

乐厨房

品味春日美食 乐享春天味道



春回大地之际,万物复苏,到处是一派生机勃勃、欣欣向荣的景象。青翠欲滴的时令春菜陆续上市,时令菜是大自然的馈赠。今天为大家推荐4道春日美食,一起把春天的味道带回家。

春卷炒鸡蛋



材料:春卷、鸡蛋、食用油、料酒、鸡精、盐

做法:

- 1.起锅倒入适量清水,放入少许盐、食用油,春卷焯水,减少春卷里的亚硝酸盐,去掉苦涩感,焯水后春卷色泽更加明亮;
- 2.水开时,放入春卷,煮至完全变色,将春卷捞出,泡入冷水中;
- 3.春卷挤干水分后切碎,打入鸡蛋,加少许盐、鸡精,放入料酒搅拌均匀;
- 4.起锅倒油,开大火快速搅拌,使蛋液充分受热均匀,炒熟后盛出。

油焖春笋



材料:春笋、老抽、冰糖、黄酒、生抽或调味汁、酱油、鸡精、盐

做法:

- 1.选用嫩春笋,去壳洗净,用刀拍扁切条,烧水焯春笋;
- 2.锅里多放些油烧热,油至五成热时放入春笋大火翻炒,待锅边弥漫香喷喷的油焖春笋味道时,加冰糖、酱油、黄酒,翻炒均匀;
- 3.倒入适量调味汁增鲜,改用大火收汁;
- 4.最后撒少许鸡精,炒熟后即可出锅,鲜咸而带甜味,让人百吃不厌。

韭菜炒螺肉



材料:香螺、韭菜、小葱、干辣椒、生姜、大蒜、生抽、盐

做法:

- 1.韭菜、小葱洗净切段,香螺洗净,大蒜对半切开,干辣椒对半切开,姜切片备用;
- 2.锅中放水,水开后放入香螺、姜片,煮十分钟,用竹签把螺肉挑出来;
- 3.锅里倒油,放入姜片、大蒜、小葱、干辣椒爆香,下入螺肉、韭菜翻炒片刻;
- 4.等韭菜变色变软,加入鸡精、生抽,搅拌均匀,关火出锅。

小蒜饼



材料:小蒜、鸡蛋、糯米粉(或面粉)、盐、菜油

做法:

- 1.小蒜择净洗干净、晾干、切碎,面粉中加入小蒜、适量盐、凉水,搅拌均匀,腌制15至20分钟,最后揉成面团;
- 2.将面团揉成一个个小圆球,用手掌压扁,可不要太薄;
- 3.锅内放入适量油烧热,把油晃均匀,放入小蒜饼;
- 4.煎至两面金黄,香喷喷的小蒜饼出炉,这是属于春天特有的美味。

万人云集 多重回馈

2023金坛茅山半程马拉松火热招商

2023金坛茅山半程马拉松将于4月16日开跑,本届赛事总规模1万人,在线观看赛事直播将超百万人次。作为中国田径协会金牌赛事,金坛茅山半程马拉松是扩大品牌影响力、助力企业营销的优质载体。

目前,2023金坛茅山半程马拉松赞助商火热招商中。此次赛事赞助商分顶级战略合作伙伴1家、高级合作伙伴2家、官方赞助商3家,赛事支持

商不限。成为2023金坛茅山半程马拉松赛事合作商,除了获得荣誉权、品牌展示权等赛事权益,还可获得与赞助总金额80%等额的超值媒体、广告资源回馈。金坛融媒体中心旗下报刊、广播、电视、新媒体、灯箱广告、户外大屏等18类优质资源可供选择(仅限金坛融媒体中心、江东传媒洽谈合作客户享受)。合作热线:17397979856

【2023金坛茅山半程马拉松赞助商体系】

赞助类别	席位	赞助费用	赛事回报	增值回报
顶级战略合作伙伴	1	50-60万元	6大类,35项权益	获得与总赞助金额80%等值的金坛融媒体中心媒体(广告)资源回馈
高级合作伙伴	2	20-30万元	6大类,27项权益	
官方赞助商	3	10-15万元	6大类,25项权益	
赛事支持商	不限	5万元以上	5大类,15项权益	

科普课

预防春困试试这几招

春天来了,有点春困?春困是一种正常的季节性变化时出现的生理现象。其原因在于冬季皮肤血管收缩,春季天气变暖,血管、毛孔扩张,相对稳定的血流量供应皮肤增加,供应脑的血液相对减少,从而造成春困。

中医专家表示,虽然“春困秋乏”是人们在气候变化时出现的一种生理现象,“春困”不是病态,但不利于人的身体及精神状态健康协调,有的人会出现头昏、提不起精神、情绪低落、食欲不振等症,还有的人会出现视物模糊、双眼干涩等症,可以试试用一些方法来调节。

专家建议,在春季早晨、上午时多晒太阳,此时的阳光中蓝光占比较高,可促进人体内兴奋素分泌,抑制褪黑素,使大脑保持清醒;还应保障规律的作息时间,尽量不晚睡、不熬夜,即便偶尔晚睡,次日早晨也不要睡懒觉,从而能够让大脑明确地接收到“白天”和“黑夜”的信号。

晨起最好用冷水洗脸,以刺激皮肤和大脑,使之尽快适应春季的血液循环变化。

运动可改善人体的代谢过程,增强血液循环和呼吸功能,对中枢神经系统也有一定的刺激作用,所以,春季应多运动,周末可以参加一些如登山、散步、踏青等户外活动。加强户外锻炼,呼吸新鲜空气,舒展身体,活动筋骨,使自己的身体与大自然相适应,力求身心和谐,保持愉快的心情,心胸开阔,精力充沛。

科学饮食不犯困。饮食方面,宜减酸益甘,以养脾气,不可多食寒凉、油腻的食品。油腻食物作为“春困”的诱因之一,会使人产生饱胀感,妨碍营养摄入,饭后使人出现疲乏、嗜睡、工作效率下降等,要科学合理地搭配膳食,提倡多样化,避免单调。最好每天多吃些新鲜蔬菜和水果,宜食新鲜、清淡、易消化及具有扶助正气、补益元气的食物,如青菜、胡萝卜、荠菜、荸荠等为最佳选择。如果经常感到神疲乏力、食欲不振、胸闷腹胀时,可以一周喝两三次茴香陈皮饮,祛湿醒脾。而养生食疗,也可用春季时令的艾叶炖老母鸡汤,散寒祛湿。

(来源:新华网)

养生堂

好雨时节需养生

“好雨知时节,当春乃发生。”今年2月19日至3月5日是二十四节气中的雨水。雨水是二十四节气的第二个节气,也是春季的第二个节气。因为气温回升、冰雪融化、降水增多而取名为雨水。《月令七十二候集解》中说:“正月中,天一生水。春始萌木,然生木者必水也,故立春后继之雨水。且东风既解冻,则散而为雨矣。”说的就是雨水节气前后,万物开始萌动,春天的脚步近了。为了弘扬中医养生与防病文化,让公众了解和掌握节气养生的知识,天津中医药大学特邀请中医专家谈“雨水

节气与养生”。

生活起居

中医专家指出,“春捂”是古人根据春季气候变化特点提出的穿衣方面的养生原则。但是“春捂”到底要“捂”哪里呢?中医专家建议,要将保暖的重心放在下身。腿脚的保暖工作做好了,才能防止春季疾病入侵。春季多风,运动后容易出汗,春风一吹容易感冒。尤其是老年人出门要记得戴帽子,正如中医经典所讲“头为诸阳之会”,戴帽子正是春季呵护阳气的做法。另外,老年人在春季洗澡、洗碗、洗衣时,尽量用温

水,以免寒湿之气挟风侵袭关节,造成关节疼痛。

饮食养生

中医专家指出,食物和药物可以按照“四气”的属性划分,即寒、热、温、凉。在日常食疗养生中可以参考药食四气的属性加以选择。中医认为,春季与五脏中的肝脏相对应,人在春季肝气容易过旺,肝木旺则克脾土,对脾胃产生不良影响,妨碍食物正常的消化吸收。因此在雨水节气,在饮食方面人们要注意补脾。粥被古人誉为“天下第一补人之物”。粥以米为主,水为辅,水米交融,

香甜可口,便于消化吸收,补脾养胃。比如扁豆红枣粥、山药粥、栗子桂圆粥都是很好的选择。糖尿病人要提前做好食物搭配,不宜单纯喝白米粥。

运动养生

中医专家指出,自雨水节气开始,人们就要从“冬藏”的养生方式中解放出来,让身体活动起来。阳春三月应该早睡早起,可以散步、踏青,通过活动肢体以达到疏通气血、调节经络、舒畅情绪的作用,但要注意劳逸结合,运动量不宜过大。

(来源:人民网)

金坛茅山·茅山茶海

茅山赶茶集·快乐女神节

项目推荐:

茅山茶海依托自然山形打造以茶文化为主题的生态公园,项目结合地形打造了现代茶园、七彩茶园、历史茶园、园艺茶园等四大茶园,建设了中国抹茶体验馆、茶文化中心、金坛雀舌体验馆、茶科技中心等展馆,配套建设了天空之境、同心桥、茶闲驿站等旅游打卡点。

套餐包含:

- 茅山茶海景区单人门票,
 - 单人特色套餐
 - 集市体验活动
- (包含茶艺研习、茶叶品鉴、古法投壶等,八项活动任选三项,参与活动另有礼品赠送)



活动时间:2023年2月24日-3月12日
售卖价:198元/人

团队咨询电话:
15312521215 13505169040

散客咨询电话:
0519-81580598

金坛茅山·花谷奇缘

赏早春花园美景 打卡绝美野餐氛围 品茅山道家美食

推荐一:踏青赏花野餐套票

售卖价:138元/人
(15人以上起订,需提前3天预订)

套票包含:

- 花谷奇缘景区单人门票1张
 - 6-8人天幕帐篷1套使用或野餐垫使用1份
 - 野餐篮1只+花园手作1份
- (艺术插花或手提袋DIY,二选一)



推荐二:踏青赏花道家美食套票

售卖价:198元/人
(道家套餐为10人/桌套餐,需按10人/桌的人数倍数预订)

套票包含:

- 花谷奇缘景区单人门票1张
- 道家套餐
- 花园手作1份(艺术插花或手提袋DIY,二选一)



推荐三:花园烧烤BBQ套餐

售卖价:238元/人
(需30人以上起订,烧烤为自助烧烤,需提前3-5天预订)

套票包含:

- 花谷奇缘景区单人门票1张
- 猪排烧烤套餐
- 花园手作1份(艺术插花或手提袋DIY,二选一)

预订咨询电话:
15380060399
0519-82982666

金坛茅山·东方盐湖城

穿越逍遥仙境 女神想要的我们都有!中式露营、创意手作、仙女养生、烧烤BBQ、绝美演出...

3月8日当天入园送烟火仙女棒一束!

推荐一:“女神节”门票买一送一

现价:150元/2人
(原价:300元)

销售时间:2月27日-3月7日
使用时间:3月1日-3月8日
扫码即可购买



推荐二:“穿越千年做古人”体验套餐

女神价:198元/人
(原价500元/人 单人人数:25人以内)

套票包含:

- 茅山东方盐湖城全门票
- 精美汉服体验,穿越打卡拍拍拍
- 古法口红制作,送自己一款最爱的口红色号/插花体验
- 武侯主题餐秀《江湖盛宴》,女侠江湖争霸,边吃大餐,边看演出

推荐三:“仙女养生统芳华”体验套餐

售卖价:198元/人
(原价500元/人)

套票包含:

- 茅山东方盐湖城全门票
- “办公室疲劳终结者”八段锦功法教学
- 道家养生课程
- “春日限定”养生套餐

推荐四:新中式露营体验套餐

售卖价:258元/人
(原价600元/人 100人以内)

套票包含:

- 茅山东方盐湖城全门票
- 新中式露营美拍打卡,露营帐篷提供
- 围炉煮茶/一盏春光下午茶二选一
- 春日限定茅山创意菜

推荐五:“厨神PK大作战”体验套餐

售卖价:258元/人
(原价600元/人 100人以内)

套票包含:

- 茅山东方盐湖城全门票
- 春日户外自助烧烤
- 大厨厨艺PK活动+套餐
- 演出定制



预订咨询电话:
倪经理:13616138919
张经理:13585453738

金坛茅山·茅山森林世界

超值推荐!

3月8日 茅山森林世界所有女性3.8元

销售渠道:抖音

春季活动推荐:

山野樱花露营节将在3月11日开幕,“一年一度露营大会”现场将有数十家露营市集体验,羊驼咖啡帐篷下一杯手作咖啡,或是体验射箭、网红飞盘,更有抖音网红乐队现场驻唱,开启一场春季露营盛典,除此之外,林深见鹿的数十头小鹿、魔法黑森林的探秘之旅、大草坪游乐的欢声笑语,都是难忘的回忆。



金坛茅山·金牛洞

活动推荐:

行愿茅山 寻找春天的味道(新增小游园)

活动时间:2023年3月8日

活动费用:99元/人(女性游客)

活动内容:茅山中挖小蒜,保林山房做小蒜饼,新鲜又美味!
活动参与方式:公众号报名参加



特别惊喜!

三八节当日游玩景区的女性朋友可以至元阳观药王洞免费领取祈福红丝带一条,书写自己的心愿。