

准备大餐过七夕

七夕节也被称为“乞巧节”，古代的女子们会在这一天，结伴制作巧果展示巧艺，巧果力求精致漂亮，才能得到天上织女的青睐，以期心灵手巧，伶俐聪慧，获得美好姻缘。
七夕节这天，亲手准备一份爱情大餐，能在吃完过后，同时收获当天的爱情情节，切记七夕食品关键词：好看！

全家便利店

1 头盘：蔬菜沙拉

好看指数：★★
制作难度指数：★★

蔬菜选择的颜色决定菜品沙拉的好看程度，紫色的甘蓝、绿色的生菜、黄色的玉米、红色的圣女果好看又健康的前菜，不要放太多调味品，以求口感清淡，才能让嘴巴尽情享受后面的食物，制作起来只需将蔬菜切丝，拌上沙拉即可。

汇春玉米汁

2 汤：玉米浓汤

好看指数：★★
制作难度指数：★

将玉米汁当作玉米汤来喝，并不是搞花头，因为它实在是太浓郁了，将玉米榨成汁，更加入膳食纤维和多种维生素，开盖即有玉米的浓香，入口甘甜醇厚，慢品还有淡淡回味的清香，倒上一碗浓汤可不是一点都不夸张！

SINODIS
西诺迪斯

3 主食：意大利面

好看指数：★★★
制作难度指数：★★★

做成蝴蝶形状的意大利面是最适合情侣的一款了，男人西装的领结，女人裙子腰间的蝴蝶结，都为人们增加了更多浪漫和优雅的元素，一盘蝴蝶形状的意大利面，搭配调味胡椒粉，赏心悦目，男色可餐。



Careme
烘焙大师



甜品：巴黎车轮

好看指数：★★★
制作难度指数：★★★★

来自巴黎的这款甜点，形状酷似一只滚滚向前的车轮，因此得名。外皮酥脆，内有奶油的柔滑细腻，添加进榛果、杏仁、花生后，特别有果仁的清香，上面还附有新鲜猕猴桃和黄橙，更带来水果的清新天然。

ABSOLUT
VODKA
Jelly Belly



酒：七彩伏特加

好看指数：★★★★
制作难度指数：★

伏特加在俄文中也被称为“生命之水”，当精力疲惫诞生的伏特加酒性十分强烈，像极了那个刚性强毅的俄罗斯男人，将甜美七彩的吉利贝糖豆加入ABSOLUT伏特加，浸泡七天之后诞生的七彩伏特加鸡尾酒，有双重味觉的碰撞，又似爱情对抗的纠缠。

点心：果酱松饼

好看指数：★★★
制作难度指数：★

比饼干更松软，比糕点更酥香，松饼上的一层果酱更是带来甜美享受的诱惑，如果自己制作的话需要准备烤箱、模具、松饼胚、果酱等材料，进口超市去买上一盒，装点进漂亮的盒子，更是讨巧的小秘密哦！

SINODIS
西诺迪斯



冰淇淋：巧克力果仁圣代

好看指数：★★★★
制作难度指数：★

大份巧克力冰淇淋，香脆烤杏仁颗粒，配以布朗尼蛋糕和动物奶油，最后淋上甜蜜的巧克力酱，成就了这款ColdStone经典的美式冰淇淋圣代，口感层次丰富，内容多样，能在七夕这天，作为最完美的结束。

ColdStone
酷圣石



4

5

6

7

清凉斋戒周

吃斋，并吃得好斋，还得注意身体健康，毕竟我们是生活在朝九晚五规律中的上班族，不论你对斋食的要求限定有多严格，也不论你更喜欢怎样的饮食搭配，只有让工作和心情达到完美和谐的食品，才是属于自己的健康清凉斋。

周末斋戒方案——茶养身心

周末二日在家，是休养生息、重整待发的好时机。茶的淡雅、茶的隽永，茶需要慢慢品味的内涵，不论是调理身体，还是修养内心，都能为一周斋戒画上圆满句号。三得利低糖清茶，入口清新甘醇，慢品有淡淡的回甘，冰镇之后更是能让身心都清凉。



周五斋戒方案——优酪乳的预期幻想

无论是已经处理完的公事，还是等待休息的身体，身处周五，整个人都处于期待和幻想中，临近下班时刻，让优酪乳带来一份偷闲心情。光明优酪乳，入口有酸酸的冰凉，细细品尝有草莓的甜美和果香，这样一瓶优酪乳，预热的是对周末释放的幻想。



周四斋戒方案——果酱带来的味觉旅行

当忙碌的工作积压身心，我们期待一次远足，为自己储备更充足的能量，不如跟着西诺迪斯的沃兹果酱来一场味觉旅行，杏子、黑莓、桃子、菠萝、草莓等口味的果酱，无论是涂抹面包，还是搭配酸奶，都带我们到达原产地智利的丰硕果园，为炎炎夏日带来一丝凉意。



周三斋戒方案——无糖清凉

悉尼大学心理学家曾分析说：「作为一周工作日的中间阶段，上一周末的快乐已经远去，下一个周末还未到来，周三人们的情绪会降至最低点」在这一天，不如为自己准备一份旭圣无糖豆浆，豆浆能帮助带走身体热量，清新的口感，浓浓的豆香，让身体清凉，心情舒畅。



周二斋戒方案——繁忙办公室的醇香麦风

来自英国的最新调查显示，上班族们表示在周二临近中午时工作压力最大，甚至有人会选择午休时间处理公事，这时的你需要一包全麦饼干，西诺迪斯百乐顺饼干，入口松脆醇香，不仅含有全麦的纤维营养，巧克力、蓝莓等多种口味更是能在繁忙的工作中带来一丝惬意。



周一斋戒方案——果汁营养充沛体能

每个上班族都有或多或少的「周一综合症」，想唤醒一早充沛的精神，一杯鲜榨果汁比闹钟有用的多。西诺迪斯的金圆果汁，精选澳大利亚质量上乘的水果，100%新鲜，不添加任何糖分和水分，一早就用澳大利亚的清新果香唤醒身体，开始清凉的一周工作吧。

