

“洛阳人走进俄罗斯” 旅游采风活动正式启动

泰国游、韩国济州岛度假游、青藏游不容错过



解放以后，洛阳的发展与俄罗斯有千丝万缕的联系，这让旅游爱好者们渴望开启一次俄罗斯发现之旅。河南国旅洛阳分社联合《洛阳晚报·休闲周刊》推出的“洛阳人走进俄罗斯”大型旅游采风活动，自即日起接受报名。

俄罗斯采风团 6月18日首发

每年6月至8月是俄罗斯最佳

旅游时间，此时俄罗斯凉爽舒适，最适合避暑度假。莫斯科的红场、克里姆林宫，优雅浪漫的圣彼得堡等早已举世闻名。河南国旅洛阳分社特别推出莫斯科、圣彼得堡经典8日游，全程领队陪同，让游客轻松感受俄罗斯风情！报名越早，优惠越多。

泰国逍遥7日游2880元

曼谷的金碧辉煌，芭提雅的蓝

天碧海，皇宫寺庙，游轮海湾，人妖美食，一个都不能少！泰国包机，郑州直飞曼谷，仅需4小时。全程当地五星级酒店住宿，专业领队陪同。超低价位，品质享受！

青海、西藏12日游仅需2980元 5月28日首发

河南国旅洛阳分社上周推出的青藏大型旅游活动广受好评！现剩余额不多，请尽早报名！

另外韩国济州岛直航5日游，特价2280元。郑州直飞济州岛，仅需2小时。免韩国签证，更快捷。

报名电话：64617508

64606868

报名地址：南昌路锦茂大厦14楼（丹尼斯北50米）

夏日炎炎，人们最想吃的就是西瓜。提起西瓜，多数市民最先想到的就是又沙又甜的“送庄西瓜”。

寻找“送庄西瓜”甜美的秘密

□本刊记者 李宇辉

每年西瓜大量上市时，瓜摊上最先卖完的总是“送庄西瓜”，“送庄西瓜”皮薄瓤甜，是“馋猫”的最爱。本刊“‘馋猫’品鉴团”的“先头部队”于18日驱车前往送庄镇，替“吃货”们寻找“送庄西瓜”甜美的秘密。

驱车20分钟品瓜香

从东花坛往洛阳东连霍高速入口方向驱车约20分钟，就进入了送庄镇境内。高速路口北向西约3000米就是“送庄西瓜”的核心产地。

送庄村、西山头村、白鹿庄3个村子的蔬菜大棚连成片约有400亩，我们不时看到悬挂着济源、郑州、许昌等地车牌的采摘车辆往来穿梭。显然，“送庄西瓜”声名远播。

华子瓜棚、69号瓜棚、三斗瓜园、伟伟瓜园……随便走进一个大棚，热情的瓜农都会切开几个让你品尝，咬一口，“送庄西瓜”特有的甘甜让人全身舒畅。

30年经验保证品质

据69号瓜棚的李春雷讲，三十几年前送庄旱地西瓜已经

远近闻名了。

“目前种植的大部分是袖珍西瓜，全部使用有机肥。瓜农将瓜秧吊起来，以保证整个西瓜光照充足，还要在指定时间喷洒羊奶或者牛奶以促进营养吸收。”送庄蔬菜专业合作社有三十多年种瓜经验的赵继涛介绍，“普通的露天西瓜大约28天成熟，而袖珍西瓜成熟却需要45天到50天，光照充足，所以含糖量高。”

200米深井送甘甜

“西山头、送庄、白鹿庄这几个村的西瓜糖分高，含糖量13度，而露天西瓜最甜处含糖量也只有9度。“送庄西瓜”之所以甜大概是因为用200米深井水浇灌。”在闲聊中，同样有着丰富种瓜经验的李川说出了送庄西瓜的秘密。

有适合种植西瓜的土地，有200米深水井的水浇灌，有30多年的种瓜经验，难怪“送庄西瓜”有让人难忘的口感。



替“吃货”征集美味

瓜果飘香的季节已经到来了！无论是不同地方的不同特产，还是不同树上水果的口感的微小差异，都能引起“吃货”们的兴趣。本刊替“吃货”们征集适合自驾、拥有口感独特的美味的休闲自驾游好去处！

栏目咨询热线：13938872207
65233733

夏季营养粥推荐

俗话说药补不如食补，粥是常见的补养身体的食物，今天我们继续学习夏季营养粥的做法。

家住涧西区南昌路的胡女士为我们推荐了一款十分常见的开胃粥——皮蛋瘦肉粥，赶快来学学吧。



皮蛋瘦肉粥

原料：粳米100克、皮蛋2个、瘦肉80克。

调料：盐1勺，生粉10克，生抽1勺，鸡精、白胡椒粉少许，清水1000克，小葱适量。

做法：

1. 粳米淘洗干净后，用清水浸泡2小时以上；
2. 将泡米的水倒掉，重新加入清水，大火煮沸后转小火，每隔两分钟用木铲搅一次，煮成浓稠的白粥；
3. 皮蛋剥壳切成小丁，瘦肉切成末儿加点儿盐、生粉和生抽拌匀；
4. 转大火，将皮蛋、肉末儿下入沸腾的白粥，加盐，搅拌至肉断生关火，加入少量鸡精和白胡椒粉调味即可。盛入碗中，撒入葱花，一碗香浓美味的皮蛋瘦肉粥就做好啦。此粥因质地黏稠、口感顺滑、好消化而受到老年人的喜爱。

天下黑点继续面向广大读者征集养生粥谱，与大家一起分享健康美食！您有独特的制作营养粥的心得吗？您有关于营养粥制作的建议吗？您知道哪里有独具特色的粥铺吗？您愿意分享您引以为豪的粥的做法吗？快来参与我们的活动吧！

要求：不限食材、不限做法，主题为夏季养生粥谱，字数在1000字以内。请将详细粥谱发送至47427996@qq.com，要求有文有图有真相，并在标题中标注“营养粥谱”；您也可以拨打15803799546参与活动。参与者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



广告合作伙伴



上央视网看 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