

# 泡温泉，过“中秋”

阵阵秋雨让天气转凉，温润的肌肤开始面对干燥，忙碌的身体盼望得到舒缓。所以，今年中秋，到凤翔过吧！全家人一起边赏月边泡温泉，欢聚养生两不误！

秋泡温泉，可以增强人体对疾病的抵抗力。温泉可使血管弹性增强，有助于预防血管硬化，减少心脑血管疾病的发生。增加了中草药的温泉，针对秋季养生而配置，尤其有助于消化功能的增强。

龙门·凤翔温泉位于龙门西山，距市区仅25分钟车程。国内唯一的窑洞汤屋、古朴的露天园林汤池、独家秘制适合不同体质的养生药汤，将使您度过愉快的温泉休闲时光！目前部分园区正在进行升级改造，完成后将为整个中原地区呈现200亩顶级梦幻的温泉养生度假版图！其中冲浪沙滩、儿童滑道、九天叠华泉、山地汤屋、别墅级温泉客房均为洛阳首次开设。

中秋佳节，龙门·凤翔温泉为您精心准备了“合家欢”主题活动，预订窑洞汤屋即获赠月饼1盒；9月12日至10月1日晚19:30炫丽烟花燃放；谜语竞猜，猜对就有奖；明月餐厅烤全羊、地锅菜喷香恭候。快和家人一起，预订凤翔温泉的幸福时光吧！

详情请致电：65787666，65787999 或登录 [www.lyfxsz.com](http://www.lyfxsz.com) 查询。

## 如何吃月饼才健康



月饼象征团圆，是中秋节必食之品。无中秋可以吃月饼，而无月饼则不成中秋。所以，尽管月饼是高糖高油，并不能列入健康食品中去，但中秋节，月饼还是要吃的。那么怎么吃，才能让这应景之食成为健康之品？

**传统月饼，五仁酥皮最健康。**月饼因为制法、馅料不同，吃的时候应该“扬长避短”，选择较适合自己的品种。传统的中国月饼大体分为京、粤、苏、滇、潮五大体系。

京式月饼起源于京津及周边地区，在北方有一定市场，其主要特点是甜度及皮馅比适中，一般皮馅比为4:6，馅料风味特殊，口感脆松；苏式月饼最早起源于扬州，其主要的特点是饼皮疏松，馅料有五仁、豆沙等，甜度高于其他类月饼；云南月饼与苏式月饼类似，但以咸为主，主打火腿月饼，最不油腻；广东和潮州月饼以莲蓉和咸蛋黄为特色，突出甜咸兼备，但也是热量最高、最不健康的月饼。比较来说，传统月饼之中，酥皮、五仁是相对健康的月饼。

**搭配茶水和山楂，胃病者不宜。**早上吃月饼可以补充上午所需的能量，也不易发胖，同时要搭配一些富含蛋白质的食物，如牛奶、豆浆，此外还要加些富含纤维素的水果。患有心血管疾病的老年人更应注意食用时间，否则可能会增加血栓的风险。吃的时候适合搭配茶水或者山楂等一些酸性食物，可以开胃，增强消化能力。但不适合有胃病的人，不然会加重病情。（王文）

# 编织健康的同心圆

## ——洛阳小背篓探秘之三



“民以食为天，食以安为先。近几年来，食品安全事件让老百姓一痛再痛，人们对饮食安全产生了从未有过的疑虑，甚至到了‘谈吃色变’的地步。而小背篓超尘脱俗之处，就是始终坚持人与自然和谐共存，从源头寻找破题关键，采日月之光华，纳天地之精粹，建立了一致的产品体系。”小背篓创始人刘常的一番妙语连珠，对小背篓做了最好的注解。

因为稀有，所以尊贵。自然天成的原生态食用菌，是小背篓的特色原料。刘常告诉笔者，为了保证食用菌品质的天然纯正、上乘，小背篓的科研人员不畏艰辛，跋山涉水，走遍了全国各地的大山名川，寻觅适合小背篓的食用菌基地。最终将光照充足、雨量充沛、土壤无污染、盛产各类天然蘑菇的长白山及高海拔的雪山草地选定为小背篓的供货基地，确保达到小背篓要求的生态、优质、安全目标。

没去小背篓之前，笔者把所有的长在山野之间，可以食用的菌类都叫蘑菇。来到小背篓之后，才知道目前全世界的野生菌有数千种之多，而在小背篓可以吃到的，是经过反复筛选的上乘的40多菌类，“蘑菇”只是一种，即双孢菇（叫双孢蘑菇）。它们不仅产自长白山原始森林及高海拔的雪山草

地，而且都有自己的芳名。

小背篓里各种色泽鲜艳、异彩纷呈的“鲜品蘑菇”，给了笔者耳目一新的感觉：慈禧太后最爱吃的羊肚菌，人间珍品冬虫夏草，菌中美少女竹荪，酷似海参的黄金侧耳，清代贡品猴头菇，以及老人头、鸡枞菌、金耳、白灵菇、古鲍菇、黑虎掌、黑牛肝、红乳牛肝等等。看着眼前令人眼花缭乱的“蘑菇”，笔者想到了一句话：菌上一百，种种色色。

小背篓把美食、健康、安全与享受融为一体，以生态、绿色、环保作为主旋律，为消费者开启了一扇健康之门，成为我市餐饮业市场风向标。（辛酉）

订餐电话：65906777 65908777

地址：洛阳新区政和路与广利街交会处3楼门面房

# 洛阳人看 洛阳手机报

- 权威、专业、及时、准确，洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造，萃取本地、国内、国际新闻资讯，时尚实用，服务贴心。
- 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上。

**定制方法：**

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。

联通用户发送短信712到10655885订阅，3元/月。不收GPRS流量费。