



洛阳第三届夕阳红旅游节隆重登场

# 春天来了,爸妈去哪儿旅游呢

欧洲、澳新、美国、韩国等你游



4月春日好风光,正是一年踏春时。由《洛阳晚报·休闲周刊》《洛阳商报》和河南国旅、洛阳牡丹国旅联合举办的第三届夕阳红旅游节特推出迎春线路:台湾直飞、欧洲8国游,更有美国、澳新、韩国等精品线路等你游。

## 开启不一样的踏春之旅:洛阳起止,游欧洲

美好的旅行各有各的精彩,应该像美酒,回味悠长,需要慢慢品味。3月的台湾、欧洲团一经推出,便引起极大关注,几天时间即报满。为了回馈广大市民,现推出4月多条高品质经典线路,敬请关注。

★高品质台湾直飞8日游(4月2日、9日发团),郑州直飞仅需2小时,专为老年人定制。

★欧洲8国14天之旅(4月9日、21日发团),一次出行遍览欧洲精华景点,仅需13600元。

## “洛阳牡丹”——走进澳新,走进美国

在洛阳牡丹盛开的季节,让我们一起走进澳大利亚,走进美国。

●澳大利亚、新西兰12日游(4月10日、30日发团),可以观看有趣可笑的剪羊毛表演,亲手喂食野生海豚,还有超级海鲜大餐哦,仅需12900元。

●美国东、西海岸+大瀑布12日游(4月17日、23日)不仅涵盖纽约、洛杉矶、拉斯维加斯等大都市,更可一览尼亚加拉大瀑布的壮丽景观,仅需19900元。

关注:每周六上午九点半在公司会议室有出境游说明会,还有礼品赠送哦!

报名电话:64617506 64617508  
报名地址:南昌路锦茂大厦14楼(丹尼斯北50米)



## 三八丽人行·美食篇

# 三八节,这些美食等着你

名厨给女性朋友推荐既美味又美容的红酒烧鹅肝、木瓜炖雪蛤、黄豆猪蹄汤

□记者 万虹 文/图

三八节快到了,喜欢美食的女性朋友最盼望的就是大吃一顿了,那么吃什么好呢?有没有既不用担心发胖,又能美容养颜的美食?

为此记者走访了我市几家大酒店,请名厨们给女性朋友推荐了红酒烧鹅肝、木瓜炖雪蛤、黄豆猪蹄汤等几款具有美容养颜功效的菜,这几道菜也很适合在家里做哦。

红酒烧鹅肝



## 1 红酒烧鹅肝

**推荐理由** 高蛋白,低脂肪。鹅肝中的鹅肝素可以延缓皱纹的出现,对女性的皮肤非常有好处。

许多女性都喜欢这道菜,特别是小资女性。喝口红酒,品口鹅肝,如法国女性般浪漫而有情调。烧好的鹅肝外焦里嫩,入口即化,令人回味无穷。

位于新区厚载门街和关林路交叉口的正升·金熙酒店的美女厨师陈园园,现场演示了红酒烧鹅肝的制作。

**选材** 圣罗杰鹅肝。

**选材注意** 要选用油肝,油肝比粉肝好,因为许多粉肝都是合成的,口感较硬,不出油。辨别方法为,粉肝的颜色较油肝浅。

**准备** 买回的鹅肝先要用牛奶浸泡,使毛细血管里的血水出来,用牛奶浸泡还可以消除鹅肝的腥味。注意在买鹅肝时不要买带血的,因为带血的有毒。

**制作** 1.将鹅肝上、下两面沾上一层薄薄的面粉,这样做出来的鹅肝色泽好。

2.用小火慢慢煎鹅肝两面(在家里做可以用平底锅)。

3.煎好后,配以鹅肝酱(红酒熬制)或鱼子酱。

**优惠活动** 三八节当天,正升·金熙酒店将点这道菜的女性朋友免费赠送火焰冰激凌一枚。

## 2 夏威夷木瓜炖雪蛤

**推荐理由** 润肤养颜。木瓜含有丰富的木瓜酶,有促进新陈代谢和抗衰老的作用,还有美容、护肤、养颜的功效。雪蛤是生长于东北长白山林区的一种珍贵蛙种,其中含有的蛙油具有抗衰驻颜的功效。

新区正升·金熙酒店的行政总厨邢汉营介绍了这道菜的做法。

**选材** 夏威夷木瓜。

**选材注意** 要选夏威夷木瓜,因为这种木瓜肉厚。

**准备** 取干雪蛤1两至2两,用水泡两天,注意要用纯净水泡。

**制作** 1.将木瓜洗净,竖着切掉约1/4,将木瓜籽挖出。

2.将木瓜上火蒸十几分钟,至蒸熟。

3.将泡好的雪蛤用葱姜水过一下(除异味),雪蛤放入木瓜内。

4.上火蒸,约3分钟到5分钟即可。

5.将少量的冰糖水倒入木瓜内,便可食用。

**优惠活动** 三八节当天,正升·金熙酒店的这道菜优惠价58元。

## 3 黄豆猪蹄汤

**推荐理由** 美容养颜。

洛阳大宅第枫叶酒店的副厨师长刘任锋为我们介绍了这道汤的做法。

**准备** 将猪蹄洗净剁成小块,用水焯一下,焯的同时加入少许(一酒瓶盖)白酒,以除异味,放作料少量。

**制作** 开水下锅,用大火将黄豆、猪蹄烧开,然后用小火炖之。注意要一次加好水,中途不可添水。

**煲汤要领** “煲三炖四”是广东人在煲汤时对时间的要求,意思是,煲汤需要3个小时,炖食物需要4个小时。煲汤最好用砂锅,铁锅、不锈钢锅都没有砂锅的效果好,因砂锅受热均匀。



夏威夷木瓜炖雪蛤