

休闲·关注

休闲·关注

赏秋花 身姿摇曳 香气扑鼻



王城公园菊展 万虹 摄



(资料图片)

□记者 万虹

秋意浓浓的十月可谓赏菊花的最佳时节。秋天除菊花外,薰衣草、桂花也竞相开放,让我们边走边看吧。

菊花

菊花是中国十大名花之一。赏菊,一直是中国民间流传下来的习惯,我国许多地区每年都在秋天举行菊花会、菊展等各种形式的赏菊活动。菊花生长旺盛,一株菊花经多次摘心可以分生出上千个花蕾,有些品种的枝条柔软且多,便于制作各种造型,组成菊塔、菊桥、菊篱、菊亭、菊门、菊球等形式精美的造型,这些造型为每年菊展增添了无数的观赏奇观。

赏花地点:王城公园

我市的王城公园每年秋季都会举办赏菊活动。目前这里正在举办2014金秋菊花展。在公园大门口,以菊花为主体的大型花坛非常引人注目,引来众人观看留影,园内有更为精彩纷呈的菊花展。据王城公园工作人员介绍,本届金秋菊展从10月1日开始至10月底结束。

票价:20元

赏花地点:开封

开封菊花,源远流长。10月18日,一年一度的开封菊花展将开幕,开封菊花展是河南的一大盛会,每年都会吸引众多游客前来赏菊,菊花也是开封的市

花。开封的菊花品种有数千种,你不仅可以看到历代传下来的珍贵品种,还可以看到花工们精心培育出来的新品种,如“层林尽染”“洞庭秋色”“黄山云雾”“西湖柳月”等,充满诗情画意。据悉,开封龙亭公园、铁塔公园、清明上河园等均有不同规模的菊展。

票价:50元至100元

薰衣草

薰衣草是一种香气馥郁的紫蓝色小花。原产地法国普罗旺斯,其叶形、花色优美典雅,蓝紫色花序硕长秀丽,6月进入开花期,进入秋季后,由于天气怡人,10月薰衣草可再次开花,并进入最美丽的盛花时节。

赏花地点:孟津县麻屯镇霍村龙兴寺

孟津县麻屯镇为了大力发展生态旅游,在霍村的龙兴寺利用流转的两千余亩土地,兴建了薰衣草游园。目前该游园300余亩薰衣草已进入盛花期。

行车路线:机场路右转至小浪底专用线,直行至马屯镇霍村村口右约2公里即到。

赏花地点:洛阳·中国薰衣草庄园
洛阳·中国薰衣草庄园位于伊滨区伊河东岸西马村、杨堂村附近,规划面积约为6000亩,被誉为“龙门山下的普罗旺斯、伊水之畔的玫瑰花园”,是一座以薰衣草、玫瑰花为主题景观的植物园区。前一段之间,这里刚刚举办了国际薰衣草文化节,吸引数十万游客前来赏花。

行车路线:开元大道与龙门大道交叉口向东,过桥即可见到该庄园路标;或龙门石窟向北(沿伊河东岸河堤大道)2公里。

票价:50元

桂花

桂花树终年常绿,枝繁叶茂,常被种植在庭院中或公园里,“八月桂花香”,阴历八月十五前后,是桂花开得最旺盛的时候,“桂子月中落,天香云外飘”,生动描写了桂花的香气,后人亦称桂花为“天香”。

目前赏桂花基本接近尾声了,还没赏桂花的人,赶紧抓住最后的机会吧。

赏花地点:隋唐城遗址植物园、洛浦公园

秋花秋叶 秋色好 快乐寻秋 何时了

■编者按

此时正值秋季,大自然变得多彩而又神秘。到公园里赏菊,去山林间观叶,品尝时令果蔬,游览祖国的大好河山……让我们一起出发,去寻找醉美秋天吧。



品秋食 时令蔬菜 美味健康

□本刊记者 景庆霞 文/图

秋季景色宜人,同时有许多时令蔬菜,此时切勿只顾眼前的美景而忽视美味。经过夏天的燥热,秋天的饮食一般要求清心润燥及滋补,怎样才能用这些时令蔬菜做出美味可口又养生的菜肴?本期,本刊记者特邀请周山路忆乡思味饭店的厨师长刘华伟及美食达人“晴天”为大家推荐适合秋季食用的美味。



炸藕合



白灼秋葵

饭桌上的新贵——秋葵

现在洛阳市民饭桌上的新贵非秋葵莫属,特别是在讲究养生的今天,秋葵极高的营养价值被越来越多的市民所接受。刘华伟说,秋葵含有丰富的钾、钙、铁、维生素A和β-胡萝卜素、维生素C等,营养价值高,能降血糖血脂,促消化通便,加上其脆嫩多汁、滑润不腻的特点,近几年来备受追捧,成为菜品中的新贵。秋葵的价格比一般家常蔬菜稍高,在我市一些大的菜市场,500克的秋葵价格在10元左右。

秋葵可凉拌、热炒、油炸等,在凉拌和热炒之前必须在沸水中烫三五分钟以去涩。以秋葵为主料的菜肴有很多,比如白灼秋葵、凉拌秋葵、秋葵炒肉、秋葵炒鸡蛋、秋葵萝卜丝汤等,这些菜肴做法都比较简单,在家里就可以制作。本期,刘华伟将给读者介绍白灼秋葵的做法。

材料:秋葵400克,花生油、酱油、葱、辣椒适量

制作方法:
1.用牙刷将秋葵表面的毛轻轻刷

掉,然后把秋葵洗净,切掉秋葵的顶部。把葱、辣椒切丝备用。

2.待水开后,把秋葵倒入锅中,这时可以放适量的花生油或盐,以保持秋葵的青绿色。

3.加油和盐后,盖上锅盖煮5分钟左右即可出锅,装盘,淋上酱油、熟油,放上葱丝、辣椒丝即可。

温馨提醒:1.挑选秋葵时,最好挑那些不是很硬但有一定韧度,同时脊上有毛,看起来比较嫩的,另外最好闻一下,有青草香味的一般是比较新鲜的。
2.秋葵越小越嫩,长度为5公分至10公分是最好的。不要选上面有虫蛀痕迹或者黑色斑痕的,那表明秋葵品质受损,内部可能已腐烂。

秋天养生美味——莲藕

现在正是鲜藕上市之时,“荷莲一身宝,秋藕最补人”“新采嫩藕胜太医”……秋天天气干燥,吃藕能起到养阴清热、润燥止渴的作用。同时,莲藕性温,有收缩血管的功能,多吃可以补肺养血。

温馨提醒:1.挑选藕时注意要选无伤、无烂、无锈斑、不断节、不干缩、未变色的藕。
2.藕的各部分有不同的加工食用方式,如藕尖部分较薄,可以拌着吃。中间部分适合炒着吃,较老的一般加工制成藕粉、甜食或炸着吃。

观秋叶 缤纷绚丽 装点山头

□记者 王振华

秋天是一个多彩的季节。有人说,秋天不去观赏一次红叶,那么便不算过了这秋天。秋高气爽的时节,走出家门,走入秋天这幅多彩又浪漫的画卷,沉浸在满眼的金色、黄色、红色……

金黄的银杏

推荐地:嵩县白河镇

每年的10月,嵩县白河镇的银杏树叶就慢慢由绿变黄,金灿灿的银杏叶与古朴的山村相映成辉。

白河镇是伏牛山旅游开发的核心区,是连接伏牛山周边旅游景区的交通枢纽和游客集散中心。镇内现存500年以上古银杏树413棵,其中千年以上树龄237棵,特别是在云岩寺遗址上完整保存的67株千年银杏树,2007年7月以“古寺庙内千年银杏树最多”列入吉尼斯世界纪录。这些千年银杏树高大挺拔,蔚然成林,姿态优美,叶形优雅,实属国内外罕见,构成了一处独特的古生物奇观,具有极大的观赏价值。

火红的红叶

推荐地:木札岭、养子沟

木札岭红叶主要分布在原始森林和官帽峰两大游览区,其中石林、独秀峰、鲁班岭、狮子岭等景点有大面积红叶林。木札岭的红叶品种非常多,颜色特别艳,每到秋季,漫山红叶竞相斗艳,耀眼夺目,是伏牛山东段最佳红叶观赏区。

而金秋时节的养子沟也是一身红装,像是待嫁的女子等着游客揭开她神秘而多姿的面纱。一路上上山,溪水、清潭、瀑布纵横其间,看漫山红叶散落在大山腹地,飞舞于山涧水边,颜色或浓或淡,别具风情,偶尔还会发现熟透的柿子像灯笼挂在枝头。令人仿佛进入了“车行十里画屏上,身走四方红叶中”的梦幻童话世界。

多彩的山色

推荐地:新乡万仙山景区

万仙山景区位于新乡辉县市西北部太行山腹地,为国家AAAA级旅游景区、国家地质公园、国家森林公园,是国内著名的休闲旅游胜地、影视基地、写生基地等。景区由中华影视村郭亮、清幽山乡南坪、人间仙境罗姐寨三个分景区组成。森林覆盖率达95%以上,每到秋季,景区内层林尽染,树叶被染成绚丽的红色、金黄色,红艳似火,美如霞云,金黄炫目,流光溢彩,秋风拂来,树叶翩翩,煞是迷人,是众多摄影爱好者采风 and 画家写生的好去处,各地游客也都慕名前来。此时的万仙山也是丰收的时节,柿子树、山楂树枝头果实累累,随手从枝头摘一颗野果放入口中,别有一番情趣。

观秋景 山清水秀 醉美金秋

□记者 宋扬

十一黄金周你去了吗?如果没有,也别遗憾。舒适的天气、斑斓的色彩、童话般的秋天美景,只要我们用心就能看到。下面,我市旅游界权威人士为大家推荐几处“醉”美秋景。

推荐地点:喀纳斯、额济纳

新疆喀纳斯既有北国风光的雄浑,又有南国山水的娇秀,不同植物群落色彩层次分明,每年秋天金黄、殷红、墨绿,五彩缤纷。浪漫白桦林、原始的图瓦人村落、变色的喀纳斯湖,处处是迷人风光。

内蒙古阿拉善盟额济纳是世界上仅存的三大胡杨林区之一,沿沙漠分布有38万亩胡杨林。秋天是额济纳最美的时候,胡杨叶子变得火红,宛如沙漠中一片熊熊燃烧的火海。

上述景点由河南中旅洛阳分社 总经理吴晓波推荐。

推荐地点:小中甸、黄山

云南香格里拉小中甸一到秋天,黄绿色大草甸展露温柔线条,高山上森林五彩缤纷,花椒和五角的红叶特别醒目,点缀着高山松和桦树的黄色及针叶林的绿色,讲述着香格里拉迷迭秋天的童话。

“枫林相间,五色纷披,灿若图绣。”明代大旅行家徐霞客如此赞扬黄山秋景。有人说,如果你没在秋天去过黄山,就不会知道黄山最美的季节是何等震撼人心。除了醉人的红叶,黄山秋季云层多为大片厚重的层积云,多聚集在山顶,不易散去,当朝阳或落霞给云海染上绚丽的色彩时美不胜收。

上述景点由河南路达旅行社 副总经理雷玉平推荐。

推荐地点:九寨沟、稻城县

秋天的九寨沟色彩最为丰富,一到秋天就会由绿变黄、由黄变红的树在这里比比皆是。更奇的是这里的水,大大小小的湖、潭、瀑是赤橙黄绿青蓝紫各种色彩的梦幻组合。

四川省甘孜州藏族自治州稻城县有一片红草地,被誉为“天堂的颜色”,每年秋季向世人展现她的妩媚。红草地处于

景色绝美的大香格里拉环线中,周围环绕着神山圣湖,以其绝美景致吸引游客为之痴狂。

上述景点由洛阳欢乐假期旅行社 总经理马莉推荐。

推荐地点:长白山蛟河红叶谷

吉林长白山蛟河红叶谷,地处高纬度的深山,每逢秋季,梦幻般的红叶染红山谷。红叶色彩浓淡相宜、错落有致。金黄的落叶林、碧绿的松林、耀眼的白桦林,搭配湛蓝的天空,像五彩调色盘。

上述景点由洛阳康辉旅行社 总经理田文选推荐。