘,常喝弱碱性好水,能清除自由基,延缓衰老,美容养颜。

水宜生·CCTV中央电视台共同举办 《全国优秀流行歌曲创作大赛》

水宜生,成就音乐梦想,为你的期待成真,水宜生《全国优秀流行歌曲大赛》全面启动。

从海选到PK,本次大赛历时9个月,7大赛区收到参赛歌曲25000余首,经过观众网络投票、短信投票、专家层层选拔,最终,200余首优秀歌曲全新出炉,晋级本次大赛的总决赛,5月8日起CCTV-3、中央音乐频道同步直播决赛情况,5月23日现场直播颁奖晚会。让我们一起相会此次乐坛盛宴。赶紧行动,选出你心目中最爱的词曲,为你真爱的歌手投上宝贵的一票。

新品上市 水宜生·除氯宝

——中国家庭“健康用水”专用的最便捷、最快速的微电解制水器



厨用型



沐浴型

1) 瞬间去除余氯、重金属、农药残留

高效活性钙复合材料,快速捕捉水中余氯并转化为无害的无机盐类(如食盐NaCl)。对游离氯去除率达95%以上,对常见农药残留甲胺磷、溴氰菊酯及常见重金属铅、汞去除率达93%以上。

2) 高效抑菌杀菌、避免水的二次污染

通过光子能量作用,制造出的水具有极强能量,抑制细菌滋生。

3) 弱碱性、小分子团、抗氧化健康好水

微电解使普通水变成持久稳定的弱碱性、小分子团、负电位的健康好水。清洗果蔬,更易保鲜,做饭煲汤口感好、营养易吸收。洗脸洗澡,皮肤不干痒。

郑重声明:正品“水宜生”产品是通过多个国家权威部门严格检验和技术检测过的,对人体健康有益。当前周口市场上,出现诸多假冒、仿制水宜生的伪劣产品在药店、保健品店及商场低价违法销售。使用假冒、假冒产品毫无健康保障,对您身体所造成的后果,我公司概不负责。请消费者一定要到正规授权网点咨询选购。发现假货后,请消费者到工商部门举报。同时,我们免费提供辨别真伪服务。防伪查询热线:8271218

健康热线:8271218 地址:周口水宜生专卖(六一北路市广播电视台大门北)、同和堂大药房(七一中路)、开开人大药店、项城水宜生专卖(莲花宾馆大门向西50米祥福茶庄)、淮阳水宜生专卖(县城内老广播站大门口)、鹿邑鹿邑茶庄(县委对面)、西华天福茶庄(财政局对面)、扶沟五云山茶庄