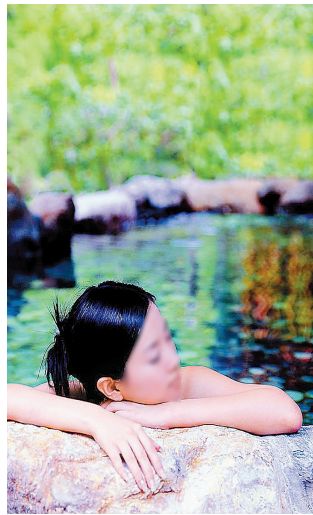


乐享健康 温泉沐浴有讲究



想享受纯正的温泉养生,沐浴的方法很重要,只有按照正确的方法沐浴,才能达到更好的养生效果。

全身沐浴法:将全身都浸泡在温泉水中,浸泡时间视水温高低而定,一般以15分钟~20分钟为宜,休息一下再继续入浴,反复2次~3次为佳。

半身沐浴法:半坐于温泉池中,使水面齐胸口,可手持木勺用温泉水淋全身。

冷热交替沐浴法:能促进血液循环、增强体力。冷热交替沐浴法,即泡完冷泉后先去蒸身体,让水蒸气稀释身上的硫磺后,再进入桑拿房;而进入桑拿房时,不妨用干净毛巾覆盖双眼,避免汗液将身上的矿物质带

入眼睛。需要注意的是,泡完温泉后,千万别直接进桑拿房,否则温泉中的硫磺及矿物质可能附着于眼球表面,从而导致角膜炎。而且桑拿房温度高,如果直接进入桑拿房,泪液会被快速蒸发,眼睛将失去排除脏物的功能,容易繁殖细菌。

局部沐浴法:对身体的局部区域进行治疗,例如手臂浴、坐

浴、足浴等,都是通过浸泡、按摩身体局部等方式进行养生治疗。

冲击沐浴法:利用温泉水的温度和水流的冲击力来刺激身体,以达到养生的目的。

按摩沐浴法:在泡温泉时请专业的按摩师进行按摩,可促进皮肤对温泉中所含矿物质的吸收,更可起到最好的保健、美容、养生效果。(美林)

洛阳首席温泉度假综合体

温泉 酒店 餐饮 旅游地产 名流会所 老年公寓 温泉养殖 体检中心

合作热线: 135 2548 4288 诚聘热线: 65179801

详情登录: www.lyfsz.com/地址: 王城大道南端(洛阳市体育中心广场南6公里)

孔雀舞天鹅鸣 百卉庄园观美景

庄园热推特色野味“买一送一”优惠活动

前日,几位挚友带我到310国道旁的百卉庄园吃饭。国道两边占地200亩的庄园让我惊叹:好大的气魄!漫步其中,南园奇石古树,景色优美;北园以生态园林餐饮为主,妙趣横生。

在北园,一对两米多高的汉白玉大狮稳坐门前,好像在招呼八方来客。步入院内,林荫大道郁郁葱葱,鸟儿在这林中快乐歌唱,好一派清新自然之景。没走多远,就到庄园的观赏区和快活林生态餐饮区了。

观赏区内,妙趣尽显:黑天鹅在水中嬉戏;白绿孔雀展现着优美的身姿;呱呱鸡、珍珠鸡、大野鸡为数不少,好不热闹。直行不远就到了青砖灰瓦的农家院落餐饮区和快活林生态餐饮区。走进



快活林,我迫不及待地拿来菜谱看,菜品还真有特色:禽肉鱼类几乎都是现抓现做,蛋类和果蔬也是园内自产的绿色食品。朋友们点了爆炒野鸡肉、地皮菜炒土鸡

蛋等特色菜。不一会,一桌美味便上齐了。我尝了一口鸡肉,真是肉嫩味美。据了解,这道菜中的鸡肉经山庄秘料腌制,细嫩松软且不

失筋道,回味时有不同的鲜香之美,再喝点山庄自酿老酒,真是别有一番风味。最后,再吃点新鲜果蔬,清新解渴。这一番风卷残云后,我们酒足饭饱,拿来账单一看,才300多元,“真实惠,这顿我请!”我豪气十足地对朋友们说。话音刚落服务员便提醒到,庄园推出了特色野味“买一送一”活动,一次吃不过瘾,再来吃更实惠。

生态山庄,美酒佳肴,雀舞天鹅鸣,妙趣横生,这次美食之旅真是既舒心惬意又便宜实惠。我和朋友约定:下次再聚还要到百卉庄园!

地址:310国道瀍河桥东100米路北百卉庄园
电话:18237915727
(陈腾飞)

七夕巧果 为爱情调味

七夕节临近,大家都已习惯在端午节吃粽子、在中秋节吃月饼,那在七夕节要吃什么特色美食呢?色泽金黄、香甜甜蜜的巧果便是七夕的应节食品。在中国情人节当天,做点巧果,为爱情添点特别的味道吧。

原料:特制小麦粉25千克、绵白糖5千克、饴糖3千克、芝麻4千克、嫩豆腐2千克、食盐0.3千克、植物油12千克。

做法:

1.调制面团:将绵白糖、饴糖、嫩豆腐、食盐加适量水充分搅拌,然后加入特制小麦粉、芝麻继续搅拌成面团,静置片刻,使面团处于松弛状态。调制面团时加水要适量,面团宜偏硬一些,以便制面皮。

2.成形:将面团等分成若干块,静置片刻(5分钟左右);在案板上撒一些面粉,用擀面杖先将面块压扁,然后擀薄(厚1毫米左右),横向整齐折叠(折叠宽度在8厘米以内);在约4厘米处的中间部分从左到右沿直线切一刀,再切段(每段宽3厘米左右);在每段折叠连接处打刀眼(即在面片中间切两条缝隙)。

3.油炸:将油锅里的油加热到175℃左右,先筛净生面片上的面粉,以防面粉受高温焦化而污染油质,影响成品色泽;将生面片倒在笊篱中慢慢放入油锅;待其浮上油面时,迅速用笊篱拨动生面片,并且不断翻动,待其呈金黄色时,立即捞出油锅。

4.冷却、装箱:将成品捞出油锅后,迅速沥去多余的油,摊开冷却,趁微热装入箱内密封。(琅琅)



厨房提示

泡海带之前先隔水干蒸半小时

海带买回来后应尽可能在短时间内食用完。如果不能食用完,应把拆封后的海带冷藏于冰箱或冰柜中,因为拆封后的海带在储存过程中受温度、光照等因素的影响,其营养成分会有所降解,相反,微生物会不断繁殖,有害成分会不断增加,这些都会促使海带变质而不能食用。

让海带变软也有窍门:把成团的干海带打开放在笼屉里隔水干蒸半小时左右,然后在清水里浸泡一夜,或者用淘米水泡发海带,或在煮海带时加少许食用碱或小苏打,但不可过多,煮软后,将海带放在凉水中泡凉,清洗干净,然后捞出即可食用。(琳琳)

洛阳餐饮旅游集团 举办首届主题婚礼秀

每个人都渴望拥有一场如梦如幻的婚礼,可什么样的婚礼才适合自己?许多准新人为此烦恼不已。

为了给准新人们举办婚礼提供更多参考和选择,8月11日,洛阳餐饮旅游集团与花瓣雨婚庆公司在宴天下大酒店老城店举办了一场名为“花瓣雨之约”的首届大型主题婚礼秀(右图)。活动包括

模特走秀、现场新娘造型、模拟婚礼等环节,穿插了精彩的歌舞演出和抽奖活动。90对即将走上婚姻殿堂的准新人观摩了婚礼秀活动。

据一位参加活动的准新人介绍,这次活动让他亲身感受了时尚婚礼的唯美和浪漫,也使他对婚礼的程序、婚宴用品的采购等环节有了更清晰的了解。(琳琳 摄)



张生记酒店2013年婚宴正在预订中

致力于打造洛阳婚庆宴席中的 **王牌喜宴**

预交2000元顶3000元使用

可享受21项免费服务项目 一站式服务让你的婚礼别具一格

满月宴 生日宴 寿宴

宴会预订 **558元/桌(起价)**

5席以上每席免费奉送喜面或生日面一份; 10席以上赠送宝宝用品一套或生日蛋糕一个。

地址: 新区太康路与厚载门街交会处(新区歌剧院东300米) 订餐电话: 65638888