



# 端午节来到 八宝粽飘香

端午节临近,想必大家已经吃了一些不同口味的粽子了,不知道这其中有没有八宝粽呢?八宝粽馅料丰富,寓意生活充实、财源滚滚。糯米配上色彩丰富的豆子和香甜的蜜枣等,叫人垂涎欲滴。下面我们就来学习八宝粽的做法吧。

## 八宝粽

**原料:**糯米、绿豆、豇豆、花生、葡萄干、蜜枣、粽叶、草绳。

**做法:**

1.将粽叶洗净,放在开水锅中煮10分钟后捞出,放在凉水中备用;把草绳放在煮粽叶的热水中浸泡片刻,

使其软化,便于使用。

2.将糯米、绿豆、豇豆、花生洗净后,用凉水浸泡4个小时以上;将葡萄干洗净备用;将蜜枣洗净,用剪刀剪成小块,大小可根据个人喜好来定。

3.开始包粽子。注意两点:第一,将粽叶卷成漏斗状时,一定要确保下面的锥尖没有漏洞,否则原料就会从小洞中漏出。一个比较好的方法就是,将粽叶卷成漏斗状后,先放入花生、蜜枣等体积较大的原料,然后再放其他的原料。第二,填入的原料,一定要用手指压实,这样,包出来的粽子才不会松散,口感也好。

4.用草绳将包好的粽子捆紧,然后凉水下锅,煮1个小时左右即可。

# 青岛啤酒节 畅饮乐开怀

以“激情洛阳,干杯洛阳”为主题的洛阳首届青岛啤酒节将于6月21日至30日在新区体育中心广场举办。本届啤酒节有哪些亮点值得期待呢?

## 亮点一:喝啤酒 赢汽车 酒王争霸赛等你来

您喜欢喝啤酒吗?您想激情畅饮吗?本届啤酒节酒王争霸赛就等您来。比赛分为日赛和总决赛,有速饮、吸饮和定时饮三项,综合成绩排名第一即为冠军,日冠军为“每日酒王”,总决赛冠军为“洛阳酒王”,比赛用酒由主办方免费提供。“每日酒王”可以在现场领取丰厚奖品,同时还有资格参加6月30日酒王争霸赛总决赛,总决赛大奖为小汽车一辆。“洛阳酒王”可以免费到青岛旅游,参加青岛国际啤

酒节酒王大赛,如果再次获得冠军,即可再获小汽车一辆。

## 亮点二:全民星周末活动 明星明星同台乐

6月22日、23日,啤酒节将举办为期两天的全民星周末活动,届时出生于河南的CBA球星薛玉洋也将来到活动现场,您可以和薛玉洋合影留念。薛玉洋是继王治郅、姚明之后第三个参加NBA选秀,并被选中的中国球员。

活动期间,您可以在青啤110周年文化展示区了解青岛啤酒的百年历程,同时参与知识问答就有机会获得有青啤特色的礼品。此外,市民还可以参加3对3篮球赛、快速投篮等互动活动,互动活动中的一蹴而就、一罐到底、一脉相承、一球成名等项目,让民



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?您知道哪里有不为人知的粥铺?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!

**作品要求:**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,要求图文并茂,并在标题中标注“营养粥谱”。您也可拨打电话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**

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、富硒黑玉米、富硒黑苦荞茶等

珠江路天下黑粮店: 64628818 13592011789

# 美食集中赢 吃遍洛阳城

喜欢美食的“馋猫”有福了!《休闲周刊》召集“馋猫”,尝遍洛阳特色美食。如果您有美食信息,并且您的信息得到了众多“馋猫”的认可,您便有机会获得丰厚的礼品哦。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报名。

本期天府火锅、潘加园火锅城、御香园肥牛城、玖鼎御坊、洛阳餐饮旅游集团等将开展优惠活动。“馋猫”们,赶紧行动起来吧!

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

**天府火锅**

114转天府火锅

**御香园肥牛城**

指定啤酒、白酒、冷饮免费喝。(不限时不限量)包间消费送长城干红一瓶;消费满100送20元代金券。

特价肥牛 11元一份

订餐电话: 64930111 64930222  
地址: 涧西区太原路与安徽路交叉口向北20米

**潘加园火锅城**

精美订凉菜两份

抢购热线: 64837211 63928322

**玖鼎御坊**

新派火锅 传承 创新 升华

吃100 送100 元消费券

订餐电话: 0379-62226111  
消费地址: 洛阳市洛龙区长兴街与牡丹大道交叉口(音乐喷泉南200米)

**洛阳餐饮旅游集团**

全聚德 红子鸡 湘鄂汇 夏天下

吃多少送多少 消费券

限大厅零点单桌 现金消费100元以上

全国预订客服热线: 400-616-3939



高考期间,为帮助考生高水平发挥,新区正升金熙酒店针对考生,专门提供了适合考生的高考营养餐,并在酒店内设置了考生专用休息区,帮助考生更好地度过这一阶段。此外,为解决部分考生交通不便的问题,正升金熙酒店还在洛阳市第八中学和洛阳市第一高级中学考点为考生提供免费接送服务

刘强 摄