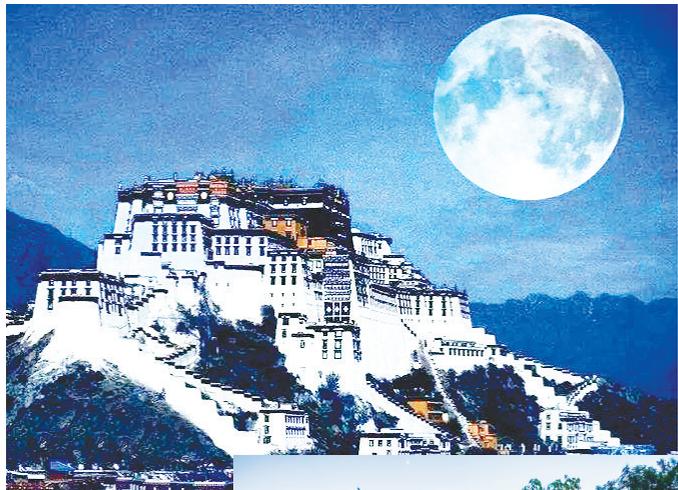


中秋节 换个地方赏月也许更美



↑拉萨布达拉宫

→苏州的园林



中秋小长假出游,那些有山有水、能够赏月的地方最受青睐。

宁夏银川:

大漠风光 月洒沙丘

近年来,银川在游客中人气高涨,在这里度过一个别样的中秋节,看纯净的月光洒满沙丘之上,别有一番感叹。

8至10月是银川旅游的旺季,当地的秋天来的较早,气候凉爽宜人。银川拥有中国第四大沙漠——腾格里沙漠,到此能感受“大漠孤烟直,长河落日圆”的胜景。沙坡头国家级自然保护区位于中卫市西部腾格里沙漠的东南边,北接腾格里沙漠,南临黄河,集大漠、黄河、高山、绿洲为一处,拥有中国最大的天然滑沙场,有横跨黄河的索道、有黄河上最古老的运输工具羊皮筏子。这里可骑骆驼环行沙漠,乘坐越野车在沙海冲浪。

此外,银川还有众多风景秀丽的景点,包括400多个自然湖泊,如月亮湖,因形状类似中国地图而闻名。天鹅湖此

时最是好看,湖水清澈见底,天鹅成群在此栖息。至今保存完好的西夏王陵可令人充分感受当地历史文化,值得一游。

西藏拉萨:

雪域高原 月色皎洁

拉萨拥有瑰丽的风景,古老的藏传佛教寺庙令人不禁肃然起敬。在海拔原始地貌映衬下,中秋满月更显皎洁。

当太阳刚升起时,乘巴士很快就可来到我国第二大、世界上海拔最高的咸水湖纳木错湖(在藏语里意思是“圣湖”)——碧蓝色的湖面在白雪皑皑的念青唐古拉山的映衬下,美如一幅古典油画。

雄伟的布达拉宫是不容错过的景点。这座巨大的宫殿是西藏最庞大、最完整的古代宫堡建筑群。夜晚来临,天空中挂着一轮圆月,月光下,布达拉宫格外庄严肃穆,这里能见度极高,是赏月的最佳地点之一。

在拉萨还坐落着有1300年历史的大昭寺,被联合国教科文组织列入世界遗产。每年

藏历正月十五的酥油花灯会和藏历十月十五的吉祥天母节都是大昭寺和八廓街热闹的时候。

海南三亚:

海上明月 恬静柔美

皎洁月光温柔轻抚宁静的海面,洁白柔软的沙滩连绵仿佛没有边界,还有什么能比得过如斯美景?三亚素以滨海酒店和度假村闻名遐迩,拥有种类繁多的水上活动。此外,三亚邻近许多美丽的海滩,如著名的亚龙湾和天涯海角等。

蜈支洲岛坐落在海棠湾内,曾被人称作是中国的马尔代夫,更多的人把这里当作和情人逃离尘世后的天堂。还享有“潜水基地”的美誉,四周海域清澈透明,海水能见度6-27米,海域中有丰富的鱼类和保护很好的珊瑚礁,是世界上为数不多的没有礁石或者鹅卵石混杂的海岛,极目远眺,烟波浩渺,海天一色。

江苏苏州:

江南水乡 艺术之旅

中秋假期,不妨去苏州体验特色各异、文旅融合的“艺术之旅”线路。这些线路,将苏州独有的江南文化、旅游资源以及艺术精品,串联成体验形式多样、文化享受生动、艺术领悟生活化的精美菜单。

其中,“诗意江南之旅”可以在丝绸博物馆欣赏苏绣、宋锦、缂丝、桃花坞木版年画等非遗,在苏州博物馆4大展区寻访姑苏历史踪迹,后步行至平江路,邂逅昆曲、评弹、苏扇等非遗。观前街的采芝斋、叶受和等老字号店铺,可以品味到地道苏式糕点。还能体验千年运河畔的烟火生活。而大运河则是勾连过去、体味现在、通达未来的联结纽带。漫步河边,在2500多年的历史遗存中,寻根苏式生活。

据《信息时报》

外酥里嫩的风味茄子

□文/图 本报记者 姚晓晓

茄子作为秋天的当季蔬菜,做法很多。家住大学路的朱先生做的风味茄子外壳酥脆,内里软嫩,十分美味。9月8日上午,记者采访了他。

朱先生把准备好的紫色茄子切开,去掉茄芯,斜刀切片,凉水泡五分钟,这样不仅可以防止茄子氧化,还可以控制茄子过多吃油。

捞出控水,放入足够的淀粉,将茄子均匀蘸满淀粉,然后撒入清水。“撒清水的目的是让淀粉吸附的更牢靠,然后需要再次加入淀粉搅拌均匀,这样才能保证茄子脆爽。”朱先生说。

起锅烧油,油六七成热时,茄子下锅炸,中火将茄子炸至变色时,捞出控油,大火烧热油,茄子复炸一次,这样能让茄子口感酥脆,不易回软。

然后开始准备辅料:大蒜拍碎备用,香葱切碎、生姜切末。之后开始调辅料汁:在碗中加入清水30克、生抽酱油8克、耗油3克、鸡精和白糖少许,最后加入一勺淀粉搅拌均匀。

锅中放少许油,加入备好的调料,煸出香味后倒入料汁。大火将汤汁烧到有浓稠气泡,倒入炸好的茄子,快速翻炒均匀,撒上白芝麻即可出锅。

“为保证茄子酥脆的口感,茄子倒入锅内不可翻炒过久,否则会影响口感。”朱先生说。



我家私房菜

侃出你的菜:15139550001

健康饮食

秋季食用百合润燥

秋的主气为燥气,故秋季养生之道在于养阴防燥。立秋后,百合开始上市。中医认为,百合味甘微苦、性微寒,不仅可以养阴润肺,治疗阴虚肺热燥咳,还可以清心安神。民间食用百合的历史悠久。以下介绍几款百合养生方。

百合款冬饮

材料:百合30克,款冬花15克,生姜3片,水3碗。

方法:大火煮开,转小火30分钟,可加冰糖,或凉后加入少许蜂蜜调味,能润肺止咳、下气化痰,适合干咳嗽少痰的人群。

百合绿豆粥

材料:绿豆50克,粳米或糯米100克,鲜百合50克。

方法:先煮绿豆粥,煮熟

后,再加入洗净的新鲜百合,煮片刻即可。此法能养阴清热,适合口干咽燥、烦躁失眠或多梦的人群。



百合炖鸭汤

材料:番鸭半只切块,干百合30克,枸杞子10克,莲子、薏米1小把,姜、盐少许。

方法:将所有食材一同入锅,加水适量,先用武火烧煮沸10分钟;再用文火炖50分钟,直至鸭肉熟烂即成;汤熬好后,放入调料,即可饮食。此汤养阴健脾,适合口干、食欲差、容易疲劳的人群。 晚综

行业关注

研学游与红色主题结合寓教于游

文旅融合 带你走向“诗和远方”

文旅融合和产业升级无疑是今年旅游市场最炙手可热的词汇,再加上消费升级的大趋势,研学游、红色旅游等都带动着游客走向“诗和远方”。

研学游跨界红色主题

研学游一直都是市场上“文化”味道最浓的主题之一,今年暑期恰逢红色旅游高峰,两大主题互相跨界,给游客尤其是亲子游群体提供了更新鲜的选择。

旅行平台数据显示,今年国内十大长线热门目的地分别为三亚、北京、厦门、桂林、丽江、青岛、呼伦贝尔、西

安、张家界和昆明。这些目的地中,除了海滨、山水、草原等避暑属性以外,一些城市的红色旅游资源也是热点之一。

不少受访家长表示,旅游期间希望能够寓教于“游”,让孩子们能切身体验祖国的名山大川、历史文化,在学到知识的同时也拓展了眼界。

研学游和红色旅游的热度升高,正是文旅融合不断发展的体现,在刺激旅游消费的同时,也推动了当地特色文化的发展。

文艺演出和影视IP走红

相比传统的逛景点、吃美食,游客们对于目的地的文化

属性需求越来越高。近两年,文艺表演、文创产品、沉浸式体验等形式开始赋予景区新的吸引力,文旅融合赋能景区兴盛成为新趋势。

旅行平台数据显示,除文旅融合的大景区外,各种文艺演出、影视IP也成了今年旅游市场热门。《宋城千古情》《长恨歌》《井冈山》等演出,在景区实景中实现了科技与演艺的融合,吸引大量游客慕名而来。

此外,海南《红色娘子军》等红色主题节目,通过新模式让游客休闲娱乐的同时还能感受到革命历史精神,这一寓教于乐的模式也让旅游市场找到了新增长点。 据《今晚报》

靳氏蜜蜂园

好蜂蜜 看得见
近日可亲自到现场取蜜

槐花蜜、百花蜜、山楂蜜、椴树蜜、狼牙蜜,即日起40元一斤。另有花粉、蜂王浆出售。

地址:临颖县皇帝庙乡靳庄村(可送货) 招代理商 电话:13781712829