

## 火太大? 来杯自制清火奶茶!

主要食材:奶制品  
菜系:甜品  
难度:菜鸟也能上手  
时间:≤10分钟  
价格:¥2.00

### 菜谱用料:

牛奶 150g, 绿茶/红茶包 1个,  
绿豆水 100g, 蜂蜜 2g。

### 菜谱做法:

1. 先将绿豆洗净,用不锈钢锅加凉白开煮10分钟,取汁;
2. 再将绿茶或红茶用刚开的绿豆汁冲泡,取汁;
3. 在锅中剩余的绿豆中,加入凉白开,水量是绿豆的5倍左右,用大火煮,水开后调成中小火,将绿豆煮烂,冷却后备用;
4. 将绿豆茶汁加入热牛奶,搅拌均匀,待其冷却至温热时加入蜂蜜调味,并加入冷却后的绿豆沙即可。夏天放入冰箱冷藏后口味更好。

### 小贴士:

绿豆只有用不锈钢锅和凉白开水煮不超过10分钟才能保持其营养价值和汤汁翠绿。

# 降价又搭赠 酸奶也赶世界杯的潮?

7月初,记者在逛南京几家大型超市的时候发现,酸奶的冷藏柜上几乎都贴满了“降价”“促销”的告示牌。蒙牛、伊利、卫岗等品牌的酸奶及其他低温乳制品都在争相地“自降身价”。如,蒙牛大果粒原价7.9元,促销价5.9元;蒙牛优益C800ml活性菌乳酸饮品原价12.9元,促销价9.5元;卫岗家庭装1.5l酸奶原价15.8,促销价12.9元,还赠送一只中号的啤酒杯;伊利畅轻原价14.8元,促销价9.7元……这其中,降价最为厉害的当属蒙牛1.2Kg桶装益生菌酸奶,从17.8元直降至10元。

在新街口沃尔玛超市,一排排颜色鲜亮的促销标志不断吸引路过的购物者停下脚步,详细比较、选购。对此,店长陈宏文解释:“此番酸奶‘集体’降价并不稀奇。尽管7、8、9月份属于乳制品的销售淡季,但是对于酸奶而言,炎热的夏季恰恰是它的销售旺季。因为酸奶属于低温奶,人们喝起来会觉得很过瘾,再加上酸奶的营养价值要高于其他类型的饮料饮品,自然会成为夏季人们降温的好选择。”关于酸奶夏季的销售总额在全年销售中所占的比例问题,陈宏文表示没有做过相关的统计数据。

“做降价活动的不止我们超市,其他的超市同期也在做一些相关的价格促销活动。但是酸奶销售中是否进行的‘搭赠’活动,则是各品牌厂家自行决定的。”陈宏文说。记者走访中注

意到,尽管有些超市的降价活动做得相对比较低调,只是标注了促销价格,但是相同品牌、品种、规格的酸奶在不同的超市同时期的售价都差不多。

同时,趁着世界杯的火热劲儿还未完全消散,酸奶、低温乳酸饮品也都变相搭了趟世界杯的顺风车。有几家商家在选择搭赠礼品时,不约而同地都选择了啤酒杯,似乎足球运动天生就是和啤酒捆绑在一起的。

尽管在2007年7月份的中国奶协年会上,全国主要奶业厂商共同签署了《乳品企业自律南京宣言》,协定不再在乳品销售中“搭赠”和“白送”,但是协定签订3个月后,人们就发现此行业协定形同虚设。在超市中,记者甚至发现某品牌的杯装酸奶买12送6,看来,禁令果然是敌不过市场。

见习记者 竺颖

## 畅优“想畅就唱” “畅”响白领健康风潮

在如今现代社会竞争日趋激烈的大环境下,高度紧张的工作生活节奏加之过度的压力,导致了多数年轻白领长期处于亚健康的状态中,情绪压抑疲惫,身体抵抗能力也非常容易下降。长时间坐在空气不够流畅的办公室格子间中,整天面对电脑打字,一旦遇上情绪不好或是工作压力过大,常常就会吃饭不定时,饥一顿饱一顿的状况屡屡发生,久而久之就会碰到各种肠胃功能以及消化功能的毛病,身体上不适也会造成心理的抑郁,这种恶性循环的生活方式令很多人堪忧,却不知道该如何改善。

正是为了唤起白领人群对亚健康生活状态的关注,引领绿色健康的“7天通畅”风潮——近日国内和国际知名企业光明乳业联手国内最具创意和人气的音乐平台盛大音乐,全力倾情打造了一场“想畅就唱,7天通畅”巨星盛大音乐节,其主旨就是希望大家能够放松心情,打开歌喉,用音乐来表达自我,唱出舒畅,唱出活力,唱出快乐,唱出健康,成为最闪亮的健康“畅”将。

这场由国际歌后张靓颖作为代言人的年度巨星活动,自4月在全国各大城市拉开帷幕以来,参加活动的总人数已经突破150万人,覆盖上海、杭州、南京、厦门等全国各大城市,如今更已经评选出首轮的7位月度冠军。参加的选手们将经过PK赛的筛选,最终在年底评选出“畅优7大巨星”,参加8-9月举行的万人演唱会,欣赏畅优代言人张靓颖的精彩演出,体验巨星的风采。

据统计,参与报名光明乳业本次“想畅就唱,7天通畅”年度巨星活动的人群中,白领人群占到活动总人数的40%以上,由此可见光明品牌以及盛大巨星在年轻白领中的巨大影响力。而超过90%的参与者年龄在30岁以下,这也证明有无数年轻白领对自我身心双重畅通的强烈需求,他们渴望追求健康舒畅的生活,亦希望通过盛大音乐“巨星”以及光明乳业的活动来追逐自己的音乐梦想。

现代医师以及心理学家的建议是:不要把压力闷在心里,要找朋友倾诉,或是尽情地玩。约上几个好朋友一起唱歌,用健康的饮品来调解自己的肠胃,使自己能够保持一种积极乐观的心态,才能为你充电,从而不断为自己的工作和生活倾注更多的热情和活力。这也是光明乳业本次“想畅就唱,7天通畅”年度巨星活动受到白领热烈追捧的原因之一,它鼓励广大年轻人用酣畅淋漓的高歌来舒缓快节奏生活带来的紧张情绪,在畅快的歌声中秀出自然、清新、健康活力的真我本色,更有机会实现自己的音乐梦想,与自己喜爱的明星“畅”将张靓颖面对面,体验令人心驰神往的舞台魅力。

### »品牌介绍

光明畅优优酪乳在调理肠胃功能方面的表现异常出色,因其富含光明独创的活性B+畅通菌,特别适合生活节奏较快,饮食没有规律,常被肠道问题困扰的现代都市人群饮用。每当喝下一瓶畅优,其300亿活性B+畅通菌就会进入你的肠道,以预防或缓解便秘问题,让你简单轻松地喝出健康和畅快的惬意人生。此外光明畅优优品6月21日新装上市,消费者还有机会赢得7天巴厘岛浪漫游,收获另一份舒畅心情。

登录畅优官网www.ichangyou.com,参与巨星评选,赢奇瑞QQme酷车等惊喜好礼!



**光明**

**想畅就唱**  
www.ichangyou.com  
登陆畅优官网 参与巨星评选

**畅享 缤纷好礼**

- 录MV 登杂志 成为网络红人
- 网络K歌 当巨星 有机会与张靓颖面对面
- 喝畅优 赢酷车 QQme开回家

**喝畅优, 感受通畅**

**活动细则:**

**时尚刊物专题人物!**  
参与光明畅优个人MV秀网络评选,优胜者将有幸成为《生活周刊》或《上海一周》等时尚刊物的专题人物并现场观看张靓颖万人演唱会!

**与张靓颖面对面!**  
参与光明畅优联手盛大“巨星”举办的“想畅就唱”巨星网络K歌赛,最终胜出的7大巨星将有机会参加张靓颖万人演唱会!

**时尚酷车开回家!**  
登陆畅优官网,成为畅优会员,为您喜爱的选手积极投票或参与畅优活动,就有机会获得倍受女生挚爱的时尚小车奇瑞QQme,我的时尚我最Q!

**参与方式**  
购买畅优优品系列,登陆畅优官网,输入激活码,注册成为畅优会员,即可得盛大巨星参赞金牌账户,参与畅优“想畅就唱”巨星评选,同时有机会获得畅优奶票(限上海地区)、巴厘岛浪漫游、奇瑞QQme酷车等惊喜好礼。若无激活码,亦可登陆畅优官网,注册成为畅优会员。

上述活动详情请见光明畅优官网 www.ichangyou.com 活动最终解释权归光明乳业股份有限公司所有