

休闲·关注

休闲·关注

和父母一起“逛吃”“逛吃”

编者按 母亲节就要来临,中国的年轻人不像西方人那么善于表达,也许不会给妈妈送上一束康乃馨,也许无法伸开双臂给父母一个拥抱,但不少人都想着给父母送一个礼物。这个礼物不一定必须是实物,送父母去远方旅游、陪父母到周边休闲、带父母去品尝美食,这些方式都可以慰劳老人。

有种自嘲的说法,做人就应该像一列火车,经常“逛吃逛吃”(模拟火车开动声,意为逛逛、吃吃)。这个比喻不一定恰当,但是“逛”和“吃”的确是人生两大乐事,陪父母逛、吃可谓尽享天伦之乐。

大爱无言,那就让这份对父母的爱通过“逛吃”“逛吃”来传递吧。

让父母去旅游

□记者 王振华

在这个缤纷多彩的季节,不妨让父母走出家门,去领略祖国的大好河山。洛阳晚报记者采访了洛阳邮电国旅总经理王支华,她推荐了一些地方,不用跋山涉水,比较适合老人旅游。

推荐地点:华东五市

主要景点:

南京:著名而古老的秦淮河玉带般蜿蜒舒展,点缀两旁的玄武湖和莫愁湖则静如处子。

无锡:鼋头渚集太湖山水与园林建筑于一体,被称为“太湖第一胜境”,灵山大佛、祥福寺是善男信女的朝拜圣地。

苏州:园林甲天下,“吴中第一名胜”虎丘

深厚的文化积淀,使其成为游客来苏州的必游之地。

杭州:自然景观和人文景观十分丰富,西湖景色美不胜收,庭、园、楼、阁、塔、寺、泉、壑、石窟、摩崖碑刻遍布。

上海:主要景点有外滩、东方明珠塔、豫园、人民公园、上海野生动物园等。

推荐地点:厦门



(资料图片)

主要景点:

鼓浪屿:气候宜人,四季如春,无车马喧嚣,有鸟语花香,素有“海上花园”之誉。主要观光景点有日光岩、菽庄花园、钢琴博物馆、郑成功纪念馆等。

南普陀寺:曾经是弘一法师修行的地方,目前是闽南佛学院的所在地。

厦门大学:厦门大学南门与南普陀寺是紧邻,漫步厦大,会发现这里好像公园一般。

推荐地点:海南

主要景点:

亚龙湾:在红霞岭俯瞰全景,在蝴蝶谷感受蝴蝶飞舞,如果财力充足的话,可以入住海滨的五星级酒店。

蜈支洲岛:享有“中国第一潜水基地”美誉,与亚龙湾相比,它更宁静,也更美丽,有人

把它称作中国的马尔代夫。

五指山:海南第一高山,林木苍翠,白云缭绕。

分界洲岛:我国首个海岛型国家5A级旅游景区,由山、海、岛相融合的独特资源构成,拥有众多独特自然景观。

带父母来休闲

□本刊记者 景庆霞

母亲节,带着父母外出呼吸一下新鲜的空气吧,没有时间远行,近处也有让他们休闲的好地方。

方式:享田园乐趣

推荐地点:西马沟生态园

这里的田地里有许多高钙菜、红叶菜、黄秋葵等,您可以挖野菜、摘红得剔透的大樱桃,也可以喂鸽子、看小鸡争食,还可以享受怡然垂钓的乐趣。累了,一家人到棋牌室打打扑克

也不错。

午饭时分,让店家炒上一盘黄灿灿的土鸡蛋,炖上一锅香喷喷的土鸡或鸽子,或只是来一张简单的菜卷饼,和父母围坐在一起,享受健康美味,那种感觉,绝对是在高档饭店里无法感

受到的。

回家的时候,您还可以带上这里的土特产——无公害蔬菜、土鸡或者散养的鸽子。

提醒:西马沟生态园位于谷水大转盘向西20米再向南2公里。

方式:游怀旧景区

推荐地点:抱犊寨风景区

母亲节,带着父母来一次怀旧之旅吧。在洛阳,把怀旧情结与山水风情结合在一起的成功案例,当数抱犊寨风景区。

红红的花轿、高高的寨墙、英勇的“战士”……走在抱犊寨,犹如走在一段时空隧道里。绿林军抢亲、东门激战、抛绣球选新郎是抱犊寨的传统精彩节目,也最能引起老年人的共鸣。

抱犊寨风景区的精彩不仅在于有人文古堡抱犊古寨和红色教育基地火神庙,还在于有美丽的自然景观望牛岭,在这里您可以观日出云海,尽情徜徉山水间。

提醒:抱犊寨风景区台阶较多,最好让父母穿轻便、防滑的鞋子。

等汤池。除了汤池,还有游泳池等配套设施,称得上“高端大气上档次”。

莲花温泉周边景点很多,如丹霞寺景区、五朵山景区、真武顶风景区等,利用双休日带上父母来个两日游非常不错。

平顶山市鲁山县尧山福泉则主要是室内温泉池,装修风格充满东

南亚风情,异域色彩较浓。温泉池四季恒温,适合老年人。中原大佛与尧山福泉近在咫尺,“游尧山、拜大佛、泡温泉”的安排相信会让父母喜欢。

提醒:要根据父母的身体条件为其选择中药汤池,泡温泉时要及时喝水,进出汤池要小心。

请父母开“洋荤”

□记者 宋扬 文/图

如果不是子女带着,大多数父母也许一辈子都不会进西餐厅,老人们觉得吃西餐太奢侈,年轻人扎堆的地方也让他们不适应。所以,各种新兴的美食,他们也许充满好奇却未曾接触。

母亲节是个机会,带父母去开开“洋荤”,让他们有一种新体验。

“洋荤”1:比萨饼和馅儿饼有啥区别

推荐店家:必胜客

推荐食品:芝士六重奏比萨、新奥尔良风情烤肉比萨

虽然必胜客的比萨饼未必适合每个人的口味,但比萨饼种类繁多、名气大是不争的事实。必胜客进驻洛阳已多年,许多老年人却仍然不知这里卖的食物是何滋味。不妨带父母去必胜客,让他们明白比萨饼和中国馅儿饼有啥区别。

芝士六重奏比萨是必胜客的新品(图①),6种进口芝士混合蜜汁烤鸡

腿,让父母尝尝芝士这种玩意儿。新奥尔良风情烤肉比萨也比较适合老年人,因为其口味适中,如果父母可以接受浓郁味道,明星产品超级至尊比萨也可一试。

据悉,母亲节当天,这里还有向母亲表达爱意或合照可获得优惠券及抽奖的活动。

人均消费:50~80元

地址:新都汇、万达广场、建业凯旋广场、宝龙城市广场

“洋荤”2:冰淇淋也有专卖店

推荐店家:冰雪皇后(DQ)冰淇淋

推荐食品:香甜杏仁暴风雪、香脆脆果暴风雪

许多老人都吃过几元一根的雪糕,或者在肯德基、麦当劳里尝过甜筒,但让他们花几十元去吃个冰淇淋,他们还真舍不得。看着街上越来越多的冰淇淋店,也许父母会嘀咕:这些店里的冰淇淋能有多好吃?那就带他们去尝

吧。DQ冰淇淋最有特色的便是混合多种口味的“暴风雪”。其巧克力系列、优格系列、芝士系列等适合年轻人口味,而坚果系列则强烈推荐给老人,因为其口味较淡,不会甜得腻人,坚果也对老年人的身体有好处。

人均消费:20多元

地址:新都汇、万达广场

为父母做佳肴

□本刊记者 景庆霞



鲜虾蟹肉蒸水蛋

此款菜肴由洛阳餐饮旅游集团行政副厨梁进球推荐。

推荐理由:口感嫩滑、营养丰富、色泽亮丽,特别适合老年人享用。

主料:土鸡蛋4枚、虾仁100克

辅料:蟹柳50克、菜心50克、葱

调料:盐7克、鸡粉8克、花生油、淀粉

制作方法:

- 1.将打好的土鸡蛋(留1枚鸡蛋的蛋清待用)加入水250克、盐3克、鸡粉4克调均并蒸好待用。
- 2.将虾仁去掉虾线洗净,把虾仁、蟹柳切粒,将菜心、葱切直刀片,然后将虾仁粒、菜心余水待用。
- 3.待锅中的水烧开后,放入余水的虾仁粒、菜心及蟹柳,盐4克、鸡粉4克,勾芡放入蛋清烧开,最后放入葱花包尾油。
- 4.把以上做好的菜放到蒸好的水蛋上面即可。

温馨提醒:

- 1.在蛋浆里面加入一些温水蒸比较快。
- 2.虾仁一定要记得去掉虾线。



清蒸鲈鱼

此款菜肴由禾香烙馍村的卢师傅推荐。

推荐理由:鱼肉细腻,营养丰富,DHA含量很高,老年人吃了,可有效预防老年痴呆。

材料:鲈鱼、生姜、葱、蒸鱼豉油、料酒、胡椒粉、盐、油、辣椒等

制作方法:

- 1.鲈鱼去内脏、鱼鳃,清洗干净,两面都划上花刀。为了让鲈鱼更好蒸、更入味,可再沿着鲈鱼背上的线划上一刀。
- 2.在鱼身两面抹上少量料酒去腥。
- 3.在鱼身上面放上姜片,鱼身下面放上葱段,放入锅中蒸上十分钟左右。
- 4.把鱼身上的姜片及葱段夹

(本文照片均由店家提供)