

长假量“利”而行： 不同预算玩转别样风景

也许你的假期时间不够出国游览，也许你的预算额度有限。但这都不能阻挡我们出游的热情，不论你想拿出几天去旅游，不论你的预算是几百元还是上千元，在国内都能找到值得你去放松品味的地方。所以收拾好行囊，做一回精打细算的玩家，去寻找最适合你的出行方案吧！

500元~1000元预算计划

>>玩家：iceque（网络媒体从业者）

平时上班非常繁忙，由于工作性质，每天眼睛总盯着显示器，视疲劳非常严重。趁着长假期间，也不想长途跋涉去旅行，就想找个美丽的地方，抽空自己的灵魂，完完全全地放松自己，所以秋天的草原是个绝佳的选择。

去木兰围场 给眼睛放个长假

木兰围场，也叫塞罕坝森林公园，地处河北和内蒙古交接之处。“塞罕坝”为蒙古语，意思是美丽的高原，这里的草原属于我国三大草原之一的锡林郭勒大草原，而且这里还是我国最大的人工林场，整片的云杉林、白桦林，楚楚动人的淡紫色马兰，绚丽耀眼的金莲，永不凋零的补血草和白色的唐松草，构成了旖旎多姿的鲜花世界。

所属地区：河北承德

适合人群：所有人（建议小团体前往）

适合天数：2天

花费预算：600元

预算清单：600元=往返交通费（可自驾）+景点门票+1晚住宿（长假期间可能较贵）+吃饭餐饮（在农家院吃烤全羊+其他当地特色美食）

出行提醒：秋天草原温度逐渐降低，早晚温差还是会很大，建议多带些衣物，以免着凉；在草原游玩，防虫药水必备；烤全羊一定要现杀的，烤出来的羊肉新鲜味美；骑马的时候注意安全。

1000元~2000元预算计划

>>玩家：哼哼菜（大四学生）

由于大四之后学校的课很少，中秋和十一的假期正好用来出游。由于快要考研了，因此想来一次修学祈福游，但是修学祈福的行程只占一天，剩下的时间还是要以吃喝玩乐为主。

大智文殊五台求福

其实为了考研，哼哼菜已经复习得很充分了，但仍希望到考试那天有好的运气，因此她在询问了诸多朋友后决定前往五台山拜佛。去五台山拜佛如只安排一天，去最主要的几个寺庙即可，显通寺是五台山历史最古、规模最大的寺庙，建于汉明帝永平年间，明太祖重修，又赐额“大显通寺”。而塔院寺在显通寺南侧，由尼泊尔匠师阿尼哥设计，其实只要一进入台怀镇，首先看到的就是高大的塔院寺白塔，因此它常被人们看作是五台山的标志。在显通寺北侧的鹞峰上，有层层台阶犹如天梯，拾阶而上可直达菩萨顶的梵字琳宫。相传文殊菩萨就居住在山顶上，故起名叫菩萨顶，亦称文殊寺。这里参照皇宫模式营造，非常豪华，是五台山诸寺之首。

祈福完毕后，不妨在山中住上一晚，第二天早起可去东台观日出。其实入秋后的五台山风景很



盘龙峡谷附近的草原



五台山景观



扎龙自然保护区

美，松涛红叶点缀山间，即使不拜佛也值得慢慢欣赏。告别五台山，可驱车南下直奔平遥古城。白天的平遥人群熙攘，日升昌票号、乔家大院是最热门的景点，入夜后的平遥则变得时尚起来，一些卖饰品的特色小店和幽静的酒吧都向你展示着这座古城的另一番面貌。若不去平遥，也可从五台山出发走大同—云冈石窟—悬空寺一线。

计划行程：4天

预算清单：2000元=往返交通费700元（折扣机票往返为700元，若坐火车会更便宜）+景点门票和半自助出游费用400元+3晚住宿500元（平遥古城的客栈相对便宜，五台山上的住宿稍贵）+吃饭餐饮300元+购买特产100元（台蘑、平

遥牛肉等）。

出行提醒：五台山地区湿度大，常有雨水，上山需带雨具；秋季来五台山旅游，要带毛衣、毛裤，若想登东台观日出，得租棉大衣才行。

2000元~4000元预算计划

>>玩家：曾大包子（工程师）

平常整日面对电脑，繁忙的工作导致和家人不能总待在一起。今年由于假期时间充裕，准备和老婆花上5天左右的时间，走一条既有湿地风光又有特色人文的线路，好好散散心。

鹤之故乡 绝美扎龙

国内的湿地有很多，而曾大包

子比较一番后决定首选黑龙江省的扎龙自然保护区，因为听说9月份那里正是水鸟最为集中的时节。扎龙在乌裕尔河下游，保护区因丹顶鹤而名扬天下。虽然对于整个保护区广阔的面积而言，向游人开放的只是很小一块地方，但当你走入那里，清澈如蓝宝石般的湖水会立刻充盈你的视线，河道纵横间是大面积的原生态芦苇荡，整个湿地生态保持得非常良好。每年9月，约有二三百种野生珍禽云集于此，蔚为壮观。而保护区中最常见的就是丹顶鹤，它们跟峨眉山的猴子一样，完全不怕人，只要不怕被啄到，大可人手拿着一条小鱼去喂它。在距游览景区大概一公里远的芦苇深处，是丹顶鹤的放飞区，那里圈养着将近100只丹顶鹤，分成若干组定期放飞。

离扎龙不远就是齐齐哈尔市，那里自古是边防重镇，许多民族聚居于此，尤以满族、达斡尔族、蒙古族为最，因此在城中逛上一番能体验到不同民族的风情。若从扎龙往东南方向行走，可直达哈尔滨，途中不妨在大庆稍作停留，找一处采油区，夕阳西下时能拍出很有意境的照片。而哈尔滨则被称为“东方莫斯科”，街上的精巧建筑从洛可可到巴洛克，从哥特式的尖顶到俄罗斯的“洋葱头”，也许你真的会以为漫步在了欧洲某座城市的街头。

计划行程：5~6天

预算清单：4000元=往返交通费1800元（此为折扣机票往返费用，也可坐火车前往）+景点门票和半自助出游费用500元+4晚住宿800元（哈尔滨和齐齐哈尔都是黑龙江省的大城市，各种档次的酒店齐全）+吃饭餐饮500元（在哈尔滨，正宗的俄式大餐不容错过。此外，尝飞龙、品“三花”、啖猴头也是当地特色）+购买特产400元（皮货、人参、鹿茸、哈尔滨红肠）。

出行提醒：扎龙的丹顶鹤放飞时间是上午10:10和下午2:30，黄金周期间会有两次加场，时间是上午11:10和下午3:30，务必准点到达，晚来两分钟就看不上了。而从齐齐哈尔市去保护区有汽车直达，非常便利。

（本报综合）

蔬菜长时间浸泡 会增加致癌物



很多人洗菜，喜欢浸泡一段时间，以为这样更干净，吃起来放心。其实，蔬菜长时间浸泡再洗，并不一定能更洗净农药残留，甚至还会使致癌物亚硝酸盐增加。

首先，浸泡对清除农药残留并不更有效。中国农业大学食品学院副教授戴蕴青指出，农残中最主要的成分是有机的，而这种物质不是水溶性的。相比之下，自来水加洗洁精浸泡再漂洗去除农药的效果更好。

其次，长时间浸泡蔬菜还会使亚硝酸盐含量增加。用清水浸泡20分钟后，蔬菜中的亚硝酸盐含量高于用洗洁精洗过，然后再漂洗干净的蔬菜。研究认为，可能因为浸泡是一种无氧状态，有利于提高硝酸还原酶的活性，降低亚硝酸盐还原酶的活性，从而提高亚硝酸盐在蔬菜中的含量。最后，长时间的浸泡还可能使蔬菜的叶片破损，营养易损失。

因此，洗蔬菜还要把住亚硝酸盐这道关。最好用流水反复冲洗蔬菜3次到4次，尽量避免浸泡。如果非要浸泡，时间也不要超过20分钟。凉拌蔬菜的时候，加入蒜泥和柠檬汁能够降低亚硝酸盐中毒的危险。

（健康）

养胃南瓜汤

随着工作压力的增加，越来越多的白领一族饮食不规律、不均衡，慢性胃病的症状也越来越频繁地出现，给大家推荐一款美味的养胃食谱，好好保养你的胃吧！



■紫菜南瓜汤：

用料：

老南瓜100克，紫菜10克，虾皮20克，鸡蛋1枚，酱油、猪油、黄酒、醋、味精、香油各适量。

做法：

先将紫菜水泡、洗净，鸡蛋打入碗内搅匀，虾皮用黄酒浸泡，南瓜去皮、瓤，洗净切块；再将锅放火上，倒入猪油，烧热后，放入酱油炆锅，加适量的清水，投入虾皮、南瓜块，煮约30分钟，再把紫菜投入，10分钟后，将搅好的蛋液倒入锅中，加入佐料调匀即成。此汤具有护肝、补肾、强体之功效。

注意事项：南瓜性温，胃热炽盛者少食。

（生活）