

品尝甜点 体验插花 观看表演

欢聚一堂 近距离感受品质生活



□文/图 本报记者 王 培

品尝美味蛋糕、体验园艺插花、观看精彩表演……5月25日下午，在市区人民路与泰山路交叉口附近海尔专卖店，漯河日报社美丽女性俱乐部的成员们齐聚一堂，参加在这里举办的卡萨帝品鉴会。

活动中，魔术师给大家带来精彩的魔术表演——把布条变成长棍，从一个没有封底的袋子中变出一个个礼物，将着火的本棍变成一支鲜花……一个个绝活引来阵阵惊呼

和掌声，不少人拿出手机记录下这精彩的瞬间，孩子们则纷纷跑到跟前，想要一探究竟。

走进店里，就能闻到淡淡的花香，各种鲜花摆放在一侧，吸引了大家的目光。插花活动一开始，大家纷纷上前挑选自己喜欢的花草，修剪、整枝、搭配……大家都认真地创作着，原本一支支普通的花草，经过大家的巧手，转眼间就变成了一件件形态各异、错落有致、独具匠心的花艺作品。看着彼此的作品，大家互相交流，并合影留念。

活动的间隙，大家围着店内的各种电器观看咨询，工作人员详细地为现场的来宾进行产品介绍，让人们近距离的感受卡萨帝这个海尔旗下的高端家电品牌带来的品质生活。

在最后激动人心的抽奖环节中，现场所有参与活动的会员们都领到了礼品。“卡萨帝是海尔集团旗下高端家电品牌，通过技术和品质打造家的艺术，关注生活中的爱 and 美好。我们希望这样的活动能使每位来宾都能留下美好记忆的同时，让高端品质生活走近更多市民，让大家体验家的温暖，感受精致生活。”活动结束后，该店一位负责人表示。

漯河日报社美丽女性俱乐部继续招募会员，如您想要加入，可通过以下三种方式报名：1.现场报名：漯河日报社“美丽女性俱乐部”设在市区嵩山东支路新闻大厦一楼，您可现场填写报名表，了解相关活动信息。2.电话、微信等方式 报 名：3117156、13781707655（微信同号）、18790921174（微信同号）。3.关注“沙澧商圈”微信平台留言，并留下您的联系方式。

夏季旅游 衣物搭配很关键

初夏旅行，穿着的衣物不但要能应对毒辣阳光、蚊虫叮咬等，还得让自己穿的舒适自在，才能腾出更多时间和精力去感受沿途风光、大好河山。

防晒需“软硬”兼施

想要在出行后继续白白白，“软硬”兼施必不可少。“软”是指涂抹防晒霜；而“硬”，则是指用防晒伞、防晒衣、遮阳帽等身外防护。擦防晒霜和采用硬防晒是不矛盾的，而且防晒霜+硬防晒才能最大程度保护皮肤。

遮阳伞是不可少的防晒神器。但如何挑一把防晒性能好的遮阳伞呢？首先看产品是不是符合国家标准GB/T 23103-2008，达到这个标准的伞的面料符合遮阳伞UPF值大于40，并且UVA的透过率小于5%的要求。其次可从面料上分辨，能满足防晒要求的伞布面料主要有PG布、涤纶等。建议选PG布，看上去很轻薄但防晒能力不逊于胶层。另一常用且抗紫外线效果较好的是黑胶布。

第三就是要“择优而选”。原则是颜色深优于颜色浅的，浅色布料更易吸收紫外线；有涂层的优于没涂层的，尽量选择不透光。

扎起裤口隔离蚊虫

防蚊虫是个大问题，尤其对于带娃出行的辣妈来说，要时刻帮孩子避开蚊虫。要注意的是，应避免将防蚊液和防晒油一起使用，因为这会使效果会受影响，还可能导致过敏。

出行时有时即使穿了长裤长裤，也免不了被蚊虫钻进袖口裤口里去。这时有一个方便又时髦的方法，就是用踝带，束起宽宽的裤口，或者用长袜将裤腿绑起来，还能打造出流行的束腿裤单品既视感呢！

衣料选舒适快干的

夏天出行，尤其恼人的是那种身体的粘腻感，不要选择离身体太靠近的衣服，这样空气好运转并能帮助汗蒸发。穿自然面料的衣服，像棉和亚麻这类，也可以很透气凉快。不过亚麻的缺点是容易皱，建议买棉和亚麻混纺的衣物会更好。还有一种叫“泡泡纱”的布料，这种布料依靠控制不同经纱的张力形成一个凸起的小泡泡，从而减少了布料与皮肤接触的面积，并增加了空气在其间的流通，穿着时会觉得十分凉爽。 据《新快报》

酥脆盘丝饼 简单易上手

□文/图 本报记者 姚晓晓

盘丝饼是一种精细的面食，饭店的盘丝饼多用拉面的方法拉成细丝，可对大多数家庭来说比较麻烦。家住辽河路的吴女士制作的改良版盘丝饼则很方便，用刀切成粗细均匀的细条即可。5月26日下午，记者采访了她。

“在家制作的盘丝饼虽然没饭店的精致，但口感也不一样酥脆，制作过程也简单，连酵母都不需要。”说着吴女士就开始制作起来。

首先用凉水将食盐化开，倒入200克面粉活成面团，揉光滑后醒发15分钟。然后就开始熬葱油了，锅里放多些油，加入大葱慢火熬葱油，等到锅里的大葱炸到金黄色时捞出，剩下的油晾干待用。

然后将醒好的面团切成大小均匀的剂子，将剂子由中心分别向四个角擀，擀成长方形的薄面皮，尽量擀得薄些。面

皮擀好后可以往上面再撒上少于盐，然后再刷上一层葱油。

“这时就开始把面皮切细条了，从最上面开始，用刀横着将面皮切成粗细均匀的细条，再从下往上把切好的面条排着卷起来，一边卷一边往上再刷层油，使每根面条都刷到油。”吴女士说着，将卷到一起的面条放在面板上进行松弛，继续擀下一个面皮。

一次把所有的面皮都切条卷起抹油，然后从第一个松弛的面条开始，用手分别从两头一边往外轻拉面一边各自向中间卷。“由于面条松弛了一段时间，只要轻轻用手拉长基本不会断，最后把两个卷叠到一起，用手压成饼。”吴女士说。

电饼铛放油，油一定要多放一些，放油少了容易煎糊、煎不熟。放入饼调到最小火剪制，剪到一面上色后翻面，然后反复翻面煎到两边金黄后酥脆的盘丝饼就熟了。



我家私房菜

侃出你的菜: 15139550001

行业聚焦

年轻人爱好分享旅行

分享如今已经成为年轻旅行者的行为偏好。据数据显示，60.8%的年轻出游者在过去一年中有过旅游经历的分享行为，分享载体以图片为主，配合文字内容。同时，短视频的分享热度也不断攀升。分享的内容以风景和美食为主，以及当地风土人情、旅行感受、人物照片。

伴随着分享意愿提升的是游客对于优质旅游内容的需求。有95%的游客会在出行前

浏览旅游内容。对于年轻游客而言，浏览内容是重要的行前准备，56%的用户表示，他们会浏览大量攻略，做好详尽规划后再出游。

移动互联网还带来了旅游交易的全面移动化浪潮。数据表明，如今已经有超过90%的交易发生在移动端。移动交易带来的便利性，也促使消费者逐渐从“价格驱动型”向“服务驱动型”转变，“一站式”消费日益成为主流趋势。 晚综

健康饮食

蔬果储存烹制有讲究

蔬菜水果采摘后仍存在呼吸作用，在储存过程中继续成熟，水果中所含的碳水化合物会进一步水解，例如放置一段时间的苹果、香蕉会更甜。蔬菜则宜每日新鲜购买，如家庭习惯一次购买两三日食物，

叶菜一般建议根部朝下放置，其他蔬菜也不宜长期存放。

烹饪过程中难免伴随一些营养素的损失，例如钾、镁等矿物质和水溶性维生素在清洗和加热时丢失和破坏。因此烹饪时应注意：1.蔬菜水果清洗

干净后再进行切、摘等加工；2.炒蔬菜时宜猛火快炒，缩短加热时间；3.蔬菜煮汤或焯水时，应水开后下锅；4.蔬菜（尤其是叶菜）烹饪后应尽快吃完，不要放置过长时间，不要吃剩菜。 晚综



品品香
PINPIN TEA

福鼎白茶
品品香白茶体验中心

茶 · 健康  品 · 送礼  质 · 收藏

广告

免费品鉴地址：崂山路王忠周胡辣汤对面 电话：2926999