

潘加园之节气话养生

立冬宜补冬, 养生补嘴空

11月7日立冬。立冬前后吃火锅,气温、湿度适宜且滋补养生,懂得美味的美食达人最近经常欢聚在潘加园,沉浸在浓浓药膳火锅具有的纯正、营养、美味当中。一趟潘加园的火锅之旅,必将让你醉心于它那火锅的养生魅力之中,也能感受到特色火锅的食疗与美味的最佳融合。食完潘加园的滋补药膳火锅,第二天起床后立刻感觉气血畅通、精气神倍增,这正是潘加园在立冬时节带给人们的一大惊喜。

早在《吕氏春秋·十二月纪》中就确立了立春、春分等八个节气。而这八个节气也非常清晰地表明了四季转换的过程。立冬作为冬季的第一个节气,此时自然

界草木凋零,蛰虫伏藏,万物活动趋向休止以待来春。而在我国民间,有立冬补冬之习俗,更有“冬令进补,春天打虎”的俗语。每逢这个时候,人们都用不同的方式进补山珍野味,只有这样,才能抵御严寒的侵袭。人们在饮食方面,遵循“秋冬养阴,无扰乎阳,虚者补之,寒者闻之”的古训,宜少食生冷,食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食。同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏。

又是一年立冬时,吃狗肉嚼羊肉。众所周知,狗肉味道醇厚,芳香四溢,又名香肉,与羊肉同为冬令进补的佳品。而食用狗肉可增强人的体魄,提高消化能力,

有温补脾胃、补肾助阳、壮力气、补血脉的功效,冬天常吃,可使老年人增强抗寒能力。洛阳地处北方,天气寒冷,宜进补牛、羊、狗肉等大温大热之品。而潘加园经过多年钻研,精心为您研制的药膳火锅“蜀香牛腩”、“小人参炖羊排”、“枸杞胡萝卜炖狗肉”等,正是为你在立冬时节准备的上等美食,同时也帮助我们抵御严寒的侵袭,提供足够的能量。

立冬前后,潘加园还为您推出了众多活动,欲知详情请向店方咨询。

太原路总店抢座热线:

61699911

唐宫路二店抢座热线:

61699922

从即日起,本刊茶友会将陆续开展“以茶会友”活动,只要你爱茶或者对茶有一点研究,就可以跟随我们一起品香茗,知茶语,习茶道。

以茶会友 第1站

禅茶一味:八马铁观音



洛阳八马茶叶资深茶客 谢丽萍

铁观音属于乌龙茶类,是中国十大名茶之一乌龙茶的代表。它介于绿茶和红茶之间,属于半发酵茶类。铁观音汤色金黄,浓醇清冽,叶底肥厚明亮,具有丝绸之光泽。泡饮茶汤醇厚甘鲜,入口回甘带蜜味;香气馥郁持久,有“七泡有八香”之誉。

据《茶经》记载,相传,安溪西坪南岩任人王士让,清朝雍正十年副贡、乾隆六年曾出任湖广黄州府新州通判,曾经在南山之麓修筑书房,取名“南轩”。清朝乾隆元年(公元1736年)的春天,王与诸友会文于“南轩”,每当夕阳西坠时,就徘徊在南轩之旁。有一天,他偶然发现层石荒园间有株茶树与众不同,就移植在南轩的茶圃,朝夕管理,悉心培育,茶树枝叶茂盛,圆叶红心,采制成品,乌润肥壮,泡饮之后,

香馥味醇,沁人肺腑。乾隆六年(公元1741年),王士让奉召入京,谒见礼部侍郎方苞,并把这种茶叶送给方苞,方侍郎觉其味非凡,便转送内廷,皇上饮后大加赞誉,追问尧阳茶史,因此茶乌润结实,沉重似铁,味香形美,犹如“观音”,赐名“铁观音”。

佛门禅语:禅茶一味。佛教重视坐禅修行,息心静坐,不动不摇,不委不倚,聚思悟道,通常坐禅长达数日,久坐困乏,因而具有清心提神的茶,便成为佛家信徒的最佳饮品。

本周六品茗第一站八马观音茶,特别邀请到几位抗美援朝老兵与我们一块儿品香茗,听战场往事,想去的,赶快联系我们吧!

品茗热线:15896695420
QQ群:110836522

“福熙鼎野生大鱼坊” 原生态美味助秋冬进补

对于生活条件逐步提高的都市人而言,能够选择的美食可谓缤纷多样,越来越多懂得味觉体验兼顾身体享受的人们,向他们的亲朋好友推荐“野生大鱼”。从东北远道而来的个性味道、营养价值赢得了越来越多人的认可。“福熙鼎野生大鱼坊”一块块浓郁鲜香的鱼肉,一碗碗热腾腾的江鱼汤,一口口地道的东北风味炖鱼和玉米饼,让一群人围着大铁锅吃得热闹开心,补得也格外滋润。特别是入秋以来,天气越来越冷,大家围坐在一起,显得格外温暖。

每一条“野生大鱼”都是乌苏里江深处至少有30多年生长周期的鱼。搏击于冷水江底的“野生大鱼”锻炼出一身的好肌肉,赫哲族朋友捕上来后,大鱼才有机会坐上专机来到洛阳,让洛阳人“邂逅”这纯天然、纯绿色、纯营养的原生态美味。充满东北传统风味的灶台,这可是沿袭了赫哲族在江边野外



用铁锅炖鱼的习惯,搁进去您选好的大鱼段,往大铁锅内圈贴上玉米面做的饼子,喜欢DIY的朋友也可以自己动手过把瘾。

地址:纱厂北路与纱厂西路交

叉口银河宾馆对面

电话:63636629

13837901994

“老年游八大服务标准”暨“最受老人喜爱的八大夕阳红线路”评选活动

幸运读者中奖名单

一等奖

孙继东身份证号:410305 xxxxxxxx 0000
杜天定身份证号:410305 xxxxxxxx 4017
李女士身份证号:410325 xxxxxxxx 7523

二等奖

丰修文身份证号:410311 xxxxxxxx 4510
丁淑贞身份证号:410303 xxxxxxxx 2528
张亚丽身份证号:410303 xxxxxxxx 3244
张振岗身份证号:410304 xxxxxxxx 1512
张建万身份证号:410311 xxxxxxxx 1511
王心爱身份证号:410303 xxxxxxxx 2566

三等奖

孙素英身份证号:410303 xxxxxxxx 052x
冯站云身份证号:610302 xxxxxxxx 1068
张桂云身份证号:410303 xxxxxxxx 2528
白均良身份证号:410311 xxxxxxxx 5016
孙仙梅身份证号:410305 xxxxxxxx 0026
韩耀增身份证号:410305 xxxxxxxx 0030
曹交通身份证号:410303 xxxxxxxx 2534
黎志荣身份证号:410305 xxxxxxxx 4511
曹松珍身份证号:410303 xxxxxxxx 0020

以上获奖读者请携带身份证件于11月13日之前到洛阳新区报业大厦三楼西厅休闲部领奖。电话:63217562

本版统筹:杨飞
15978623881



神农说茶③ 单道开饮茶苏

陆羽《茶经七之事》引《艺术传》曰:“敦煌人单道开,不畏寒暑,常服小石子,所服药有松、桂、蜜之气,所饮茶苏而已。”所谓“茶苏”,是一种用茶和紫苏调制的饮料。单道开,东晋人,在郾城昭德寺坐禅修行,常常服用有松、桂、蜜等气味的药丸,饮一种将茶、姜、桂、橘、枣等合煮的名叫“茶苏”的饮料。七年后,他逐渐达到冬能自暖、夏能自凉的状态,而且也不需要睡眠了,一天行走七百多里路而不感到疲倦。后来他移居临漳县昭德寺,设禅室坐禅,以饮茶驱倦。

