

征集私房菜



滴滴鲁花 健康万家

豆豉烧鲫鱼

材料:鲫鱼3尾、豆豉、蒜、葱、姜、花椒、大料、淀粉、白糖、精盐、甜面酱、绍酒、高汤、花椒油、生猪板油、花生油。

烹制方法:1. 鲫鱼洗净控水,葱切段,姜、蒜切片。

2.炒锅内加花生油,中火烧至六成热时,将鱼下锅,炸焦,捞出。

3. 炒锅内留油25克置旺火上,加甜面酱、豆豉炒透,再加入酱油、葱、姜、蒜、花椒、大料、白糖、绍酒、清汤,煮沸后放入炸好的鱼,小火煨烧。半小时后盛出。

4.炒锅内原汤上火,用淀粉勾芡,见开加入绍酒、花椒油,浇在鱼身上即成。

花生油中含有丰富的β-固谷醇,它具有降低血脂、预防心脏病及抗癌的功能。常食用花生、花生油等花生制品可降低II型糖尿病危险性,花生及其制品,可增加血清镁的水平,预防心血管疾病。

如果您会自创、有特色、与众不同的菜,请邮寄:郑州市陇海西路80号郑州晚报一楼西大厅食品部收。或发邮件至 zzwblbb@126.com。(请注明:1.健康食谱参选2.参选人姓名、身份证号及联系方式)。每周从参选的健康食谱中挑选出最优秀的,并奖励“18升鲁花花生油一桶”。

咨询电话:67655398

本期中奖名单:

赵佳 13949004947

郑州纯水市场系列报道

郑州市场是桶装水企业的大蛋糕

但是进入这个市场之后该如何延续九头崖和乐百氏走出完全不同的道路

□晚报记者 祁京/文 吴琳/图

桶装水市场由于门槛较低,利润较高,曾经是纯水生产厂家竞争最为激烈的一个市场。对于同样有着“外来户”身份的九头崖和乐百氏来说,当他们前期轰轰烈烈地进入市场之后,后期的市场如何持续运作,是放在两家企业面前的最主要问题。而面临这样的问题,他们走出了完全不同的道路。



九头崖:依靠工业化优势提供后续动力

2004年,九头崖工业公司以瓶装水和桶装水作为开拓郑州市场的敲门砖。其集团董事长任长旺回忆说,当时进入纯水市场后,他们发现桶装水市场门槛较低,产品同质化现象严重,针对于此,九头崖公司决定从强化服务入手,在市区设立四个办事处,并成立配送110,随时指挥遍布在市区的数十部铺货车辆,以确保市区送货时间不能超过30分钟;狠抓渠道建设,提出了包括定人、定点等“七定”法则,确保服

务标准统一;提出了星级服务计划,强化服务功能。

最早进行形象营销,是九头崖得以快速在郑州市场占据一席之地的主要原因,而相比之下,其强大的工业化生产优势,则是其今后发展的主要依靠力量。业内人士认为,桶装水市场上现在较多的不外乎纯净水和矿泉水,产品质量、产品品类的同质化,特别是竞争的日益恶化,使一些厂家在市场运作方面,丧失了应有的热情,表现在市场上就是

操作手法惊人的相似,除了价格战外,就是赠送饮水机,要么就是捆绑销售,奖励桶装水。任长旺说,九头崖最大的优势应该是在对产品和操作模式的创新之上,依靠其工业化生产的优势,对市场产生作用。

然而,九头崖在桶装水方面的创新似乎有些不够,当森氏的“软矿泉水”在郑州的大街小巷流传的时候,不知道素来以工业化和创新化而自豪的九头崖人心中是一种什么样的感觉。

乐百氏:从高速运转到低速维持的变化

早在2002年上半年,乐百氏桶装水的利润就达到4600万,同时也摘取“全国桶装水市场销售”的桂冠。对于乐百氏当年的冲击力,现任郑州市森氏饮品有限公司总经理的马军利也表达了自己的肯定:“可以说,当年乐百氏来了之后,对郑州的桶装水市场格局造成了一定的冲击。”

然而,时过境迁,乐百氏桶装水业务却后继乏力。到了2006年,乐百氏桶装水

业务只有2000万左右盈利,已经接近盈亏点。而对于郑州市场来说,乐百氏即使想要守住目前的市场份额也并不容易。虽然达能入驻后,公司方面称每年总体有过亿元广告拉动,但从2004年后,再也未见令人印象深刻的乐百氏桶装水广告出现,使得主力盈利的品牌没有得到足够的资源分配。

在采访过程中,乐百氏的一些经销商指出,乐百氏

在桶装水方面,品牌投入连年缩减,对经销商的扶持大为减少,各方面的管理严格按照公司的强硬死板制度,不能灵活适应市场的变化。

有经销商表示,原来卖10万桶水可以赚10万元,现在要卖20万~30万桶才赚10万元,而且利润在下降,风险还在加大。如果乐百氏还不能拿出非常有效的营销办法,对于经销商来说继续经营下去则非常困难。

秀域
Shino's yell

还在为水桶腰、大象腿、肥肚腩、大饼脸发愁吗?
你想拥有完美曲线,恢复青春迷人风采?!

古方减肥

郑州晚报 夏日瘦身集训营

本营将征集五名肥胖患者,参加秀域全程免费瘦身!快快拨打报名热线:66385680
报名时间:2007年7月6日至2007年7月13日。

减肥行业领头羊秀域古方减肥已到郑州!

两个周期减掉48斤!

秀域郑州分公司开业以来,到秀域店内进行减肥瘦身的顾客已突破5000人!富田丽景花园店的韩小姐减肥前156斤,两个瘦身周期过后,体重减至108斤(真实案例,可到店查询)人明显精神了,韩小姐欣喜地对人说:“我看起来小了一圈!”

诚信是发展的基石

减肥行业鱼龙混杂,秀域采用行业内罕有的苛刻标准来规范治疗效果,与顾客明明白白签约,决不玩文字游戏。

“一个疗程最低减重十斤!”“十年不易反弹,反弹全额退款!”

“不吃药,无痛苦,见效快,一次可减3-7斤!”

“靶向减肥,想减哪减哪,只瘦腰腹不瘦胸!”

“调节身体内分泌,减肥、保健同时完成!”

“针对中年女性效果更好!”“源自古方,安全健康!”

99元

美丽身材 速瘦卡

(凡参加夏日瘦身集训营可获得特价美丽身材速瘦卡99元)

- 美丽身材速瘦卡原价480元,现价99元,连续一周可减3-7斤。
- 每店仅限10名,额满为止。
- 活动时间:7月8日-7月13日。

正弘国际名店: 69323032/13526690215 二七区二七路河南正弘国际名店七楼
 金成国际广场店: 65386117/13073780889 农科路38号金成国际广场2号楼3层304室
 富田丽景花园店: 63767701/13523081534 金水区东风路富田丽景花园2号楼一单元6号(门牌)

类别: 中华店后: 60270155/13837149970 紫荆山百货大楼东门华欣商务15楼1506室
 东明路店: 66300993/13213227664 东明路与颍河路交叉口向北50米路西(滨河苑二楼)
 业物美好人家店: 60258595/13937138905 或道与黄河路交叉口向南200米路西(门牌)

郑州晚报集团旗下品牌: 上海、天津、深圳、昆明、西安、南京、武汉、深圳、广州、重庆、长沙、太原、宁波、福州、拉萨、银川、北京、乌鲁木齐、杭州 更多详情请登陆: <http://www.shino.cn> 秀域郑州分公司