

Go Cook Go Life 轻松下厨 生活百分

厨易百分

www.ecook100.com 2009年6月号 总第146期

¥8

优惠价

春末夏初 换季巧吃水果

- ✓ 简单 糟菜 简单 上手
- ✓ 美味中 瘦身 的杂粮
- ✓ 上班族的 超元气 轻食便当
- ✓ 每天 不重样 的水果餐



爱日餐
先来了解和食器



懒人酱料出美味快菜



巧厨娘水水
教你如何选贴心菜谱

ISSN 1007-9521
03
9 7710090 7223456

邮发代号：CN31-126075 定价：6.5元

主管：上海良友（集团）有限公司

主办：上海市酿造科学研究所



巴西营养学家
PATRICIA TEIXEIRA

三款健康冰沙果汁

作为营养师, Teixeira 因与众多国际体育明星的合作而闻名, 2004 至 2006 年更曾担任西班牙皇家马德里球队的营养顾问, 所以她的被顾问名单上的名字包括贝克汉姆、罗纳尔多、齐达内……在柏悦酒店制作的健康菜单里所设计的新鲜有机调合食品, 能缓解都市人的疲劳困扰, 也适合我们在这个夏日尝试:

焕采果汁: 含芥兰、红萝卜、苹果、南瓜籽, 有排毒作用, 并帮助睡眠。

排毒果汁: 含去皮脐橙、白葡萄、西瓜、薄荷叶, 能帮助降低胆固醇并促进消化, 也减少机体的各种炎症。

益健果汁: 含脐橙、菠萝、红苹果、生姜, 能提高人体免疫系统, 尤其适合在有流感及感冒症状时饮用。



以普罗旺斯为名的三色精灵

白葡萄酒 5%+ 红葡萄酒 15%+ 桃红 85%, 这就是三色精灵的组成。不管你脑海中的的普罗旺斯代表着什么, 于葡萄酒而言, 它是法国为数不多的出产白、红、桃红三色葡萄酒的产区, 其中桃红占到 85% 的产量, 算得上全世界最大的桃红葡萄酒产区。

带刻度的砧板

既然菜谱常说, 将某食材切成多少数字见长的条状、块状, 那么这块砧板就大有用场了, 无论这菜谱精确到什么程度, 你的食材肯定都能合乎标准。

去木瓜籽的工具

木瓜可是女人美体的圣品, 可是面对它那黑压压的籽, 实在是一件头疼的问题。现在有了这个工具, 只要轻轻的刮几下, 木瓜籽就被去的干干净净, 吃木瓜变得很容易。



智造空间

智造空间

推荐三样让厨房生活更轻松的工具

人们的创造力总是在总结了许多经验之后才形成的, 非常感谢那些发明各种厨房工具的人, 因为有了他们的发明, 我们才能节约更多的厨房时间去做别的事情。

如果诺贝尔设立一个厨房发明大奖, 那一定会得到全世界所有主妇们的欢迎。



品厨
¥50

意面量器

有人觉得下意面的量很难掌握, 意面量器把这个麻烦用一种很傻瓜的方式解决, 孔里能塞多少面, 就是几入量。



宜家
¥69.9

土豆压榨器

用来做土豆泥的, 煮熟后扔进去轻轻一压, 出来就是均匀细腻的土豆泥, 爱尝试西菜的人可以试试。



品厨

压力油瓶

下厨时担心控制不好油量, 那么这个工具可以帮上忙, 有刻度, 而且是使用压力来出油的缺罐子。