



重阳佳节 美食美酒相伴

重阳糕

原料:糯米粉1000克、粳米粉500克、赤豆250克、白糖1000克、红绿果脯100克、红糖50克、豆油25克。

制法:1、将红、绿果脯切成丝,待用;2、以赤豆、白糖(250克)和豆油一起制成干豆沙,备用;3、将糯米粉、粳米粉掺合,取150克拌入红糖,加适量水拌成糊状;4、将其余的粉拌上白糖(750克),加适量水后拌匀;

5、取糕屉,铺上清洁湿布,放入1/2糕粉,刮平,将豆沙均匀地撒在上面,再把剩下的1/2糕粉撒在豆沙上面,刮平,随即用旺火沸水蒸;6、待蒸至七八成熟时,把糊状粉浆均匀地倒在上面,撒上红、绿果脯丝,再继续蒸至糕熟,即可离火;7、将糕取出,用刀切成菱形糕状,另用彩纸制成小旗,插在糕面上即成。

菊花酒

▲配方一

原料:菊花、生地黄、枸杞根各2500克,糯米35千克,酒曲适量。

制法:1、将前3味加适量水煮至减半,备用;2、将糯米浸泡,再沥干、蒸熟,待温,同压细的酒曲和药汁一同拌匀,入瓮密封,酿制好后即可饮用。

▲配方二

原料:甘菊花500克,生地黄300克,枸杞子、当归各100克,糯米3000克,酒曲适量。

制法:1、将前4味以水煎2次,取浓汁2500毫升备用;2、取药汁500毫升将糯米浸湿,再沥干、蒸熟;3、待凉后,将酒曲压细,和药汁一起拌入糯米中;4、装入瓦坛中发酵,如常法酿酒,味甜后,去渣即成。

相关链接 老人适合喝这些酒

黄酒: 黄酒含有丰富的糖、甘油、糊精、酯类、氨基酸和维生素等多种营养成分,集饮料、药用、作料于一身,极易为人体吸收,并有安眠之效。

低度白酒: 优质低度白酒刺激性小,醇而不烈。适当饮用能舒筋活血,并能增加血液中的高密度脂蛋白,减少低密度脂蛋白,使胆固醇含量减少,能有效地预防胆结石的发生,消除积累在动脉壁上的有害胆固醇等,起到保护

心血管的作用。

人参酒: 能补中益气、开胃健脾;枸杞酒能补肾益精、润肺明目;五加皮酒能除风湿、壮筋骨,这类酒应在专业医师的指导下购买或选用。

葡萄酒及其它果酒: 饮用葡萄酒对身体虚弱、患失眠症和精神倦怠者及老年人来说是有益的;山楂酒具有开胃止痛、消食化积、治痢止泻、镇痛收敛、调经化痰、活血止血、软化血管、降脂降压等功效,老年人也可饮用。

老人秋天多喝雪梨粥

安徽中医学院第一附属医院副院长刘健说,对呼吸系统不太好的老年人来说,如今新上市的黄澄澄雪梨,就是非常好的“补药”,可以用雪梨熬成雪梨粥,每天晚上喝一碗。

天气凉快了,老年人确实应该好好调养一下,吃各种补品前,先要养好胃肠道,以便让补品能够充分吸收,在各种主食中,粥养胃的本领最大。

雪梨有生津润肺的双重功效,对呼吸系统较弱的老人,是最适合了。除了雪梨,像秋季上市的京白梨、鸭梨等,都是做梨粥效果最好的材料,价格还便宜,粥做起来也很简单,将梨米放在锅中熬至八分熟,然后把洗净的雪梨连皮一起切成块,放进粥里再熬十分钟左右就可以了。

如果有条件,也可以在粥中加入同样能够滋润润肺的百合,3~5克就可以了。也有些老人喜欢在粥中加一些枸杞,对此,李建主任建议,脸色发黄、乏力没劲、手心、脚心发热、晚上容易盗汗的人可以选用,要是没有这些症状,加入枸杞就有些浪费了。此外,可以在粥中加核桃、大枣、花生等。

雪梨粥最好在晚上喝,因为晚上寒湿气较重,容易咳嗽、气喘,而肺的“排泄”在凌晨3点左右,晚上喝雪梨粥对呼吸道的保护作用更好一些。需要注意的是,喝粥后身体可能会微微出汗,老年人不要急着减衣服。

殷江霞



消费者最放心十大旅行社/安徽省优秀四星诚信旅行社/安徽省旅游质量信得过旅行社/安徽省旅游先进单位

合肥山水国际旅行社

安徽十佳品牌旅行社

网址: www.hfssgl.58.com.cn 经营许可证: L-AH00079

微风皖韵

万佛湖一日游	158元/人
皖西大裂谷一日游	128元/人
五千年文博园一日游	188元/人
蚌埠嘉年华一日游	218元/人
六安金领一日游	188元/人
燕子河大峡谷一日游	148元/人
天堂寨二日游	298元/人
牯牛降二日游	358元/人
西递、宏村二日游	480元/人
天柱山二日游	288元/人
黄山二日游	218元/人
九华山二日游	198元/人
黄山西递宏村三日游	498元/人
黄山千岛湖四日游	550元/人

动感疯玩一乐园线

方特一日游	258元/人
常州中华恐龙园2次进园、恐龙谷温泉二日游	388元/人
快乐横店、梦幻谷二日游	468元/人

寻梦江南—华东线

杭州西湖二日游	138元/人
苏州园林寒山寺周庄二日游	168元/人
苏州园林无锡灵山胜境梵宫二日游	168元/人
无锡灵山胜境影视城三日游	198元/人
桐庐瑶琳仙境淳安千岛湖三日游	368元/人
杭州西湖+淳安千岛湖+水乡乌镇、瑶琳仙境、安吉三日游	298元/人
苏州园林、木渎、皮草城、杭州、水乡乌镇、宋城千古情、古运河、安吉三日游	198元/人

美丽云南

昆明大理双飞六日游	1500元/人起
昆明丽江版四飞八日游	2580元/人起
夕阳红系列	
昆明+大理+丽江双飞六日游	2600元/人起
昆明丽江版四飞八日游	3780元/人起

千年古都—北京

北京双卧六日游	1080元/人
北京单飞单卧五日游	1450元/人
北京双动五日游	1400元/人
北京单飞单动五日游	1680元/人
北京双飞五日游	1900元/人

魅力海南

浪漫海岸双飞五日游	2200元/人
非常勿扰双飞五日游	2150元/人
海南纯玩双飞五日游	2300元/人
海南铂金海景五日游	2550元/人
经典蜈支洲岛五日游	1950元/人

湖北三峡线

武汉精品双动二日游	558元/人
三峡大坝、三峡大瀑布二日游	780元/人
三峡大坝、百里荒、世外桃源双动三日游	1080元/人
长江三峡宜昌+三峡大坝三日游	1180元/人
阳光三峡、山城重庆下水七日游	1980元/人

祈福普陀山

宁波普陀山双卧三日游	720元/人
宁波普陀山溪口双卧四日游	750元/人
普陀山溪口双卧五日游	850元/人

魅力中原游

河南云台山双卧四日游	818元/人
开封少林寺龙门石窟双卧四日游	960元/人
云台山少林寺龙门石窟双卧四日游	1020元/人
河南全线双卧五日游	1220元/人

广西桂林线

冠岩、漓江日月双塔纯玩双飞四日游	2440元/人
南溪山银子岩荔江湾双飞四日游	2280元/人

多彩贵州线

黄果树花青天双飞四日游	2520元/人
黄果树、梵净山、凤凰古城双飞六日游	2640元/人
黄果树+西江苗寨+花青天双飞五日游	2720元/人

四川线

成都九黄双飞六日游	3450元/人
合肥、重庆、九黄四飞五日游	5250元/人
成都九黄四飞五日游	5800元/人
成都九黄、峨乐双飞八日游	3980元/人
成都峨乐、都青双飞五日游	3140元/人
成都、海螺沟双飞五日游	3500元/人

欢乐湖南行

韶山凤凰古城双动六日游	1180元/人
长沙张家界四动五日游	1200元/人
长沙韶山凤凰古城四动六日游	1320元/人
汉口张家界荆州双动五日游	1150元/人
长沙凤凰古城双飞五日游	2260元/人
长沙张家界双飞四日游	2140元/人

出境线路

纯泰七天(11月13、15、17、22、27、30日)	3980元/人
泰新马十一天(11月3、9、12、15、20、25、28、30日)	4880元/人
新马泰十一天(11月3、9、12、15、20、25、28、30日)	4880元/人
普吉四晚六天(每周二、四、日(香港中转))	5280元/人
普吉五晚七天(每周三、五(广州中转))	5380元/人
澳大利亚八日(11月1、2、5、14、15、20、26、28日)	10500元/人
澳大利亚+凯恩斯八日(11月21日、22日)	12000元/人
澳大利亚+新西兰十一日(11月1、8、15、19、22、29日)	14000元/人
欧洲六国11日8晚(11月1、6、17、24日)	12000元/人
欧洲六国12日10晚*新天鹅堡(11月4、13、20日)	12700元/人
欧洲十国15日12晚(11月4、14、22日)	13500元/人
法国9日6晚(11月21日)	13300元/人
韩国常规五日(11月9、23日)	3750元/人
韩国2地五日(11月3、10、24日)	3500元/人

以上所有出境线路均为南京康辉代招

咨询电话: 0551-2650448 7128852 2621574 7128812 7128871 7128813 联系地址: 合肥市金寨路215号康园大厦9楼