

免费享受美味

馋猫美食团本周再次相约蒸石情

□强子

免费享受美味,馋猫美食团的网友们又有口福了。本周,馋猫美食团将再次走进玻璃厂路的蒸石情,如果你是一名吃货,如果你想免费试吃,赶紧第一时间报名参加吧。

相信许多馋猫美食团的老网友还记得去年6月大家相聚蒸石情的情景:热气腾腾的水蒸气、翻滚的石锅、美味又无比新鲜的鱼肉……

风卷残云后每个人都无比满足,甚至许多网友由于实在忘不了美味,又自行和亲友去蒸石情一解馋瘾。

从陌生到熟悉再到交心,馋猫美食团的许多网友通过这次聚会,认识了很多“臭味相投”的朋友。既享受了美味,又收获了友情,何乐而不为?

近日,蒸石情的店面进行了升级改造,增加了更为时尚、健康的“时尚

自助小火锅”,除了保留招牌菜“蒸汽石锅炖鱼”,还增加了数十种精美的食材和各种自助酒水。

在这里,你不仅能尝到蒸石情的招牌菜,而且能够体会“想吃什么就选什么、想喝什么就取什么”的蒸石情经营理念。

想免费享受美味?想认识更多朋友,还等什么,抓紧时间拿起手边的电话报名参加吧!

电话:65233733

秋冬之交宜吃六种菜

□据 人民网

秋冬之交,饮食的原则是以“甘平为主”,即多吃有清肝作用的蔬菜,如豆芽儿、胡萝卜、菜花、芹菜等,其吃法也多种多样。

豆芽儿 黄豆、绿豆中含有大量的蛋白质、脂肪和碳水化合物以及钠、铁、磷、钙等人体必需的微量元素。豆生芽后,不但保持了原有的营养成分,而且增加了维生素的含量,有利于消除疲劳。

胡萝卜 中医认为,胡萝卜味甘平,食之补脾健胃。秋末胡萝卜以炖食最好,炒食为良。炖食能保持胡萝卜素93%以上,炒食也可保持胡萝卜素80%以上。

菜花 菜花含有丰富的维生素,每200克新鲜菜花,可为成年人提供一天所需维生素A的75%以上。其维生素C的含量更为突出,每100克可有80毫克,比常见的大白菜、黄豆芽高三四倍。

芹菜 芹菜富含蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素C、氨基酸等,能兴奋中枢神经,促进胃液分泌,增强食欲,并有化痰作用。芹菜可与香干、肉丝等炒食,色彩鲜艳,气味清香。

小白菜 小白菜富含维生素C和钙质,还含磷、铁、胡萝卜素和B族维生素等,对胃及十二指肠溃疡有止痛、促进愈合的作用。

莴笋 莴笋肉质细嫩,生吃热炒均可。秋季常吃莴笋,可增加胃液和消化液的分泌,增加胆汁的分泌。莴笋中含的钾可促进排尿,维持水平衡,对高血压和心脏病患者有很大的益处。莴笋中所含的氟元素,可参与牙釉质和牙本质的形成,参与骨骼的生长。莴笋含碘量高,能对人体的基础代谢和体格发育产生有利影响。此外,秋季患咳嗽的人,多吃莴笋叶,还可平咳。

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,并且您的信息得到众多馋猫的认可,您便有机会获得丰厚的礼品。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推荐自家的特色菜品。

本期,虾比叨、蒸石情将开展优惠活动。

馋猫们,赶紧行动吧!特别鸣谢虾比叨、蒸石情为本栏目提供奖品。

QQ群号:217065274
咨询电话:65233733
15637991353



虾比叨
办理会员卡,即享巨优惠
存1000元送100元
存2000元送300元
存5000元送1000元
存10000元送2500元
地址:珠江路周山路交叉口向北20米
讲故事热线:65157777



蒸石情时尚自助火锅
单人单锅每位39元
每3位送1位(券)
订餐电话:0379-62320666
地址:玻璃厂南路(原洛神大酒店南侧)

答问题 赢奖品

- 1.旅游达人李江此次“沙发客”之旅带了几件乐器?
- 2.天津晓月的位置在哪里?
- 3.落叶可以做什么?

答案请在本期《休闲周刊》中找。请写好答案并附上个人姓名、电话号码于周二前发邮件至lywb-cfzkb@163.com。

我们将挑选出3名给出正确答案的热心读者,洛阳四季春酒业美酒

汇将为每名获奖者提供价值180元的洛酒两瓶。

- 附:上期获奖名单及电话
- 陈淑丽 136××××0407
 - 翟玲霞 135××××2468
 - 丁丽平 186××××4907

(请获奖者在3日内到定鼎北路四季春美酒汇领取奖品,电话:4006988109)



三报在手/精彩拥有

洛报品质 永远领先

更强 更强大的新闻资讯服务
更快 更快捷的家庭生活服务

更高 更高的综合服务平台
更广 更广阔的媒体辐射面

《洛阳日报》全年定价268元 / 《洛阳晚报》全年定价168元 / 《洛阳商报》全年定价126元



大征订开始啦!

▶ 24小时征订咨询热线: 66778866

洛报集团携手尧皇食品科技有限公司倾情回报20万订户

文化套餐

- 10月订报实惠套餐: 1.赠送价值2600元大礼包; 2.赠价值20元钢精盆1个。
- 全年《洛阳晚报》168元全年报款+全年《特别关注》(月刊)60元+价值2600元大礼包
 - 全年《洛阳晚报》168元全年报款+全年《益寿文摘》(月刊)118元+价值2600元大礼包
 - 全年《洛阳晚报》168元全年报款+全年《大家文摘》(周二刊)156元+价值2600元大礼包
 - 全年《洛阳晚报》168元全年报款+全年《家教世界》(月刊)54元+价值2600元大礼包

2600元大礼包

- 送时尚:**
 - ◆送价值128元儿童摄影卡1张;
 - ◆送价值180元黄河丹峡门票3张;
 - ◆送雅香楼蛋糕八五折优惠卡1张。
- 送实惠:**
 - ◆送价值38元牡丹鸡蛋优惠券;
 - ◆送价值72元增益速递优惠券。
- 送健康:**
 - ◆送价值160元健康体检卡1张;
 - ◆送价值1250元口腔诊疗卡1张。
- 送旅游:**
 - ◆送价值180元西泰山门票3张;
 - ◆送价值180元黄河丹峡门票3张;
 - ◆送价值22元王城公园动物园五折门票3张;
 - ◆送价值82元神州牡丹园五折门票3张。
- 送文化:**
 - ◆送价值100元的电影优惠券1张;
 - ◆送价值200元的小记者培训卡1张。



特别鸣谢: 增益速递洛阳公司、洛阳市妇女儿童医疗保健中心、洛阳首电医院、美年大健康洛阳旗舰店体检中心、西泰山风景名胜、黄河丹峡风景区、王城公园、洛阳神州牡丹园、洛阳横店影城、洛阳雅香楼食品加工有限责任公司、洛阳美莱口腔诊疗中心、洛阳拜耳口腔景华路门诊部、洛阳童画儿童摄影