

优化旅游资源 打造旅游强市

信阳市旅游局 新县旅游局 联办

路仕达 许可证号: L-HN001163

再不陪我长大了! 已经错过暑假, 不能错过国庆了! 宁夏、青海、甘肃亲子专列, 10月1日震撼启程, 1980元起!

河南路仕达国际旅行社有限公司信阳分公司 地址: 信阳市万达广场15号楼三单元909 联系电话: 0376-6515181, 6767721

信阳酒乐多欢迎您!

酒乐多代理、经销的品牌有百威啤酒, 杰卡斯、XO、拉非系列、芝华士系列、皇家礼炮、轩尼诗等知名名牌, “酒乐多”店内陈列有各类葡萄酒单品一百余款, 从世界顶级收藏名酒到常见的葡萄酒佳酿应有尽有。

买赠活动 红酒买2送精品皮礼盒一个(特价除外) 红酒买5送一, 再送精品木礼盒一个(特价除外) 除以上优惠政策外, 满一万元送价值1380元桃乐丝米尔曼达干白一瓶 电话: 0376-6275100 13937643200 张经理 地址: 新县新区成功花园14号楼1-3号

优秀景点推荐



灵山山灵



健康养生

早晚不渴也得喝水

早上时间匆忙, 经常连喝一口水都顾不上; 晚上害怕起夜, 睡前也坚持不喝水。其实, 这些做法都大错特错了。经过一整夜的睡眠, 人体会散失许多水分, 因此晚上睡前应喝点水, 早上起床后第一件事也应尽快补充水分。人在熟睡时会微微出汗, 造成血液中的水分逐渐减少, 血液的黏稠度变高, 对于心血管病患者来说, 存在很多危险。睡前喝水最大的好处是, 可以降低血液黏稠度。因此, 睡前即使不渴也最好喝点水, 稀释血液黏稠度, 减少心肌梗死、心绞痛、脑血栓等突发疾病发生的几率。建议心血管病人在床头放一杯水, 夜里醒来时还可以喝一口。对于糖尿病患者来说, 保持一定的水分有利于控制血糖。其实, 对于绝大多数人而言, 睡前喝水没有坏处, 关键是要适量, 一般睡前半小时喝一小杯水即可。注意睡前不能大量饮水, 尤其是严重肾衰竭及已经进行透析治疗的患者, 大量喝水会造成身体负荷增加, 引起浮肿等症状, 严重的甚至会诱发心力衰竭。心脏功能不好的人睡前大量喝水, 还可有心脏病危险。晨起后喝一杯温开水, 不仅可以清肠胃, 而且能将唾液中的消化酶带进肠胃, 以便更充分地分解食物。(倪正)

转变工作作风 提升队伍素质 我市旅游系统开展“创建群众满意基层站所”活动

本报讯(欧风默雨)为深入推进我市旅游系统基层站所政风行风建设, 切实转变工作作风, 提升队伍素质, 提高依法行政和服务能力, 日前, 市旅游局根据市纠正行业不正之风领导小组《关于印发〈信阳市2014年民主评议基层站所工作实施方案〉的通知》精神, 在全市旅游系统正式启动了“创建群众满意基层站所”活动。据市旅游局负责人介绍, 此次创建活动按照“统一组织、分级实施”的方法进行, 市、县区旅游局及鸡公山管理区文化旅游局、南湾湖风景区管理局旅游质监所(执法监察队)均为创建对象。创建活动以公正执法和优质服务为重点, 以群众满意为标准, 着力将我市旅游系统基层站所建设成为公正执法、勤政为民、文明规范、廉洁高效、群众满意的窗口形象单位。此次创建活动时间为8月下旬至11月中旬, 届时市旅游局将结合全市各级纠风部门对创建单位的考核情况, 对参评站所进行综合考评, 对成绩优秀的进行通报表彰, 对落后的进行批评, 奖优罚劣、树立标杆, 为推进服务型旅游行政执法机关建设, 促进我市旅游业持续健康发展营造良好环境。



荡舟乌镇

徐靖 摄



百花之窗

归志华 摄

□本报记者 卢小龙

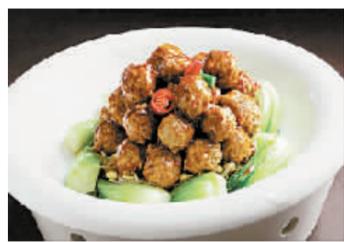
前不久的一天, 5位外地驴友骑着山地车来到信阳市区, 他们要到南湾湖旅游, 却不知道该如何走。正在此时, 一位挎着摄影包、骑着摩托车的先生从他们身边经过。领头的驴友问: “先生, 请问到南湾湖怎么走?” 这位先生放慢了速度并热情地说: “跟我走吧, 我顺路送你们一程。” 这位先生是平桥区文化局退休干部、摄影家李建设。他正从平桥到市区办事。一路上老李和几位驴友边行边聊。原来, 这几位驴友是从南京慕名到信阳旅游的。他们也都退休了, 在路上骑了3天车才来到信阳。领头的是队长杨碧峰。他对李建设说: “我们来以前, 通过网上查看, 知道信阳是个好地方。来到后发现, 信阳果然不错, 路面干净, 绿化也好, 既有红色旅游资源, 也有山水风光景区, 很有发展潜力。” 听南京的驴友这么一说, 老李的话匣子也打开了。他给驴友们介绍信阳的鸡公山、南湾湖, 新县的许世友……老李多年来背着相机跑遍了信阳的山山水水, 说起信阳的旅游景区他如数家珍。一辆摩托车领着5辆山地车, 不知不觉走过了火车站, 又走过了良友宾馆, 再往西行6公里就可以一路直抵南湾湖。可是老李觉得南京驴友对道路不熟, 就坚持把他们送到了南湾湖风景区。进景区前, 老李又给他们每人买了两瓶水。老李说: “你们到信阳来就是信阳的客人, 希望信阳能给你们留下美好的印象!” 南京驴友们感动地说: “谢谢, 谢谢! 你们信阳人真热情, 真好!” 队长杨碧峰紧紧握着老李的手说: “回南京后我要好好宣传信阳, 宣传信阳山水信阳人, 动员我们俱乐部的100多名驴友都来信阳看看。” 老李把远方的客人送进了南湾湖景区。他们走了好远还依依不舍地挥手: 再见, 老李! 再见, 信阳人!

「信阳人真热情!」

信阳家乐福大酒楼特约推荐

周一菜

红烧莲菜丸子 主料: 肉馅0.5斤、莲菜0.3斤。 配料: 豆瓣酱20克、色拉油30克、盐50克。 制作流程: 1. 把肉馅放盐、十三香、胡椒粉、莲菜末搅拌均匀。 2. 把油烧至三成热, 把肉馅挤成丸子放入锅内炸至金黄色。 3. 锅内倒入色拉油, 油热后, 倒入豆瓣酱, 炒至微黄。 4. 锅内倒入水30克, 将制作好的莲菜丸子放入锅中加盐、十三香、南德粉腌制, 后勾芡出锅。 菜品特点: 营养美味, 老少皆宜。 地址: 信阳市107国道与湖东大道交叉处(市检察院对面) 电话: 0376-7670588 7670589



上海电视台《行走的美味》栏目组 来我市拍摄美食

本报讯(记者 肖胜) 为上海电视台时尚频道著名的三大资讯节目之一, 以寻找全国各地美食为宗旨, 节目覆盖长三角地区, 影响力大, 覆盖范围广。此次在信阳的拍摄过程中, 通过独特的视角, 把我市秀美的旅游资源、底蕴深厚的历史人文、独具风格的饮食文化融合起来, 打造一席令各路“看客”、“吃货”们啧啧称奇的具有信阳特色的味觉、视觉盛宴。据悉, 《行走的美味》

美食宝典

饮食多样化有益于健康



饮食多样化的概念虽然已经被越来越多的人接受, 每天吃十种以上的食物已成为很多营养专家的共识, 但生活中, 真正能做到的人很少。中国农业大学食品科学与营养工程学院曾针对50岁以上中老年人做了一项调查, 结果发现, 多数人每天吃的食物种类不足十种。记住以下原则, 能帮你轻松完成多样化饮食的目标。和面加奶 牛奶中蛋白质丰富, 能加强面团的筋力, 使做出来的面条不易断、馒头有弹性、饺子不破皮、面包口感更好。鸡蛋也富含优质蛋白质, 因此和面时加鸡蛋也能起到类似的效果。此外, 还可以把菜汁和到面里边, 能在一定程度上增加面食中的矿物质, 也能让面的色泽更好看, 激发食欲。或者在和面时加一些粗粮粉或者豆粉, 增加面食里B族维生素和膳食纤维的比重, 但需要提醒的是, 它们所占的比例要控制在20%以下, 否则不容易使面皮成团, 起到相反的效果。饭中加豆 蒸白米饭、熬白米粥是很多家庭的传统做法, 但打磨过于精细的大米, 表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维流失于糠麸之中。因此建议蒸饭、煮粥的时候加点豆, 如红豆、绿豆、芸豆、花生等, 能弥补精米大米中B族维生素和膳食纤维的不足, 增加B族维生素和膳食纤维。另外, 也可以用糙米、薏米、燕麦、小米、紫米等粗粮代替部分大米, 这样营养更全面, 还有助控制血糖。煲汤加菜 煲汤时加些蔬菜能够增加汤的鲜美, 并且提高其营养价值。但绿叶菜不适合这样做, 因为久煮后, 绿叶菜中的一些营养物质会产生变化, 且

菜叶变软了口感也不好。而适合久煮的根茎类蔬菜则是煲汤的好搭档, 如白萝卜、土豆、山药、莲藕等。汤也会因此增加鲜美和黏稠度, 还能够提高膳食纤维的摄入量。炖肉加菜 如果单纯炖肉, 不仅油腻, 提供的营养也不均衡。因此, 建议炖肉时放入富含多种维生素和膳食纤维的蔬菜, 能和肉类营养互补。一些大家熟知的经典搭配, 其实都有食品科学上的道理。如土豆炖牛肉, 土豆中含有较多的谷氨酸, 而牛肉中含有很

多肌苷盐和鸟苷酸盐, 它们搭配在一起不仅可以产生鲜美, 还能发生“协同作用”, 使鲜美更浓。此外, 扁豆炖排骨、小鸡炖蘑菇、羊肉炖萝卜等都是不错的搭配。也可以学东北乱炖的做法, 把玉米、胡萝卜等多种菜一起入锅炖煮。调馅加菇 蘑菇一直享有“山珍”的美誉。其富含多种氨基酸, 并含有丰富的维生素和微量元素。平时家里包饺子、烙肉饼等需要调馅的时候, 比例可以为三成肉七成菇, 或者根据个人口味放肉和菇各半。肉类虽含优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素等, 但同时含有饱和脂肪酸和胆固醇, 摄入过多对健康不利。作为好搭档, 蘑菇可以降低肉类中胆固醇的吸收率, 使馅料营养更均衡, 还能减弱肉的油腻感, 增鲜提味。凉拌果 吃饭时做一道爽口的凉菜能够让人胃口大开。但也有不少人抱怨这类菜过于清淡、香气不足, 而加油调拌又会增加脂肪的摄入量, 不利于健康。建议大家拌凉菜的时候不妨加些坚果, 比如豆苗拌核桃仁、菠菜拌花生米、芹菜拌杏仁、油菜拌芝麻等。坚果中富含亚麻酸、亚油酸等人体必需的不饱和脂肪酸, 还含有优质蛋白质、维生素、矿物质及膳食纤维等。而且, 其中的油脂能促进食物中脂溶性维生素如维生素A、维生素D、维生素K等吸收。(于仁文)