



养生粥

## 养生粥谱推荐

“冰糖银耳粥、皮蛋瘦肉粥、苹果麦片粥、蔬菜牛肉粥、小米杏仁粥……”自从天下黑点在本栏目面向广大市民征集粥谱以来,我们收到了越来越多的粥谱。这期我们学习煮哪款粥呢?

从健康的角度来看,春末夏初是气温上升、阳气逐渐旺盛之时,这个时节饮食要清淡,不要过度食用辛辣的食物。同时,此时阳气上升容易伤阴,因此要特别注意滋阴,可以多食用百合、山药、莲子、枸杞等食物。

来自涧西区天津路某小区的王女士为我们推荐的莲子百合粥就特别适合这个时节食用,下面是详细做法:

### 食材

山药、枸杞子、百合、小米、莲子、杏仁粉

### 做法

1.把山药切成丁,枸杞子、莲子、百合泡好。

2.先煮莲子和小米,煮到五成熟的时候放入山药和枸杞子,百合熟得特别快,所以一定记得最后再放。

3.煮好后,将杏仁粉调成汁勾芡淋入锅中,稍煮片刻,美味的莲子百合粥就做好了!

这款粥所用的食材非常适合这个时节食用,山药有补脾补肾的作用,莲子可以清心安神,枸杞子能够补肝益肾、补血美容,小米中所含的黏蛋白对皮肤有保

湿作用,百合具有清心安神、抗衰老的功能,杏仁粉可以美白润肤,还可以做成面膜。这款粥不仅有助于身体健康,还能保养肌肤、延缓衰老,希望各位读者都能够能够在日常饮食中吃出美丽健康。

天下黑点继续面向广大市民征集养生粥谱,同大家分享健康美食!您有独特的制作养生粥的心得吗?您有关于养生粥的建议吗?您知道哪个小巷里有不为人知的粥棚吗?您愿意分享您引以为傲的粥谱吗?快来参与我们的活动吧!

作品要求:不限食材、不限做法,主题为养生,字数限制在1000字以内。活动期间,读者可将自己的详细粥谱发送至47427996@qq.com,或者拨打电话15803799546。要求图文并茂,并在标题后标注“养生粥谱”字样。参与活动将有机会得到由天下黑点提供的小礼品一份。

### 河南华裕黑色作物科技开发有限公司

CCTV.COM 广告合作伙伴 央视网看 黑色食品

打造中国黑色杂粮食品行业第一品牌

供富硒黑花生、富硒黑小麦面、富硒黑玉米、富硒黑苦荞茶等

珠江路天下黑粮店: 64628818 13592011789



莲子



百合

## 连锁体现规模 实力保证效果

# 苗方清颜专业祛痘 只留青春不留痘

苗方清颜专业祛痘全国连锁机构在全国拥有1700余家连锁店,进入洛阳4年以来,以专业和诚信赢得了众多洛阳痘友信赖。

苗方清颜以苗族独有的中草药添加德国进口修复原料,研制出专业祛痘产品,配合专业不反弹祛痘技术,结合先进的豪华采光仪、修复仪,内调外治,可

修复青春痘,对反复发作、久治不愈的青春痘、脓包和严重痤疮有显著的效果。

苗方清颜本着做专业、讲诚信的经营理念,为爱美者提供专业的一对一服务,因人而异制订祛痘方案,签订祛痘协议,无效双倍退还费用,还可享受免费愈后护理。

涧西区店:太原路金源国际

电话:64152395

西工区店:西工体育场西300米路南

电话:63902667

新区店:太康路盛德美西300米

电话:13014708520

网址:www.lyqudou.com

新浪微博@洛阳苗方清颜

## 锅品面吧

### 感受独特美食文化

近日,锅品面吧洛阳宝龙店获得“中国洛阳牡丹文化节推荐餐饮品牌”称号,已由第31届中国洛阳牡丹文化节执委会正式授牌。

锅品面吧洛阳宝龙店秉承传统面食制作工艺,致力于打造中式品牌面馆。锅品面吧主要有烩面、烩面、烧面、酱面等品种。

此外,顾客在品尝美味的同时,还能感受到一面一味、百面百味的独特美食文化。(刘强)

## 美食集中赢 吃遍洛阳城

喜欢美食的“馋猫”们有福了!《休闲周刊》将召集“馋猫”,尝遍洛阳特色美食。如果您有美食信息,而且您的信息得到了众多“馋猫”的认可,便有机会获得丰富的礼品哦。如果您没有被选为试吃团成员也没关系,打个电话便能享受店家的优惠!

同时,我们也欢迎有特色的精品招牌菜、原创江湖菜、私家菜、特色火锅等餐饮名店主动报名。

本期豫锦苑一号烙馍村、湘鄂汇、天府、潘加园、如意涮、原南关牛肉杂肝汤等将举行优惠活动。“馋猫”们,赶紧行动起来!

特别鸣谢洛阳春华秋实农博园为本栏目提供奖品。

QQ群号:217065274

咨询电话:65233733

13937936932

豫锦苑一号 烙馍村 LUOWOYUAN

试营业期间 进店消费的 顾客每桌满 100元即可 获赠酒店招牌菜一份 (烙馍卷馓子)

电话:0379-62110188 62110288  
地址:洛阳市涧西区中州西路与黄河路交叉口东北角豫锦苑大楼后院

如意涮 抢订优惠 黑鱼28元/斤

台湾健康火锅 新品 麻辣烤鱼

抢订热线:68616898 地址:涧西区珠江南路丽景1号

天府火锅 114转天府火锅

潘加园火锅城

精美凉菜两份 抢订成功送

抢订热线:64837211 63928322

洛阳餐饮旅游集团 湘鄂汇大酒店

大厅消费 特价套餐 568元

套餐原价:960元(可供十人消费)  
地址:洛阳市南昌路163号(钢厂对面)  
抢订热线:68615888

原南关牛肉杂肝汤

老店新址 优惠多多

电话:13937928451  
地址:杏坛路93号(教场村北大东30米)



近日,洛阳餐饮旅游集团所属各酒店、宾馆的1000多名员工在各自单位举行“心系雅安、奉献爱心”捐款仪式,表达对雅安灾区人民的爱心。目前,近20万元的善款已交到洛阳市慈善总会。

邱海生 摄