

清凉一夏 健康一夏 美味一夏

炎炎夏日,酷暑难挡。只要我们选对具有消暑作用的食物,烹饪对路,人人都可以清凉一夏。

当你逛街逛累了想要寻找一个歇脚点的时候,第一食品是你最好的选择之一。店内环境舒适,食品种类丰富,有许多清热解暑的佳品。你可以去果汁吧台买一杯鲜榨果汁,或是去 DQ 买一杯暴风雪,也可以去进口超市买一罐冰镇啤酒,这些在这样炎热的夏日都会给你带来一丝凉意。

除了可以直接享用的夏日美食之外,店内还有许多可以自制去暑的食材,例如可以去补品柜台购买一些柠檬干、山楂片、金银花、决明子等,自制一壶夏日饮料,既健康又好喝。也可以去店内的南北货柜台买一些绿豆、米仁、百合、银耳等食材自制一份清凉甜品,冰镇后味道更可口。

夏日里的晚餐就交给第一食品吧,你可以在卤味柜买一些卤味熟食,再到腊味柜买些咸肉火腿,到南北货柜台买些笋尖煊熄,到家只要稍作加工就可以享用一顿清爽可口的夏日晚餐。

推荐美食 夏季清凉粥品

绿豆米仁百合粥制作方式:米仁、百合分别用水泡两个小时备用;米仁、绿豆、百合加足清水煮到滚;转文火继续煮约 20 分钟,直到米仁、绿豆酥烂就可以了。含有丰富的蛋白质、淀粉、多种矿物质、多种维生素 B 和氨基酸,有润肺养颜、清心解毒、调中止咳、开胃安神的作用。酷暑时更能够清暑益气、止渴利尿,维持人体内酸碱平衡。

推荐美食 COLD STONE(酷圣石)

夏天有一种甜食是你肯定无法拒绝的,即使你正尝试着努力减肥,但是在“她”的诱惑下,你很容易就会败下阵来。于是你会安慰自己,“不是我减不了肥,而是敌人过于强大。”这位强大的敌人



就是每个甜食爱好者的最爱——冰淇淋。

来自美国的酷圣石冰淇淋现已正式入驻第一食品,五角场店与中环店均有销售。第一食品把纯正美国冰淇淋带给了各位甜食爱好者,希望在这炎炎的夏日给你不一样的冰淇淋体验。COLD STONE 酷圣石冰淇淋的特点:品质高、配料丰富、口感绵密。

酷圣石冰淇淋依照每位顾客的需求与喜好,在特有-9℃低温花岗石板上,将每日新鲜现做的冰淇淋,拌入各式各样水果、坚果、饼干及布朗尼等丰富配料,如同鬼斧神工般,瞬间拌制出口感绵密而扎实、专属酷圣石的优质冰淇淋,顿时您会发现,原来记忆里那些不再新奇的冰淇淋口味,搭配上不同风味与层次的配料后,竟能创造出全新且令人惊艳的时尚风味,那无与伦比的惊喜滋味,真是让人无法抗拒。丰富配料和优质冰淇淋,拌出 1200 万种感动滋味!

推荐美食 嘉果水果

■ 美国空运车厘子
车厘子的含铁量特别高,位于各种水果之首。常食樱桃可补充体内对铁元素的需求,促进血红蛋白再生,既可防治缺铁性贫血,又可增强体质,健脑益智。营养丰富,具有调中益气,健脾和胃,祛风湿,“令人面孔好颜色,美志性”之功效,对食欲不振、消化不良、风湿身痛等均有益处。

■ 无锡阳山水蜜桃
阳山水蜜桃肉甜汁多,含丰富铁质,能增加人体血红蛋白数量,古人相传常吃桃子能“益颜色”,原因可能在此,除了桃肉能养血美颜,当中的桃仁还有活血化瘀、平喘止咳的作用。用桃子榨汁加淘米水洗面,也可以润泽肌肤。

■ 崇明岛巨玫瑰葡萄
巨玫瑰葡萄果肉脆、甜度高、汁水多,纯正浓郁的玫瑰香味,香气怡人,口感很好,品质极佳,俗称香葡萄。现有产地直销价 17.5 元/斤。

“一抓准,一刀准,一挑准”

味主要取决于品质及部位两个方面。
火腿的品质鉴别是从外表、式样和气味判定的。首先是外表,品质较好的火腿,外观呈黄褐色或红棕色,用指压肉感到坚实,表面干燥,皮面边缘呈灰色。如果表面附有一层粘滑物或在肉面有结晶盐析出,则表明火腿太咸。其次是式样,以脚细直,腿心饱满,骨不露,油头小,刀工光洁,状似较长的竹叶形为佳品。再者 in 气味上,品质好的火腿气味清香无异味。如有炒芝麻的香味,是肉层开始轻度酸败的迹象。如有酸味,表明肉质已重度酸败。如有豆瓣酱味道,则表明腌制的盐分不足。如有臭味,表明火腿加工时原料已严重变质。带有哈喇味,表明火腿已因肥膘氧化而腐烂变质。

第一食品在进货渠道上严格把关,精挑细选,确保顾客买得放心,买得安心,买得开心。
火腿可分为大爪、上方、中方和油头等四个部分。四个部分都有各自最匹配的菜肴,“上方”肌肉纤维均匀致密,可蒸、炖、切片、切丝、条块等。“中方”通常作切丝、切片或条块。“大爪”、“油头”则以炖汤或混炖最佳。第一食品张震能根据顾客的需求处理腊味产品,选择顾客需要的部位并且份量十分精准,让顾客高兴而来,满意而归。
要想延长火腿保存时间,保持其最佳风味,必须注意分割后的火腿需在刀切过的地方用保鲜膜贴封,且不宜存于冰箱冷冻,否则氧化反应速度加快,质量会明显下降。



舌尖上的食品安全

看完下面的几种食品添加剂你就应该了解哪些是应该少吃或干脆不吃的。1. 反式脂肪:汉堡包、薯条和外卖爆米花中就含有大量的反式脂肪。它会导致胆固醇增高以及冠心病。2. 高果糖玉米糖浆:在汽水、麦片和调味品中都能发现这种甜味剂和防腐剂。过量食用会导致肥胖症和糖尿病。3. 钠:比萨饼、外卖汤、番茄汁和熟肉等食物中含有大量钠。过量食用会导致脑中风和心脑血管疾病。4. 氢化植物油:作为一种保鲜剂和提味剂,氢化植物油常代替黄油和脂肪用于沙拉酱、人造黄油和焙烤食物的加工。它会导致肥胖症、高胆固醇和心脏病。5. 阿斯巴甜和糖精:这些不含卡路里的蔗糖替代物常用于制作餐桌甜味剂和节食饮料。有研究显示它们可能会致癌。

食品小贴士



【夏季消暑茶饮】
1)决明子茶
原料:决明子 610 克
制作方法:决明子炒熟,沸水冲泡饮用。
功效:消暑清热,明目止渴
适用于:夏季暑热燥渴,大便不畅及高血压患者
2)二花茶
原料:金银花菊花山楂各 50 克,蜂蜜 100 克
制作方法:将金银花菊花山楂洗净切碎,放入锅内,注入适量的清水,用文火熬 30 分钟左右,冷却后加入蜂蜜。
功效:清热解毒,生津润燥
适用于:暑热烦渴,头晕目眩,食欲不佳
3)苦丁茶
原料:苦丁茶芽 0.3-0.4g
制作方法:配 1000 毫升的沸水,随泡随饮。
功效:消暑解毒、消炎杀菌、化痰止咳、健胃消积、提神醒脑

达人贴士

张震,第一食品腊味柜资深员工,熟知腊味大量品种的商品知识,拥有娴熟的火腿加工技术,在火腿的挑选和分割上达到“一抓准,一刀准,一挑准”的技能水平,并在腊味挑选方法、食用要领、烹饪技巧及保存注意事项上有独到见解。张震因其专业、出色的技能和贴心、周到的服务得到新老顾客的好评和信赖。

第一食品腊味能手张震结合自己多年来的销售经验,向大家分享腊味中食用最多、最受欢迎的品种——火腿的一些日用小贴士。
火腿选用带皮、带骨、带爪的鲜猪肉后腿作原料,经修割、腌制、洗晒、发酵等工序加工而成,是具有独特风味的生肉制品。火腿的美

SSCW

上海糖酒集团·清凉一夏来袭

第一食品

捷强“享酒汇”

1. 活动内容:在补品柜台内,贡菊、柠檬干、金银花、决明子、枸杞子、山楂、玫瑰花、苦丁茶八折优惠。苦瓜干与莲子心九折特价。(会员特价)
活动时间:即日起至 7 月 31 日
活动地点:第一食品旗下所有门店(限市内店)

2. 活动内容:美国车厘子六折优惠(活动时间:2012 年 8 月 1 日-8 月 15 日);无锡阳山水蜜桃促销活动,原价 28.5 元/斤,现价 24.5 元/斤。(活动时间:2012 年 8 月 1 日-8 月 31 日)
活动门店:第一食品旗下大华店、宝山店、江桥店、南桥店、三林店、中环店、南东店、三鑫店、嘉尚坊

1. 本期主打(7.12-8.12):世好啤酒第二件五折,麦氏啤酒 1758 清爽买一得一,鹰标莎当妮白葡萄酒特惠价 102 元。

2. 换购好礼:活动期间任意消费满 38 元加 20 元换购 750ml 王朝大酒窖赤霞珠干红 1 瓶。

3. 新品推荐:法国郁美人珍藏波尔多干红产于法国著名波尔多产区,原料均来自于小地域的老葡萄树,酒体饱满,单宁平衡,酒质细腻顺滑,且极为柔顺。宝石红的色泽边缘夹带着石榴红的清新亮丽,

散发着多种红色浆果气息,香气馥郁而不失典雅。目前已在捷强 JOYMAX 店内上市,尝鲜价 198 元。

4. 捷强夏季团购包括酒类、饮料、礼券、牛奶、橄榄油、南北货、日用百货等丰富产品,团购价格优惠,欢迎前来选购。

5. 7 月 12 日-8 月 12 日“为胜利干杯”活动中,52 度剑南春(新防伪)买一盒得 1 箱王老吉、青岛纯生啤酒(方标)第二件六折,雪花纯生啤酒第二件六



折,更有许多其他优惠活动,详见店内宣传册。