

# 春日盛宴 舌尖上的“诗意踏青”

来利群,臻选时令美味,一键购齐野餐全套美食

春回大地,万物欣荣,正是踏青赏味的好时节。在这个充满生机的季节里,美食总是与美景相伴。漫步在春日的田野,呼吸着清新的空气,感受着大自然的馈赠,这便是独属于春日的美好。利群商超臻选当季优质食品,为你备好了野餐的全套美味方案,邀你共赴春日浪漫之旅。

## 青团 一口咬下春天的味道



青团,作为清明节前的传统美食,有着悠久的历史,其源头可追溯到两千多年前的周朝。青团之所以呈现独特的绿色,是因为制作时一般会用到艾草。艾草清香扑鼻、香糯可口,不仅含有碳水化合物、蛋白质、维生素C以及钙、镁等营养成分,还具有平喘、消火、除寒祛湿等功效。在五行中,春天对应青色,古人认为用植物浸染成青色的食物,寓意能驱除不好的东西。

想要品尝这份春日限定美味,可以自己动手制作。将艾草叶沸水煮开2分钟,加入1克小苏打,过冷水后用料理机打成艾草汁。把澄粉加入100克沸水烫开搅拌,再将糯米粉、玉米油、白砂糖和艾草汁搅拌均匀,加入烫好的澄粉,揉成面团。把面团分成35克一份,包入喜欢的馅料搓圆,放入烧开的蒸锅蒸10—12分钟即可。

要是觉得制作过程麻烦,也可以选择购买成品。麦谷仟仟推出的肉松、豆沙、黑芝麻三种口味青团,就十分值得一试。肉松馅青团颗颗精选完整咸蛋黄,搭配香酥肉松,松软可口、鲜

香细腻。黑芝麻馅青团用清新艾草糯米皮,搭配香酥黑芝麻核桃馅,营养丰富。豆沙馅青团优选饱满红小豆,调制出的豆沙甜而不腻。这些青团在利群各大商超均有售卖,让你轻松品尝到春天的味道。

## 烧烤 肉串点燃春日狂欢



阳春三月,莺飞草长,人们外出踏青日益频繁。在这个美好的季节里,与三五好友相约,在春游时架起烧烤摊,来一场户外BBQ,无疑是最惬意的事。而一场完美的户外烧烤,肉串食材的选择至关重要。

禛禛有·调理肉串始终秉持做健康、美味食材的理念,严格把控食材品质。肉串选用鲜肉手工切块,用天然香辛料腌制后手工串串,种类丰富多样,有里脊肉串、五花肉串、猪肉串、腱子肉串、猪脆骨串、羊肉串、牛板筋、鸡肉串、鸡心串、骨肉相连、鸡翅中串等。当这些肉串放在烧烤架上,滋滋冒油,烤至外焦里嫩,浓郁的香味扑鼻而来,让人垂涎欲滴。

想象一下,搭起小棚子,和家人、朋友一起享受着禛禛有·调理肉串制作的美味烧烤,在春日的阳光下谈天说地,这是多么美好的场景。禛禛有·调理肉串在利群各大商超均有销售,快去选购,为春日踏青增添一份独特的乐趣吧!

## 轻食 玉米、荞麦面助力体重管理

春天到了,踏青时美食不可辜负,但健康也不容忽视,尤其是有体重管理需求的人群,选对主食很关键。精米面升糖快、膳食纤维少,易导致血糖波动,产生饥饿感,而玉米和荞麦面这类天然粗

粮,低升糖、高纤维、营养足,能平衡营养与热量。

十月稻田的鲜食黄糯玉米和白糯玉米值得一试。它们来自东北黑土地,玉米颗粒饱满,甜度和糯性超棒。蒸煮后不仅汁水丰富,还能拉丝,口感绝佳。一根玉米约300大卡热量,早餐或晚餐吃都合适。它吃法多样,直接蒸煮简单方便,切段加到沙拉、汤里,再搭配鸡蛋、牛奶,营养更全面。

荞麦挂面也是不错的选择,像品品好荞麦挂面、金沙河刀削荞麦挂面、万家粮仓控律低GI荞麦面条,适合控糖、减肥和肠胃敏感的人,其低升糖特点能减少胰岛素波动。

荞麦挂面创意做法简单好上手。凉拌鸡丝荞麦面,用80克万家粮仓控律低GI荞麦面,搭配100克鸡胸肉,再加上黄瓜丝、胡萝卜丝,淋上用2勺生抽、1勺香醋、半勺芝麻油、少许代糖和辣椒油调好的酱汁。荞麦面煮5分钟过凉水,鸡胸肉煮熟撕丝,蔬菜铺底,放上面条和鸡丝,浇上酱汁拌匀即可。番茄虾仁荞麦汤面,准备60克品品好荞麦挂面、2个番茄、6只虾仁、少许菠菜和1个鸡蛋。先把番茄炒出汁,加水煮开下面条,接着放入虾仁、菠菜,打入鸡蛋搅散,调味就完成了。品品好荞麦挂面低脂低钠,口感细腻,番茄提味,虾仁提供优质蛋白,汤汁暖胃。

春日踏青,美食相伴。青团的软糯、烧烤肉串的鲜香、玉米和荞麦面的健康,构成了春日里独特的美食风景线。无论是感受传统美食的魅力,享受户外烧烤的乐趣,还是追求健康的轻食生活,这些美食都能满足你。快去利群各大商超选购心仪的食材,在这个春天,与家人朋友一起,开启一场舌尖上的春日盛宴吧! 文/高静文



# 利群电器 沸腾405

价比全城 买贵返差价

好礼一  
购家电满额  
立减100元

好礼二  
十大  
品牌支持

好礼三  
惊爆特价机

好礼四  
国补单件  
至高补贴2000元