

旅游可以免票 吃饭可以顶钱

“快乐通票”  
本周五可以  
领取啦

图为2012年“快乐通票”



□本刊记者 李宇辉 文/图

本刊联合旅游景区和餐饮企业为广大师生暑期生活提供优惠信息而推出的“快乐通票”从本周五起免费领取!

“快乐通票”是师生享受优惠的凭证,广大师生可凭教师证、学生证、准考证或相关证件就近到参与活动的景区或企业免费领取。师生持“快乐通票”可在指定景区或企业参与优惠活动。据了解,本次活动参与商家多,优惠措施各异,有打折后再赠送的,有直接减钱的,有免票的,具体内容可向各商家咨询。本周末“西峡探秘”系列旅游活动就有免票的机会哦!

在这个尽情休闲放松的暑假里,参加完高考的小伟说:“马上我们这些高中三年的同窗好友就要各奔东西,平时大家在学习中结下了深厚的友谊,现在终于有时间了,所以一定要好好聚聚,尽情释放压力。”

家住涧西区的王女士说:“女儿今年该升小学四年级了,现在的孩子都是独生子女,平时

的娱乐项目也大多是玩电子游戏,不利于身心健康。趁着暑假一定要带她去亲近大自然、放松身心、增长见识,让她的童年生活更加丰富多彩。”

市三中的王老师说:“当了3年的班主任压力很大,顺利送走了一批学生,想在假期和同事一起到附近的景区旅游避暑、调整身心、交流经验,准备迎接新一轮的挑战。”

暑假,对于上班族来说或许没有什么概念,但对于广大师生来说却是最值得珍惜的时光:和父母、朋友一起到饭店品尝美食,到附近景区避暑,在游山玩水中体验快乐,尽情享受一段无忧无虑的欢乐时光,储存一段珍贵美好的记忆,让这个暑假成为充满亲情、爱情和友情的幸福回忆。

需要“快乐通票”的读者除了可以到新区报业大厦三楼西厅领取,还可以就近到全聚德大酒店、红子鸡大酒店、湘鄂汇大酒店、宴天下大酒店、天府火锅、天府大酒店、玖鼎御坊火锅、潘加园火锅等餐饮企业领取。



## 什锦水果冰粥 冰爽又美味

- 2.把煮好的白粥盛出彻底凉凉。
- 3.把芒果、西瓜、甜瓜等水果切碎和粥一起混合,放入冰箱冷却,美味营养的水果冰粥就做好了。

温馨提示:

粥中可以加入各种水果,当然也可

以放些黄瓜、番茄等新鲜蔬菜进去,总之喜欢什么就可以放什么,蔬果种类越多口感越好。

如果等不及冰镇的话,您还可以取几块小冰块用搅拌机打碎加入粥中,同样也非常冰爽可口哦。(小雨)

最近几天的高温天气让人燥热难耐,若喝上一碗冰爽的水果冰粥,感觉一定很不错。苹果冰粥、西瓜冰粥、葡萄冰粥、芦荟百合冰粥等水果冰粥中五颜六色的水果看起来让人很有食欲,另外这些水果冰粥还有美容养颜、清热祛暑、止渴等多种功效哦。从本期起,本栏目将带领大家学做各种冰爽又美味的水果冰粥,让您清凉一夏。

原料:

粳米、糯米、冰糖以及芒果、西瓜、甜瓜等水果

制作方法

1.把粳米和糯米以5:1的比例混合洗净,并加水浸泡20分钟左右,放入电饭煲煮好。如果喜欢吃甜的话,待粥快煮好时可放入几颗冰糖。

天下黑点继续面向广大粥友征集营养粥谱,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?您有制作营养粥的建议吗?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,主题为夏季营养粥。活动期间,读者将自己的详细粥谱发送至47427996@qq.com,要求字数限制在1000字以内,有文有图有真相,并在

菜谱标题后标注“营养粥谱”,或者拨打电话15803799546。参与活动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

天下黑点

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、富硒黑荞麦等  
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



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

精抢美订凉菜功两送份

抢订热线: 64837211 63928322

## 玖鼎御坊

新派火锅 传承 创新 升华  
持本报可享受  
68元套餐  
每桌限一张

订餐电话: 0379-62226111

玖鼎地址: 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 家天下 [新派店 老味道]  
吃多少送多少  
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

微信