



# 5月25日、6月9日开进西部,6月12日、29日开进东北 2780元起,专列带您走西口、闯关东

喀纳斯

上周,不断有人打“2780元起,走西口、闯关东”的电话63333002。在电话中,张阿姨提起西部专列却直摇头:“去年的专列我亲家去了,他说啥都好,就是休息不好。出去半个月,身体熬垮了,风景再好也白搭!”听说今年住宿一下子增加到了6晚,并且火车直接开到喀纳斯和敦煌后,张阿姨喜上眉梢,马上签了约。

5月25日、6月9日,乘专列游新疆、甘肃、青海、

## 宁夏、内蒙古

5月25日、6月9日,乘专列游新疆、甘肃、青海、宁夏、内蒙古。6月9日专列随游客走,将驶入喀纳斯,开进敦煌,地面住宿增加到6晚。新疆(乌鲁木齐、天山天池、吐鲁番、喀纳斯、青格达湖)、甘肃(兰州、敦煌)、青海(西宁、青海湖、塔尔寺)、宁夏(银川、影视城、黄沙古渡)、内蒙古(呼和浩特、希拉穆仁)等地的美景全部囊括其中。

据河南中旅洛阳分社负责人介绍:“平时单去新疆就需3500多元,单去内蒙古、宁夏、青海也各需1500元左右,合计超过8000元,现在全程15天,只需2980元!比去年9月份的专列便宜了600多元呢!”

6月12日、6月29日,“闯关东”专列开往黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古

6月12日、6月29日,“闯关东”专列开往黑龙江、吉林、

辽宁、内蒙古。今年的闯关东旅游大幅升级,除了去哈尔滨、沈阳、呼伦贝尔、满洲里国门、长白山,还增加了吉林长春、牡丹江、镜泊湖吊水楼瀑布,另外,呼伦湖、呼和诺尔湖、大连旅顺和北戴河、承德也可以任选其一,地面住宿增加到了5晚至7晚呢!

举办方算了笔账:“平时单去内蒙古大草原要倒4次车,至少花2300元;单去沈阳、长春、哈尔滨、长白山、镜

泊湖、大连,各需要1400元左右,合计超过8000元,现在只需要2780元!性价比很高,不过由于是全省收客,郑州只有80个名额,想去的游客报名从速哦!”

6月,草原上有花有草,景美价廉。另外,该旅行社还同步推出了草原加漠河或海参崴的特色线路。

河南中旅洛阳分公司电话:63333003 63333002 (鸽子)

## 洛阳人游青海、西藏 大型旅游活动启动

仅需2980元,28日首发,名额有限,报名从速



游青藏高原,登世界屋脊,专业人员全程陪护,洛阳起止

从5月28日起,仅需2980元,让我们用12天的时间游览青海!该线路为首发,途经西宁、拉萨、林芝、纳木错,西藏全景完美呈现在您的眼前。

河南国旅洛阳分社从去年6月开始推出青藏大型旅游活动,受到大家的一致热捧。今年该旅行社特别为中老年量身定做全新的游青海、西藏12日大型旅游活动。和去年的活动相比,本次活动景点更加丰富,服务更

加贴心,价格更加优惠,您仅用过去一半的价格就能游览青海和西藏,并且还有专业人员全程陪护,洛阳起止;另外,您还可获赠布达拉宫门前集体照,为您的西藏之旅留下永恒的印记。

6月13日洛阳人游俄罗斯首发团,现接受报名

6月13日经典俄罗斯8日游首发团即将启动,全程有领队陪同,境外有专业俄语出境领队,让游客可以轻松感受俄罗斯风情及历史。越早报名,享受优惠越多。

报名电话:64626858

64606868

报名地址:南昌路锦茂大厦14楼(丹尼斯北50米)

(小青)

## 海鲜美味蒸出来



周师傅与认真学习的“学生们”

□本刊记者 李雨璐 文/图

12日下午,记者与4名热心读者一同来到了位于老城区青年宫广场附近的海鲜小厨餐厅,开始我们《大厨小菜》栏目的第三期。

对于海鲜,不少市民又爱又恨,爱其鲜美滋味,恨其没有制作良方。本期大厨周彬教我们做一道易学又美味儿的蒜蓉粉丝蒸扇贝。

清洗:  
去沙囊 去裙边 洗黏膜

据周师傅介绍,扇贝是海鲜中的平价食材,除了肥美甘甜,贝肉还具有补锌、补钙、补铁等诸多滋补功效。在挑选时,一要闻,有臭味儿的扇贝不能买;二要掂,一般重量越大的扇贝肉越多;三要看,贝肉带有黄色部分的为母扇贝,腥味儿较重。

扇贝属于海鲜中较易清洗的食材,只要去掉一侧

贝壳、贝肉后部沙囊和周边的裙边,在盐水中泡30分钟后,将贝肉上的泥沙和贝壳上的黏膜搓洗干净就行了。

调酱料:  
生蒜加熟蒜 调出好滋味

制作酱料是这道菜的关键所在,周师傅在冷锅冷油中放入蒜末和剁椒,翻炒出香味,接着加入清水熬。周师傅提醒大家,为了避免剁椒内的盐分影响酱料的味道,要提前用漏勺反复冲洗剁椒,帮助其去掉盐分。最后加入一点儿用于提味儿的生蒜、一勺鸡精、少许胡椒粉、葱油、香油和盐,酱料就算制作完成了。

周师傅说:“酱料中所用的葱油是我自制的,制作方法很简单,在冷锅、冷油中,放入姜、蒜、洋葱、葱段爆炒即成。”

接下来,周师傅就要教大家如何摆盘了,将一小团粉丝盘在贝肉上,淋上少许

### 《大厨小菜》邀您参与

如果您是餐厅经营者,愿意教大家特色菜品的烹制方法;如果您是烹饪爱好者,想跟大厨学手艺,都可以和我们联系,我们等着您!

联系电话:65233647

酱料,点上一点儿香葱。瞧,白色的贝肉、透明的粉丝,加上微黄的蒜末、红色的剁椒和绿色的香葱,看上去很诱人。

蒸扇贝:  
把握时间很重要

摆盘完毕,接下来只要上锅蒸熟就可以了。周师傅介绍,在蒸扇贝时,把握时间很重要。一般要先用热水蒸5分钟至6分钟,接着关火焖3分钟至4分钟,这样蒸出的扇贝口感最佳。

10分钟后,我们终于品尝到了蒜蓉粉丝蒸扇贝,鲜辣的剁椒、香气四溢的蒜蓉,配上吸收了饱满酱汁的粉丝和贝肉,尝上一口,那鲜嫩真是让人难忘。

大厨小菜 特约  
地址:中州东路老城青年宫  
广场对面正义街内  
电话:13803793673

## 洛阳晶海牡丹花卉市场 品味晶海花卉 打造中原花都

二层部分商铺招商, 欢迎红木家具、古玩奇石、木雕、字画、工艺品、茶艺等商家加盟。



电话: 15137985784 地址: 牡丹桥南15路车新村站西50米路北