

“蒸笼厨房”自救指南 3招搞定不流汗的清凉美味

来利群让你一站式购齐夏日美食 高效美味不将就

当暑气漫过窗台，厨房秒变“蒸笼”的季节到来，谁还想在灶台前挥汗如雨？别让高温劝退对美食的期待——预制菜的便捷、免煮意面的优雅、豆类食谱的养生，正为夏日餐桌解锁“快手不将就”的新可能。这份指南将三大夏日饮食方案巧妙串联，从麻辣鲜香的小龙虾盛宴到豆香四溢的养生理理，用最短的时间、最少的工序，让你在三伏天也能轻松拥抱舌尖上的清凉与满足。

小龙虾 夏日餐桌的麻辣速享

当空调外机在窗外嗡嗡作响，当外卖软件翻来覆去只剩那几样，你是否想念夜市摊前那盆红通通的小龙虾？祺祺有小龙虾带着淮安福昌食品中央厨房的黑科技走来——不用杀虾、不用调味、不用守锅，3分钟让盱眙淮河与洪泽湖交汇处的十万亩滩涂鲜香，直接“跳”上你的餐桌。

“好虾先看产地”——祺祺有小龙虾的底气，藏在盱眙得天独厚的生态里。这里产出的虾自带“三白两黄”认证：腹白如瓷、腮白似雪、肉白透鲜，虾黄饱满。每只虾都富含天然硒元素，吃着过瘾还能养生。

这份从产地直达餐桌的新鲜度，全靠江苏省农科院与福昌食品的“王炸组合”。采取“精准分选+柔性杀菌+气调包装”技术，每只虾都要经过光学分选机“体检”。杀菌技术不破坏肉质却能锁住新鲜。麻辣、蒜香、十三香，祺祺有直接把三大顶流口味搬进了700克的包装袋。

总有人担心预制菜的“科技与狠活”？祺祺有的S6管控体系直接把透明化做到极致，S1原料优：只选盱眙当季硬壳虾。S2制作精：中央厨房无菌生产线，比自家厨房还干净。S3口感好：研发团队试吃108次才定版的黄金风味。S4品种多：除了经典口味，还有盖浇饭、中式面点等隐藏菜单。S5营养全：高蛋白低脂肪，健身党也能放心炫。



盱眙产地好

• 淮河与洪泽湖交汇处，十万亩滩涂地
• 温度湿度适宜 • 优质水源
• 生态养殖

强强联合出好品

江苏省农科院针对淮安盱眙小龙虾特点，与福昌食品标准化工厂强强联合研发

盱眙小龙虾品质优

• “三白两黄”：腹白、腮白、肉白、黄多、肉多
• 口感十分有弹性，富含蛋白质、天然富硒
• 祺祺有小龙虾全适用硬壳虾

S6严格管控生产

• S1: 原料优 • S2: 制作精
• S3: 口感好 • S4: 品种多
• S5: 营养全 • S6: 品牌特

蒜香口味 十三香口味 麻辣口味

免煮意面

都市人2分钟的米其林级优雅

你是否渴望地道意面，却因繁琐烹调和油腻灶台望而却步？空刻免煮意面正是为你而来——无需开火，告别油锅，一杯热水，静候2分钟，即可复刻餐厅级口感。

告别传统意面的耗时费力，空刻免煮意面只需注入95℃以上热水，等待2分钟，完美还原煮制意面的弹韧。为什么“免煮”却弹牙？空刻深知便捷不能妥协品质。精选优质杜兰小麦粉，经独家工艺预处理。热水冲泡下，水分迅速渗入核心，8分钟完美复刻传统煮制12分钟以上的口感，根根分明，拒绝软烂。星级酱料注入灵魂：每份搭配米其林二星总厨联合研发的经典酱料，如浓郁番茄肉酱、经典黑椒牛柳、奶香芝士咸蛋黄，真材实料，酱香瞬间包裹每根面条，风味醇厚有层次。采用锁鲜技术，不添加防腐剂，开袋即是纯粹麦香，牢牢锁住美味营养。

创新科技还原地道意面的灵魂口感，星级酱料点燃舌尖热情。只需一杯热水，静候2分钟，当弹牙面条与浓郁酱香完美交融，唤醒感官，你会明白：满

2分钟免煮 {空刻意面}

免煮“黑科技”，非油炸更健康

星级美味随时享



足味蕾的仪式感，竟可如此轻松。即刻入手空刻免煮意面，让“优雅开饭”成为日常。利群各大超市限时特惠，多口味随心选。囤货正当时，让触手可及的美味无需等待，美好生活即刻启程。

豆类食谱

传统养生智慧的夏日演绎

俗语“夏吃豆，胜过肉”蕴含着深厚的中医养生智慧，炎炎夏日，豆类成为健脾祛湿、补充营养的绝佳选择。绿豆味甘性凉，能清热利水解毒，红豆富含膳食纤维与钾元素，特别适合补充夏季流汗丢失的电解质，心肾功能不佳者尤为适宜；黑豆入肾经，适合五心烦热之人，黄豆宽中下气，消水肿毒；毛豆富含植物蛋白与微量元素，是补充体力的优选；豌豆则因能补充流失的B族维生素，被称为夏季“开心豆”。

将这些养生豆转化为快手菜，既能顺应时节又能简化烹饪。“豆三鲜”以500毫升福兴原浆豆浆为基底，搭配100克黄豆芽、泡软切丝的腐竹、黄瓜丝与姜丝，豆浆煮开后放入食材调味即可，豆香与蔬菜的清爽融合，兼具补水与祛湿功效。“香椿拌豆腐”则将焯水切段的香椿与切块焯水的福兴老豆腐混合，加入盐、味精、香油拌匀，香椿的独特香气与豆腐的嫩滑碰撞，简单调味便成就开胃小菜。

“豆浆冷面”堪称夏日解暑神器：把福兴豆浆加入芝麻酱，搭配煮好过冰水的面条，摆上黄瓜丝、煮鸡蛋，撒上芝麻与花生碎，冰爽的豆浆汤底与弹牙的面条组合，瞬间击退暑气。这些豆制品食谱，少则2步、多则4步即可完成，既延续了夏季健脾养胃的饮食传统，又以快手特性适配现代生活节奏，让夏季餐桌在豆香中兼具养生与美味。

从预制小龙虾的鲜香速享，到免煮意面的便捷优雅，再到福兴豆类食谱的传统养生，三种不同维度的夏日快手方案，共同勾勒出“高效、美味、应季”的厨房新范式。无论是追求烟火气的重口味爱好者，还是崇尚精致生活的都市白领，亦或是遵循传统养生的家庭煮妇，都能在这份指南中找到契合需求的夏日饮食解决方案，让厨房不再是酷暑中的负担，而成为轻松享受生活的起点。

文/高静文



“1”待一夏
拥抱清凉

新人三重好礼

20元新人券
抽红包活动100%中奖
0.01元限时限量秒杀

夏日清凉包

满139立省13元
满189立省18元
06.27 - 07.03

大牌联合满减

精选品牌限时特惠
叠加优惠更划算



扫码了解更多活动