

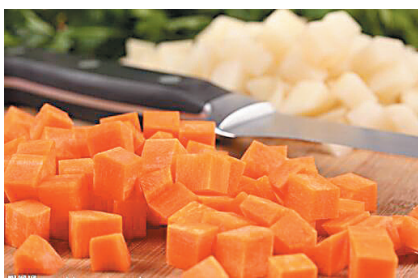
冬季润肠排毒 美颜护肤两不误

推荐一:美味豆浆胡萝卜拉面

食珍录
SI ZHEN LU

排毒是冬天一个很重要的课题。冬日我们的胃口往往比较好,吃什么都觉得有味

但是,如果东西吃多了却不能及时排出时会造成宿便、肥胖、衰老等可能。本期食珍录就带大家两道制作简单,排毒又养颜的美食,让你在冬日中健康又美哒。



小贴士:

- 1、吃的时候还可以放一些自己喜欢的蔬菜,比如黄瓜丝。
- 2、家里没有豆浆机也可以用购买的豆浆。



食材:

黄豆适量、清水适量、高筋面粉200克、胡萝卜汁75ml左右、鸡蛋一个、香菜适量、芝麻适量、盐、鸡精少许、芝麻油、生抽。

步骤:

- 1、提前一晚泡好黄豆,第二天打成豆浆,可以根据自己的喜好将豆浆过滤一下。
- 2、过滤好的豆浆备用
- 3、胡萝卜去皮切块,加少量水,用料理机搅成胡萝卜泥,过滤取汁。
- 4、将面条煮好。
- 5、吃的时候,将豆浆里放一些自己的调味,放入煮好的面条,再放入蛋皮丝和鸡蛋,撒一些香菜和芝麻就好啦。

推荐二:枸杞酒酿水溏蛋

枸杞子滋补肝肾,美容养颜,酒酿鸡蛋滋阴养颜,枸杞酒酿鸡蛋三者放在一起煮,更能促进各自营养成分的吸收,每周来一碗,可以让你皮肤细腻红润有光泽哦。



食材 枸杞适量、酒酿适量、土鸡蛋(3个)。

- 1、砂锅中放适量的冷水,放入枸杞子,水开后煮两三分钟。
- 2、倒入酒酿,搅动一下使酒酿散开。
- 3、将准备好的鸡蛋先打入碗中。
- 4、小火煮至沸腾,轻轻倒入鸡蛋。
- 5、煮至鸡蛋包起来,大约六七分钟即可。

小贴士:

- 1、煮水溏蛋的鸡蛋要新鲜,这样煮的鸡蛋蛋白就不会散开。
- 2、可以根据个人口味加适量的糖。

冬季最in 苹果料理 教你花式吃苹果

西方有句谚语:一天一苹果,医生远离我,可见苹果对我们的人体价值有多高。但是每天都生啃是不是实在太无趣了呢?所以今天,特别推荐一些花式吃苹果的新招,来为大家涨姿势。

苹果沙拉

水果沙拉是很多人都爱吃的,苹果做成沙拉也是人们的最爱,把苹果削皮切成小块,然后再加入奶油,如果是加入其他的水果就更好吃了。

香橙苹果饮

苹果酸甜可口,榨出的汁也是很好喝的,将新鲜的苹果放入榨汁机中,榨出新鲜的果汁。可以再加入胡萝卜或者橙子搭配,酸甜可口。

苹果粥

苹果还可以熬粥喝。把苹果削皮切块,然后把它和小米放在一起熬成粥,熬粥可以把苹果中的营养物质都熬到粥中,更好地让身体吸收苹果中的营养物质。

拔丝苹果

苹果削皮,沾上一点面,然后把沾好面的苹果放在油中炸,直到苹果表面成金黄色,就可以出锅了,松松软软的,香香甜甜的,很好吃。

烤苹果脆片

苹果洗干净之后切薄片,放在微波炉中高火烤至60分钟,就可以完成啦。苹果脆皮纳凉后口感酥脆,有点像红薯片,不过苹果脆片更香甜,大人孩子都很喜欢吃。

什么样的一份感恩 让永康人不淡定

近段时间,永城市民被一本小册子搅得很不淡定。5本、8本、10本的出手抢购,一位土豪甚至买了50本。永康日报永康淘平台都在大家的朋友圈里刷屏了。有图为证。



你一定很想知道这是一本什么样的小册子。拥有这本小册子你能免费吃明珠大酒店自助餐(中午、晚上都行),你能免费接睫毛(要知道这可都是一二百打底的消费啊),你能免费去水疗spa,还能免费洗牙。小编粗略算了算,这本小册子只售68元,能获取的免费大礼却高达7801元。昨天是感恩节,这本小册子就是永康日报送给全城市民的感恩大礼。

小册子数量有限,什么都不说了,小编只能帮你到这了,看见右边的二维码了,你懂的。



永城就要有 裸眼3D全息婚礼啦

每个人都希望自己有一场独一无二的婚礼,或许是浪漫的樱花底下,或许是清新的森林中,或许只是你想到地方。如今的婚礼造场将满足你的所有想象,永城也有了裸眼3D婚礼大厅,将裸眼3D、全息技术引进婚礼现场。

这是一场视觉盛宴

通常人们都是通过电影接触到3D效果的,今后在婚礼现场也能看实景版的3D电影了。

永城的这两个裸眼3D全息主题婚礼大厅位于明珠大酒店和紫薇花园宾馆,是紫薇酒店管理集团刚刚改造完成的。

裸眼3D、全息婚礼最重要的就是高清成像技术结合光影动画、灯光、舞美、音响的相互配合。比如要布置一场森林婚礼,就可以将真实的布景、烟雾雷电雨雪与虚幻的屏幕画面相结合,加上声光电多种视听效果,让来宾仿佛置身森林之中,为在场的准新人带来一场繁华如梦、至真至纯的爱之旅。

当然你还可以融入蝴蝶、溪流等想融入的东西,总之是没有做不到只有想不到,考验着新人的创新能力。紫薇酒店金文英介绍,主题可以自由选择,私人订制一场专属于你们的婚礼盛宴,让创意绽放,让紫薇见证你们的时光。

一站式主题婚礼首发会将举行

临近年末将迎来婚庆的高峰期,两场一站式主题婚礼首发会也将在明珠大酒店和紫薇花园宾馆举行。

办一场婚礼,有些东西是必不能少的,比如婚纱摄影、喜糖、首饰等等,要把这些东西都办齐了,让自己的婚礼办得有里有面,那就少不了东奔西跑。在这场一站式主题婚礼首发会你会看到一些优质婚庆品牌加盟,或许在一个地方就能解决新人们婚礼的难题。

当然参加发布会还有机会获取商家提供的各项大奖。提醒一下这两场发布会,一场是12月6日晚在紫薇花园宾馆百合厅,一场是12月7日晚在明珠大酒店太阳宫。

