



上山打(秋)老虎
一
二
三
四
五



美食中吃掉它

这些景区里有蔬菜瓜果,好吃还养生

吃

进入秋季,人的食欲逐渐增强,消化能力也有所提高。同时这个时候又是收获的季节,肉肥味美,蔬菜瓜果上市,数量又多,是食疗、养生的最佳季节。

不过中医提醒大家,虽已立秋但燥热未减,饮食上应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品,如尖辣椒、胡椒等;多吃一些蔬菜、瓜果,如冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子、绿叶菜、苹果、香蕉等。

八里沟 香甜可口的瓜果随处可见

满山遍野的树上,红彤彤的是山楂,青涩涩的是核桃,黄里透红的是柿子。农家院的房前屋后,到处爬满了硕果累累的丝瓜。喝茶的野山轩顶架上,馋人的葡萄一串又一串;吃饭的餐厅前,诱人的山南瓜一个连一个。此时到八里沟,香甜可口的瓜果随处可见,想尝鲜的您千万不要错过。

回龙 南太行餐饮文化渐形成

回龙景区独特的气候与浓郁的南太行民俗风情,形成了这里特色鲜明的餐饮文化,景区的招牌菜品更是让人流连忘返。其中芝麻叶面条,清香逸散、清肺养气。石磨磨制的玉米糝富含钙质、营养成分不流失。加之红豆、花生等粗杂粮,使其营养成分更加均衡。另外,地锅柴鸡焖饭、地衣炒鸡蛋等,营养成分也非常丰富,尤其适合在秋季食用。

养子沟 自种瓜果蔬菜脆甜香

在养子沟能吃到地道的山野菜、柴鸡蛋、自种蔬菜,景区内基本上每户农家门前都有一片茂盛的菜园子,游客可以自己到菜园子里摘些新鲜的蔬菜,让园主给你烹饪,豆角、黄瓜、番茄、茄子、青菜,常见蔬菜都寻得到。摘根黄瓜不用洗,用手一擦就能吃,咔嚓咬一口,脆、甜、香。

山东枣庄 咸鸭蛋满口留香

微山湖附近农户卖的咸鸭蛋,味道特别香。这里广阔的水面,养活了数量庞大的鸭子。论个头,这儿的鸭蛋可能没有超市里真空袋装的个儿大,但是,吃过的人会发现,这儿的鸭蛋黄儿大,而且农户腌制的味道特别好,没有那么咸。用热馒头夹咸鸭蛋吃,咬一口,满口留香。

时下虽然已经立秋,但炎炎夏日的热浪丝毫没有隐退的迹象,爱旅游、爱出行的您是否感受到“秋老虎”的威力?本期,《第一旅游》邀您一同“上山打(秋)老虎”,此行除了提前感受秋韵,更会让您尽享吃、喝、玩、乐带来的无穷乐趣。 晚报记者 白贺

喝

秋季养生的重点是养肺滋阴、润燥生津。有关专家指出,秋季的一些新鲜果蔬,富含人体所需的多种营养物质,对秋季养肺滋阴、润燥生津很有疗效,榨汁后与其他有益食物同服,更是秋季养生保健的上佳饮品。山楂蜜汁、葡萄汁、雪梨汁、冰糖柚子汁、柠檬汁等都可适量饮用,有降燥、润肺、生津的功效。

回龙 山楂醋绿色无污染

回龙景区特有的山楂蜜汁、山楂醋产自太行山坡地野生的山楂红果,配上当地土蜂蜜、山泉水,味道酸甜可口,绵绵悠长。据当地老乡介绍,因回龙景区海拔高,温差大,山楂生长周期长,色红、酥软、味醇正。

豫西大峡谷 纯天然材料酿制保健酒

景区内推出的保健酒,品尝过的游客都大呼过瘾。据悉,该保健酒充分利用了豫西大峡谷高于国际清新空气标准数十倍的负氧离子、国家一级饮用山泉水和漫山遍野天然生长的数百种中草药的优势,其自备的百亩有机蔬菜种植园更成为一大景观。

八里沟 农家自酿野葡萄汁甘甜可口

八里沟的水清澈透明,没有任何污染,没有一点杂质,当地居民都说,这水是大自然赐予他们的“圣水”。有了这一方水,游人才可以在这里回归自然,返璞归真;有了这一方水,人们才会在这里品味生活,咀嚼幸福。八里沟还有农家自酿的野葡萄汁、柿子醋、山楂汁等各种养生饮料。



资料图片

碾盘山极速回旋漂 周周都有万人来



中原首家极速回旋漂流——碾盘山漂流量很足,现在更刺激好玩,每周末都有上万人前去体验。

碾盘山漂流景区是中原首家极速回旋漂流,隶属于画眉谷旅游开发有限公司,距离郑尧高速出口16公里,交通便利,资源丰富,风景秀

丽。所用水源为沙河源头之水,清澈见底,水质优良。漂流河段全长6公里,落差209米,河水湍急,惊险刺激,设有回旋漂、森林漂和戏水区,漂流时间大约2小时。

在上下码头分别建有接待中心、购物中心、洗浴中心、宾馆、停车场等服务设施。下码头位于画眉谷农家乐宾馆聚集区内,夜间则摇身变为激情狂欢的篝火晚会广场,旋转伸缩的舞台、五彩缤纷的烟火、冉冉升起的篝火、精彩专业的演出,热闹非凡。

自驾线路:郑州-郑尧高速-尧山镇-311国道-景区
景区网址:www.huameigu.com
景区电话:0375-5784368

百名老人赴台游再掀热潮 9天行程只需3980元,“海陆空”全体验



上周二,本报刊登的老年福利基金会联合中国老年学学会推出“中原老人赴台文化交流”活动的消息,引起了全省广大老年人的极大关注,不到5天时间第一批的名额已所剩不多,没有来得及报名的老年朋友们抓紧时间了。

一大早就赶来报名的李阿姨,是《郑州晚报》30多年的老读者了。李阿姨说:“去台湾一直是我们这代人的梦想,看到报纸上登出的消息,我们很高兴了,这不,一大早大家就商量着来报名啦。”据省老年服务中心工作人员介绍,像李阿姨这样前去咨询、报名的老人,很多都不想错过这个难得的好机会。究其原因,工作人员认为,三大特色让活动备受老年朋友热捧。

特色一:行程丰富、海陆空全体验

这是海峡两岸老年人的一次交流活动,不是普通的旅游团。行程共9天,不仅可以坐火车、乘游轮,甚至飞机都可以乘坐。大家到达台湾后,一

次全程均可走遍阿里山、日月潭、台北故宫博物院、101大楼、野柳地址公园等知名景点,几乎走遍整个台湾,走的景点比常规旅游团多2-3个。

特色二:公益性更强,价格更实惠

本次活动是老年福利基金会联合中国老年学学会共同推出的公益性活动。今年,台湾方面的有关单位也加大了支持力度,在食宿、交通、门票等方面提供更多便利,使人均活动费用在去年四五千元的基础上又降低了近千元,只要3980元就可以参加为期9天的活动。

特色三:极具整体性与安全性

活动过程中,每位参与者都配有组委会定制的活动服装、包帽,统一行动,统一管理,行程的每一步都经过精心的安排,充分考虑老年朋友的各种需求,每个团队都有专门的生活向导。

特别提醒

报名条件:50岁以上的老年朋友(凭有效证明)、身体健康、喜爱旅游。(郑州晚报读者,凭订报单可优先报名)请提前20天提交个人资料(户口簿、身份证原件及复印件)。
报名电话:0371-67956365 56608833 56609933
报名地址:建设路与嵩山路交叉口往西100米泰隆大厦1315房

国家重点风景名胜区 世界地质公园 国家AAAAA级旅游区

天柱山

安徽·天柱山 Anhui Tianzhushan

今生缘分天柱定 非诚勿扰天柱山

咨询热线:63752788 63753788 网址: http://www.tzs.cn/