

新民晚报 | 好吃周刊 / 美食地图

“酸奶魔法秀”秘笈来也!



1月4日下午1时,在打浦路303弄16号中华职校内,上演了一出“好吃君邀你制作微晚宴”的大戏!自从当天的“新民好吃”微信平台发布这个好消息之后,众多“吃粉”与好吃君互动,对自己没有人选“8名幸运的酸奶料理魔法师”表示遗憾,并表示希望参与下次的现场活动!

分钟,这样水果就不会变颜色,显得非常鲜艳,真是让人垂涎欲滴!

3. 将酸奶倒入水果盆中,轻轻搅拌,然后另外装盆(这样“卖相”更好看)。切几瓣红红的草莓,加上薄荷叶或者柠檬片,点缀在水果盆周围。水果酸奶色拉就大功告成了!

主菜:蒜香大虾配酸奶酱

1. 将大虾去壳、去头、去沙,半开片。
2. 将混合生菜、黑醋、橄榄油调制待用。
3. 将胡萝卜、芹菜、洋葱用油煸炒上色,加入干白、高汤和盐一起煮开,放入大虾煮入味。大虾和蔬菜捞出待用。
4. 将汤水放入大米中煮熟,待用。
5. 煮熟的米饭放入洋葱,用黄油炒香,装盘。
6. 将酸奶酱装盘垫底,上面放置大虾并配蔬菜造型,最后,撒上炸蒜茸。一款蒜香大虾配酸奶酱的主菜就完成了!怎么样,闻到香味了吗?

甜点:法式酸奶蛋挞

1. 将面粉、蛋黄、白糖、黄油拌匀。
2. 用勺子涂进烤模里,预热烤箱



200℃,上下火烤15分钟,脱模放凉。

3. 酸奶拌入浓缩柠檬汁或其它你喜欢的酱料。

4. 把酸奶倒进凉透的塔皮里,淋上水果丁,酸奶蛋挞就做好了!咬一口,清爽甜美!有底还酥酥的美味,还有酸奶酸酸甜甜的清爽!多层次的味蕾享受!赞!
沙拉拉

不要拿自己的身体不当空气净化器

随着工业化的发展,环境污染日趋严重,雾霾的发生频率和强度呈增加趋势,空气中污染物不易扩散,危害人体健康。为改善居家环境,装修和家具污染也都成了家庭重要隐患。

中国室内装饰协会环境检测中心调查统计显示,室内空气污染程度常常比室外空气污染严重2-3倍,在某些情况下甚至可达100多倍。室内空气污染为第八位影响健康的危险因素。在全球每年由慢性阻塞性肺病引起的270万死亡病例中,约70万死亡的原因是室内空气污染。怎样改善我们的居家环境呢?

为了改善广大市民的居家环境及健康,昆山方氏纳米能量科技有限公司隆重推出——“方缘牌”负离子空气净化器FS-KJ2204E“和谐健康行”活动(该企业2008年获得了质量信誉双保障示范单位、全国质量信得过产品,产品出口多个国家和地区),在活动期间“方缘牌”负离子空气净化器原市场标价为“3980元”的,现优惠价“2780元”。

“方缘牌”负离子空气净化器本机功能特色:内置气味探测器,自动检测空气质量,智能运行,有效去除甲醛、苯等有害气体等作用。

1. 凡晚报读者及会员可以免费试用7天,满意后付款;2. 可以免费检测环境,当时订购付全款均有礼品赠送。(本活动截止:2014年1月30日)
昆山方氏纳米能量科技有限公司上海分公司 公司地址:普陀区交通路1565号市政集团16层 订购热线:021-56625608 15002166678 网址:www.fyhhs.com



阿艺 大连阿艺海参

大连阿艺海参为了回馈新老客户,将于元月9-13日在虹桥路2268号农业展览馆举办开年迎春第一展。

送!送!送!持续五天大放送!



一、大连阿艺的海参要大大低于市面上同等产品的价格。如市场价每500克9800元的海参,阿艺只售6800元,还再打八五折优惠(特价海参除外)

二、买海参半斤以上即送20克装海参伴侣5包,购物拖包一个,一次可以储存16根海参的专用保鲜盒一个。(以上赠品数量有限,送完即止)

三、在八五折的基础上,凡一次性购买海参500克以上,再送同品质海参50克(特价海参除外)

阿艺海参长期专线:4009-927-527 (4009-就爱吃-我爱吃)
地址:长宁区虹桥路2268号农业展览馆
展位:A49-50正门进来即是
地铁10号线 龙蟠桥站
周边公交:48路, 57路, 91路, 911路, 925路, 933路, 936路, 945路, 519路, 709路, 804路, 809路

“湟水源”虫草迎春特价

位于上海世博展览馆购物中心的青海玉树虫草专卖店是青海湟水源虫草有限公司在上海的直供平台,湟水源公司依托得天独厚的地理优势,从玉树产区专业采挖,清理,分检,冷藏运输至冷链销售,形成一条系统的产业链并具备完整及规范的质量监控和跟踪体系,从源头开始严控虫草质量(干度95%以上,杂质0.5%)“湟水源”品牌获青海省著名商标,近几年公司凭借资源优势及品牌认可度,在各地发展直营和加盟实体店近40家,“湟水源”虫草



以其纯正的品质、亲民的价格赢得了广大消费者的良好口碑。为回馈广大消费者,提升现代都市人的健康养生理念。再次推出精选级“湟水源”虫草特价(至元月底止)。

交通:浦东新区博成路850号(东门)B1层,轨交7号线(耀华路),8号线(中华艺术宫),公交177、82、576等 电话:50568675

虫草价精选

序	产地	等级(条数/斤)	直销价(元/g)
1	青海玉树	900条	378
2	青海玉树	1000条	348
3	青海玉树	1500条	278
4	青海玉树	2000条	238
5	青海玉树	2500条	188
6	青海玉树	断虫草	特价



“美食赏岁篇《美食大赏》之多媒体互动音乐剧”
1/7-1/15 19:30 ¥100-480

“掌上歌”世界巡回演唱会 上海站
1/16-2/1 19:30 ¥200-1280

海派喜剧《四个婚礼》
1/23-1/27 19:30 ¥80
爆笑话剧《当大头脑遇见不高兴》第1部 “上海首演”
1/16-2/1 19:30 ¥120-250

音乐剧《剧院魅影》
1/16-2/1 19:30 ¥150-280

儿童音乐剧《成长的快乐》
2/14-2/16 19:30 ¥150-280

上海新光影艺苑 越剧专场
1/23-1/27 19:30 ¥150-280

开心麻花经典喜剧+脱口秀跨界《江湖学院》
1/16-1/17 19:30 ¥120-350

上海文化广场
1/23-1/27 19:30 ¥150-280

阿加莎推理巨作《捕鼠器》(2013新版)
1/23-1/27 19:30 ¥150-280

周杰伦2014“摩天轮”世界巡回演唱会—上海站
1/16-2/1 19:30 ¥180-1680