

# 畅享夏日激情 怕上火喝王老吉

# 新西兰 遇见仙境百分百



欣赏湖光山色美不胜收的景致,犹如一幅幅不加修饰的自然风景画,让人目眩神往。当飞机即将降落在这个100%纯净的国度,这里的天空一片纯净的蓝,绿是造物主特别恩赐给新西兰这块土地的颜色,处处是绿油油的树木草地,白色的绵羊点缀其中,一切那么的纯净,或许你很难在世界上再找到这样的地方了。此外,到过新西兰的人都能轻易地感受到新西兰人的亲切和友善。刚步出机场,迎接我的毛利司机就笑着用毛利语问候我“KiaO-ra”。我们用鼻尖碰鼻尖,这是毛利人表示亲近的一种方式。新西兰主要由南北两岛组成,处处有意想不到的精彩。

## 遇见 100%仙境的南岛

风景冠绝南岛的度假圣地皇后城,有此一说“此地的环境美得只有皇后才能居住”,到处青山绿水环抱的景色,实为人间仙境世外桃源。当然如果你是电影《魔戒》的忠实影迷,自然能认出某些景区就曾经出现在电影里。在皇后镇的瓦卡蒂普湖上搭乘蒸汽游船遨游,欣赏湖光山色美不胜收的景致,犹如一幅幅不加修饰的自然风景画,让人目眩神往。深呼吸未受污染的新鲜空气让你感觉格外健康。你还可以在一楼俯瞰已有百年历史的引擎室,感受独一无二的热气。

联合国教科文组织将西岸国家公园、库克山与峡湾国家公园共同列为“世界遗产地区”。西岸国家公园内的福斯冰河长14公里,冰河其实就是流动的冰,但冰河的流动速度相当的缓慢。福斯冰河亦是《指环王》的外景拍摄地,在晶莹剔透的冰河上漫步像是爬山、散步一般,男女老少皆可参加。



## 邂逅 100%梦幻的北岛

奥克兰为目前全世界拥有船只比例最高的城市,港湾优美、海水清澈、幼沙遍地,是滑浪风帆者的天堂,故有“帆船之都”的美誉。来到奥克兰就不能不看天空之塔,高328米的天塔是南半球最高的观景塔,搭上高速电梯,40秒后,你就能像天使一样俯视整个奥克兰市,最好在傍晚时分登塔,这样你就能一网打尽奥克兰落日前的美景和灿烂夜景。

北岛中部的罗托鲁瓦,遍地弥漫着一股硫磺气味,是新西兰著名的地热观光胜地。地表有天然井不停地蒸腾着浓浓的热气,白雾缭绕,随风飘荡。波利尼亚温泉浴池的天然温泉池连成一片,远方的山峦,在白雾中时隐时现,变幻无穷。晚餐品尝独特的地热蒸煮食物,然后再看一场毛利民族的特色表演。如果人生能在这刻停顿就好了,舍不得离开100%纯净的天堂。



### ■美味一“夏”

## 新西兰 Zespri: “营养大王” 奇异果

新西兰,一片如诗如画的美丽陆地,繁茂的植被、丰富的野生动物,绵长的海岸线,宜人的气候,被公认为“世界地理教室”、“动植物的王国”,难怪著名的魔幻电影《指环王》三部曲全部外景地都选择在这里完成。新西兰不仅景色奇丽,其得天独厚的气候与水土条件,也是品质完美的奇异果的出产地。

为了配合推出新西兰奇异果的品牌,Zespri(佳沛)将新西兰奇异果营销局改名为 ZESPRI INTERNATIONAL。每一颗贴有 Zespri(佳沛)标志的奇异果都必须通过 ZESPRI INTERNATIONAL 的检定、确认。这个严格把关的机

构,也是世界上唯一经过 ISO 认证的奇异果营销机构。目前,ZESPRI INTERNATIONAL 对全球66个国家出口奇异果,每年销售量超过25亿颗,占全球奇异果生产量的28%。

根据1997年美国 Rutgers 大学的研究报告,在27种最受欢迎的水果中,奇异果是营养价值最高的水果,排在木瓜、哈密瓜、草莓、芒果、橘子和柠檬之前,也是每单位营养素所含热量最低的水果,每天一颗新西兰奇异果,就能提供健康生活一天所需营养的五分之一,是最佳的营养补充品,也是大自然最完美的水果,堪称“新水果之王”。

新西兰奇异果的奇异之处还在于它具有极

佳的美容功效,据美容机构的研究,Zespri(佳沛)奇异果的维生素C含量是柠檬的1.4倍,丰富的维生素C含量,使很多水果都望尘莫及。而维生素C对于美丽容颜、防止雀斑、黑斑、延缓老化都非常有益,被大家赞誉为“美容圣果”。另外奇异果还具有减肥作用,减肥除了让外形美丽外,还应该让自己更健康,今夏在日本“欧巴桑”间流行的奇异果减肥法就让很多美眉美出了健康。用略带果泥的果皮直接涂抹或敷于手上、膝盖、脚上或者其他部位,可以帮助去角质;放少量果肉于水中,还可以用来泡SPA,放松身心的同时,更可轻松成为果香美人。



## 香煎石榴鱼配奇异果杂豆沙沙

原料:石榴鱼柳2片,Zespri(佳沛)新西兰黄金奇异果1只,Zespri(佳沛)新西兰绿色奇异果1只、红腰豆15克、鸡豆15克、黑豆10克、橄榄油20毫升、藕、盐、胡椒少许、柠檬1只

### 做法:

- 将奇异果去皮切丁,加入红腰豆、鸡豆、黑豆、盐、胡椒、橄榄油(5毫升)拌匀、备用。
- 将石榴鱼柳撒上盐和胡椒,挤上柠檬汁(5毫升)
- 将橄榄油放入煎锅中加热,等油温5成热时将鱼柳放入锅中煎成金黄色。
- 将藕切成薄片,放入烤箱中烘脆待用。
- 将鱼装盘,撒上已拌好的沙沙,插上藕片。

### 奇异冻爽

做法:将果肉、牛奶、花奶、糖浆和冰块放进搅拌机内,然后先用中速打3-5秒,再转到高速打10-15秒,看到果肉等都变成浆就可以了(注意:搅拌机的杯一定要放好后才能开机)。将芒果■喱放进杯内,然后将果浆缓慢倒进杯内,再放

少许椰浆,切少许果肉丁放进杯中就完成了,记得要放进吸管。

营养师点评:美容养颜

### 纯果金葵

做法:将黄金奇异果切成7片圆形,绿奇异果切成5片大半圆,然后在碟边绕圆形,中间放一芒果雪球,再用芒果甜品浆浇淋在雪球上画井形图案。

营养师点评:抗衰老,促进血液循环

