



4月跟随河南中旅“海峡号”专列,赏花园梦 千名老人游婺源花海、逛台湾

福寿专列、港澳台双飞继续发团



(资料图片)

“孝敬父母要尽早,爸妈旅游不能等”,哼着《阿里山的姑娘》,唱着《绿岛小夜曲》,告别雾霾,千名老人台湾圆梦之旅即将展开!

婺源花海,宝岛台湾 美景惹人醉

“海峡号”专列4月7日、21日,5月5日出发,往返12天,在江西待1晚,一共在台湾待7天6晚,台湾段和直飞的行程一模一样,而且比直飞更丰富!还节省了台北到台中4小时的无聊乘车时间!

专列往九江,经景德镇赴“世界文化遗产”“中国最美的乡村”“梦里故乡”——婺源花海,在江西休整一晚后,专列继续前往福州,然后乘“海峡号”2.5小时就可以轻松穿越海峡,由台中开始,逆时针经日月潭、阿里山、台南、高雄、垦丁、台东、花莲,然后乘40分钟的火车穿越苏花公路,在台北

慢慢品味2天后,由台北返回福建,再乘专列一路到家!

台湾双飞 游香港再送澳门游

港台空调专线将分别于4月1日、5日、8日、10日发团,是双飞加双卧的模式,只需办理一本“台湾证”,就能两地一起游,另外从4月1日起,每天还有港澳+台湾专线供你选择,在港台的基础上再游澳门,只需加200元。

福寿专列 游福建全景送婺源游

游完婺源,直达福州,游湄洲岛、拜妈祖庙,然后经泉州到厦门,到鼓浪屿看海天一色,乘船看金门、大金湖、泰宁古城、武夷山,更可以到土楼看“老乡”。往返专列12天,费用2380元起,全程不爬山,轻松超值!3月26

日、4月7日盛大开行!

另外,3月26日,精华版厦门武夷山土楼专列和温州、雁荡山、福州、湄洲岛8日专列也开始接收报名了!

电话:63333002
63333003



河南中旅集团
HENAN CTS GROUP



美力嘉年华,健身又交友 首个美力健身会员日盛大启动,每月28日为会员日

□记者 程芳菲

2月28日,美力健身涧西店里热闹非凡,运动中的欢呼声透露出运动休闲为会员带来的巨大欢乐。当天16时,美力健身的会员迎来了属于他们的首个会员日。

跑步、看电影、唱歌、抽奖……为了迎接会员日的到来,除了传统的健身项目,美力健身涧西店为会员安排了缤纷多彩的会员嘉年华活动。洛阳市美力体育健身有限公司总经理冯凯告诉记者,如果会员到店里只是为了减肥、健身,未免有些乏味,为了让会员能享受丰富多彩的活动,他们决定将每月的28日定为会员日,通过在当天举办

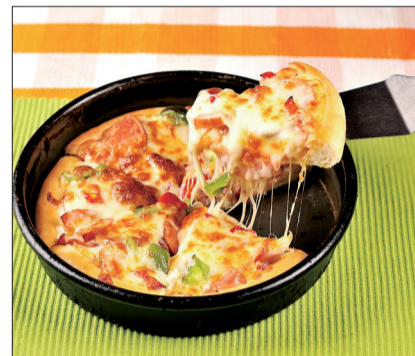
一系列活动,让会员在健身之余,可以休闲、娱乐。

目前,美力健身共有有效会员2000多名。为加强会员与教练间的互动及会员之间的联系,去年10月,冯凯开始计划将美力健身从传统的健身房转型为集健身、休闲、娱乐于一体的多元化健身中心。随后,美力健身将有效会员进行整合,通过开通有氧操、游泳、羽毛球、旅游、美食、唱歌等9个主题的微信群,按照会员的喜好将其分类,并定期组织相应的会员活动。“我们希望在为会员提供运动、健身指导的同时,还能为他们提供一个交友平台,增加他们的联系,扩大他们的朋友圈。”冯凯说,为答谢会员对他们的

大力支持,凡持终身卡的会员,只要满足在当月健身满8次等条件,均可在会员日当天,领取当月100元健康基金。

如何让美力健身成功转型?冯凯已经有了进一步的规划,他说,目前,美力健身涧西店正在进行内部扩建和装修,为配合健身项目,他们计划推出健康食品餐厅,并标出所出售饭菜的主要食材和卡路里含量,方便会员计算每天摄入的卡路里。“今年下半年,我们还将推出SPA服务,让会员在健身之余,可以放松。”冯凯说,希望通过这些尝试,能让美力健身成功转型,如果得到会员认可,他们今后还将在美力健身西工店推广这些项目。

夏威夷比萨饼



夏威夷比萨饼

□记者 万虹

比萨饼是西餐中最常见的食物,那黄黄焦焦的比萨饼及饼上放的番茄、奶酪、肉类等,看起来非常诱人,许多人都非常喜欢吃。一些人想试着自己在家做比萨饼,该怎么做呢?我们请客香来中西餐厅的质量总监卢应凯教你如何在家里做比萨饼。

比萨饼根据饼上所放的料不同,分为夏威夷比萨饼、牛肉比萨饼、水果比萨饼等,今天我们要做的是夏威夷比萨饼。

材料:优质高筋面粉、虾仁、火腿、菠萝、玉米、青红椒等。

要领:要选用高筋面粉。

和面:

取优质高筋面粉160克,放入酵母发酵2小时左右(冬季),加入少许盐、白糖、鸡蛋、蜂蜜、色拉油,揉面团15分钟至20分钟。

要领:加入盐、鸡蛋等材料的发酵面团一定要反复揉,不得少于15分钟,这样做出来的比萨饼才有嚼头。

家里有搅拌器的可用搅拌器反复搅拌,没有搅拌器的要用手反复揉,揉到面团表面光滑、不粘手。

制比萨饼:

揉好的面团放在抹有色拉油的盘子上,将面团按成薄饼,盖上保鲜膜再次发酵2小时至3小时,用叉子的尖将发得很厚的面饼挑破,并沿着面饼边沿挑出一个圆圈。

要领:面饼需盖上保鲜膜再次发酵。

放蔬菜:

面饼上先抹一层番茄酱,然后加入洋葱丝、火腿丁、菠萝块、奶酪、青红椒,放入烤箱烤15分钟至20分钟即可。

要领:奶酪可用在超市卖的薄片状的。

烤出的比萨饼,边是黄色的,整个比萨饼外焦里嫩。出炉后用葱油(用洋葱和色拉油熬出来的油)将饼的边沿涂一层,这样更加好看和好吃。