

西柚燕麦番茄盖

材料:水果燕麦片适量、西柚 1 个、樱桃番茄适量

做法:

- 1.把番茄从头上切开,不要切断连着点皮;
- 2.用小勺挖出籽和果肉,做成番茄盖备用;
- 3.西柚切半剥开,用小勺剔出果肉;
- 4.将果肉打碎备用;
- 5.加入水果燕麦片,稍加拌匀,如果怕酸的话,还可以稍微加一点砂糖;
- 6.酿入番茄盖中,装盘即可。

Norma

熏肉番茄鸡蛋杯

材料:鸡蛋 2 个、樱桃番茄 4 个、烟熏肉片 2 片、芝士 1 片、淡奶油 2 汤匙、橄榄油适量、黑胡椒适量

做法:

- 1.准备 2 个烤碗,底部涂一层橄榄油,铺上熏肉垫底;
- 2.樱桃番茄洗净,对半切开,放入烤碗中;
- 3.每个碗中放半片芝士,撕成小块;
- 4.每个碗里加一汤匙淡奶油;
- 5.打一个鸡蛋在最上面;
- 6.烤箱预热 175 度,采用水浴法(就是将烤盘里盛上 8 分满的热水,再把烤碗放在水里),放进中层,烘烤 25 分钟左右;
- 7.出炉以后撒少许黑胡椒即可。

冰淇淋小妹



百搭番茄 荤素通吃

番茄菜花

材料:菜花 300 克、西红柿 1 个、番茄酱 2 大勺、葱花、青蒜苗、盐、鸡精、食用油、白糖

做法:

- 1.西红柿切成手指肚大小的丁;
- 2.葱切末,蒜苗切段;
- 3.菜花洗净掰成小朵,入沸水中氽烫至水再次沸腾(水中加少许盐),捞出控水备用;
- 4.起炒锅,热锅凉油爆香葱末;
- 5.加入番茄酱翻炒至红亮;

- 6.放入菜花番茄丁,大火翻炒 2 分钟左右;
- 7.加入适量盐、糖调味,也可以加少许鸡精或味精;
- 8.撒入青蒜苗,略翻炒提提色,关火即可。

番茄豆腐

材料:老豆腐 2 块、番茄 1 个、葱花、番茄酱 1 大勺、酱油、鸡精、盐、细砂糖、香油

做法:

- 1.将豆腐切成小块,番茄切成与

豆腐大小相同的块;

- 2.锅内放清水烧沸,加入 1 小勺盐,再加入豆腐,待煮沸时捞起;
- 3.锅内放油烧热,小火爆香葱花;
- 4.然后倒入 2/3 的番茄块,将番茄块炒软;
- 5.倒入豆腐块,小心翻炒,加入温水,没过豆腐;
- 6.大火煮开转小火炖煮,炖至汤汁收浓,放入剩余的番茄块和番茄酱;
- 7.加入盐、酱油、白糖、鸡精翻炒;
- 8.出锅前滴上香油,撒上葱花即可。

紫韵千千

健康粮油 源自良友

新年送礼不用愁

——送点“海狮”礼盒油

新年来临,我又要返乡探望祖母了,可是两手空空,我带什么礼物回去呢?以往总是带点土特产,但不能每年都送一样的东西吧,节日送礼也犯愁呀。同事帮我推荐,可以送食用油礼盒呀,听到这个建议我眼前一亮,对呀,食用油人人都得吃,家家都需要,既健康、又实际,何乐不为呀。可是送什么样的礼盒呢?我又犯愁了。问了很多同事和朋友,倒是张姐帮我出了个好主意,她建议我选择“海狮”礼盒油。

她说了两点原因,原因一:上海良友海狮油脂实业有限公司是老字号国有企业,视“质量”与“食品安全”为立业根本,建立了 ISO9001 质量管理体系和 ISO22000 食品安全管理体系,覆盖从原料采购到产品售后服务的各个环节。在 2007 年,海狮公司获得“上海市质量金奖企业”称号,“海狮”牌食用油连续多年被命名为“上海名牌产品”;“海狮”商标多年蝉联“上海市著名商标”称号。大品牌,质量有保障。

原因二:海狮公司礼盒油品种丰富,有特级初榨橄榄油礼盒、油茶籽油礼盒、红花籽油礼盒、健康组合油礼盒、葡萄籽油礼盒及芥花油礼盒等多款礼盒油产品。

特级初榨橄榄油原料产自国际上橄榄油品质最好的产地之一——地中海,它采用低温冷榨工艺提取而成,不添加任何化学成分或人工添加剂,百分之百地保留橄榄油的原有风味和营养

成分,品质堪称一流;油茶籽油以高山秋后的野生茶果树为原料,采用压榨工艺制作而成,营养价值高;红花籽油有“亚油酸王”的美誉;葡萄籽油富含原花青素,是爱美养颜人士佳选。

“海狮”健康组合油由特级初榨橄榄油、红花籽油、油茶籽油、葵花籽油、玉米油、花生油等六种食用油组成,所有的油品均选择非转基因原料,采用压榨工艺加工而成。每种油均采用 900ml 包装规格,让消费者做到包装瓶盖一旦打开,能在短时间内食用完,减少油脂的氧化,轻松实现“换着吃,更营养”的健康饮食理念。

听了张姐的介绍,我顿时豁然开朗,马上追问她怎么订购,张姐告诉我,有两个主要购买途径,其一:可以到“海狮”天猫旗舰店;其二:可以拨打“海狮”销售热线。

我购买了两盒“海狮”健康组合油,更让我惊喜的事情是:节日期间“海狮”礼盒油系列产品开展促销活动,又经济、又实惠,新年送礼不用愁,以后就送“海狮”礼盒油。

销售热线:

(021)63320668、64968831

“海狮”天猫旗舰店:

<http://haishishipin.tmall.com>

★即日起,添加“良友海狮食用油”微信公众号,参与在线互动,即有机会获

上海良友海狮油脂实业有限公司 销售热线: 021-63320668 64968831 <http://haishishipin.tmall.com>

得海狮礼品一份,好礼送到大年夜。

★情人节以“他(她)让我感动的一件事”为题,讲述你和她(他)的爱情故事,题材不限,胜出者将获得海狮奉送的情人节精美巧克力礼盒一份,价值 300 元。(活动时间:2015 年 2 月 2 日至 2015 年 2 月 10 日)

请将您的精美爱情故事投递到 ps@shoils.cn 邮箱,让我们一起分享爱的宣言吧。



良友集团
LIANGYOU GROUP



【私房菜谱】

冬笋培根蒸鲈鱼

材料:鲈鱼 1 条、培根 150 克、冬笋 1 个、红辣椒 1 个、葱、姜、食用油、蒸鱼豉油

做法:

- 1.鲈鱼洗净,鱼身两侧斜切开口,用盐和料酒抹遍整条鱼,腌制 10 分钟;
- 2.将冬笋去壳洗净切薄片;
- 3.培根切段,葱切段,姜切片;
- 4.葱姜放入鱼身下,冬笋培根片依次塞入开口处;
- 5.锅中水烧开,将鱼放入蒸 8 分钟左右;
- 6.趁蒸鱼的时候再切些红辣椒、葱姜丝备用;
- 7.将蒸好的鱼取出淋上蒸鱼豉油;
- 8.放上葱姜红椒丝,烧一大勺热油泼在鱼身上即可。

心美食

