

周末自驾四条线路备您选



QQ群: 80313417

什么是自驾游?简单地说是自己驾驶汽车出游。2006年首届中国

“自驾游”开营啦

自驾游高峰论坛的定义:“自驾游是有组织、有计划,以自驾车为主要交通手段的旅游形式。”这种旅行方式的兴起,符合我们目前的生活方式,不愿受拘束,追求人格的独立和心性的自由。

《自驾游》栏目是个开放的旅游平台,十分欢迎读者参与。《自驾游》栏目现已接受读者参与,齐鲁自驾游QQ群

交流平台为:80313417,欢迎驴友把您精彩的旅途生活告诉我们,也希望大家参与到自驾游旅途中来。

《自驾游》栏目支持旅行社:山东省国旅烟台分社。我们将为读者提供最优质的旅游线路和景点指导,为您的自驾道路上增添新色彩。

山东省国旅烟台分社地址:环山路89-7号(华侨新村1楼)电话:6860760

磁山及温泉自驾一日游

09:00集合出发。
10:00到达磁山温泉,开始爬山。(约1.5小时)
12:00用午餐。(套餐20元/人)
13:00体验温泉带给我们的快感,回到大自然的感觉。
16:00驾车返回。
报价:138元/人 (含温泉门票及引导费、午餐)

大乳山休闲度假自驾二日游

第一天
08:00集合,出发赴大乳山旅游度假区。
09:30抵达,游览北方小三亚——大乳山旅游度假区。
11:00入住景区内特色木屋宾馆
12:00东海餐厅午餐(20元餐标),之后自由活动。
15:00集合,进行有意义的沙滩活动。(如沙排、沙足等)。
18:00赴蒙古包感受内蒙古风情。
可AA制享用烤全羊(1580元/只,适合11-12人用餐),参加篝火晚会(380元/堆),你尽可纵情舞蹈,尽情欢唱,按12



人计,餐费165元/人
第二天
睡到自然醒,在金滩碧海享受《非诚勿扰》的浪漫。
12:00退房,用午餐(20元餐标)
13:00集合返程。
14:30回到温馨的家。
报价:成人 220元/人
住宿四星标准特色木屋,用餐1早餐2午餐,含景点大门票,引导费,导游讲解,旅游人身意外险。

儿童 100元/人(含1早餐2午餐,引导费,导游讲解,旅游人身意外险)
自费:自备车、路桥费、停车费

沂水地下画廊、沂南竹泉村、蒙阴蒙山自驾二日游

第一天
06:00集合,驾车赴沂水。
11:00抵达,品尝地道的沂蒙农家饭。
12:00游览地下画廊景区。
14:00出发赴沂南竹泉村。
15:00游览北方小江南——竹泉村。
17:30入住景区内竹筏居宾馆
18:30篝火晚会,车友AA制品尝烧烤、美食、表演节目。(篝火费用800元/堆,餐食另计)
第二天
07:00早餐。
07:30驾车赴蒙阴。
08:45抵达游览山东省第二高山——蒙山。
12:00下山,午餐品尝农家饭。



13:00集合返程。
18:30返回温馨的家。
报价:成人300元/人 含宾馆双标间(含早餐),两午餐(按照20元/人餐标),景点大门票,旅游意外险,引导费,导游讲解。儿童120元/人(含早午餐、保险、引导费),门票按实际现付。
自费:自备车、路桥费、停车费

海阳招虎山周边一日游

07:00集合出发。
09:00抵达招虎山,领略大自然风光。(爬山约2小时,途中步行约40分钟到山脚下,可自费搭乘电瓶车10元/人单程)
12:00驾车返回海阳市区用餐(30元/人餐标)
13:00驱车赴海边,参观亚沙会沙滩及亚沙会附属建筑。
14:30驾车返回。
16:30抵达温馨的家结束行程。
报价:80元/人(含景点大门票及午餐,电瓶车费用自理10元/人)
活动联系:6860760 马玉山 赵春雨



港城KTV

周末优惠大放送

歌友汇KTV

地址:百盛购物中心五楼
一买时赠送券

周一至周日凭此券可享受原价购买1小时送2小时。

- 1.特殊节假日不可用。
- 2.每次限使用1张,不可累计使用。
- 3.不可与其他优惠活动同时使用。

二买房费送饮品

凭此券可享一次性原价购买3小时以上赠送6瓶百威纯生。

- 1.特殊节假日不可用。
- 2.每日19:00后方可使用本券。
- 3.必须按原价一次性购买3小时。
- 4.不可与其他优惠活动同时使用。
- 5.本券最终解释权归本公司所有。

麦思凯KTV

烟台店:烟台市芝罘区南大街261号负一层(天天渔港酒店南临)

福山店:福山区福海路149号湘商大厦负一层

会员答谢日:

本店每周二订为麦思凯KTV会员独享日,活动当日顾客凭会员卡来本店消费均可享受4.8折房费优惠,另有现场精彩活动期待您的参与。

优惠活动:

各大在校学生可凭“学生我最大”优惠券,参加本店举行的买一唱七优惠活动,套购更优惠。

充值200元以上即可免费获赠会员卡一张;

充值500元送50元送会员卡+精美礼品一份;

充值1000元送200元送会员卡+精美礼品一份;

充值2000元送500元送会员卡+精美礼品一份;

充值3000元送800元送会员卡+精美礼品一份;

充值5000元送1500元送会员卡+精美礼品一份;

充值10000元送3800元送会员卡+精美礼品一份;

会员生日当天可享受免费欢唱1小时加送果盘、爆米花等。

莲花坞素餐厅

素食主义——仿荤菜

专刊记者 王梓蓉

春季养生菜吃什么好?去百度一搜一大堆的菜谱估计早让你晕头转向了,大多都是以养生汤品和清淡蔬菜为主的菜谱,让你看了就没胃口。营养搭配你又不不懂,五行菜你也没研究过,不如今天给大家介绍一家专做素食的餐厅——莲花坞,在这个适合调养身体的季节里吃吃素食也全当减肥了,要不然夏季快到美女帅哥们都徒伤悲了。

位于芝罘区广东街2号的胡同内,记者找到这家“莲花坞”素餐厅。走进餐厅内部,古朴复古的装饰衬托出莲花坞素餐厅的素雅和安静。时下,吃素食已成为不少时尚白领追求健康、减肥的一种生活态度,像这家素食馆也受不少注重健康的人士的青睐和光顾。

这家开了三年多的素食馆就是一家专做素食菜品的餐厅。大豆蛋白、面筋、魔芋制成的仿荤菜是素食餐厅的主要用料,受不少女士的喜爱。餐厅的老板对新鲜的蔬菜和菌类等食材也很讲究,由于这些食材都是素食馆主要用料,所以挑选时必须保证它的新鲜。店老板也是一位素食推崇者,对五行菜很有研究的他将黄、黑、红、绿、白五种不同颜色蔬菜搭配烹制,用他的话来说常年吃素食的客人都会发现自己的气色、肤质都有所提升。同时,老板建议食客们每天晚上选用素食比较好,那下面我们一起来看看莲花坞素餐厅的特色菜品吧!

养生南瓜粥

这道汤品算是该店的一大特色,比起外面吃到的各类南瓜粥,这款粥是没有添加任何调味剂的,最天然的一款粥,将新鲜的南瓜、地瓜打碎加热,再加入腰果、枸杞,这款汤就制成了,为了让南瓜粥有点口味,老板还加入了少许的胡椒提味。



祥宝人参杏菇汤

祥宝人参杏菇汤

这款养生汤是用人参杏菇熬制的,不添加任何调味只加盐烹制出的汤体现出养生汤的精华。

红烧天下余

外形仿照鱼的形状做出的菜品,其实是用大豆蛋白外包海苔烹制出的素食。吃到嘴里感觉像是吃到嫩滑的鱼肉,可是你吃到的是仿荤菜使用大豆蛋白加工成的菜品。

菌香回锅肉

主料由香菇、魔芋、素肉、春笋和木耳制成的回锅肉,光看菜品外观色泽,估计和你平时吃的没什么两样。可这里的素肉是用大豆蛋白做成的,口感微辣菌香。



菌香回锅肉



红烧天下余

用果蔬击败赘肉

爱美的女人都想拥有傲人身材,苗条而又匀称的体形成为理想目标,一味地减肥反而失去了线条,失去了性感。因此专家提醒,减肥瘦身一定要因人而异,找准部位。这里推荐的瘦身果蔬,简单易学,让你想瘦哪儿瘦哪儿。

白萝卜瘦大腿

就像骆驼的驼峰是为了给身体储存养料一样,大腿也是人体用来储备能量以备不时之需的“仓库”,所以特别容易堆积脂肪。白萝卜含有辛辣成分芥子油,具有促进脂肪类物质更好地进行新陈代谢的作用,对付大腿脂肪是最合适不过的了。

西瓜瘦小腿

想秀一秀自己的超短裙和小热裤?吃西瓜就可以,它的酸柠檬黄素富含排毒元素,能使人变胖的盐分大量排出,尤其对于容易水肿的小腿更有效果。此外,它的钾含量也很多,可以起到修饰双腿线条、塑造腿部肌肉的作用。

草莓瘦腰

草莓好像不常出现在果蔬减肥的“先锋队”中,可减掉腰部“游泳圈”就数它最厉害了,小贝的夫人维多利亚就是草莓瘦腰的受益者。这全都要归功于草莓中含有一种叫天冬氨酸的神奇物质。它能自然平缓地除去腰部的多余水分,慢慢溶解腰部一圈堆积的脂肪。

番茄瘦小腹

番茄富含的食物纤维,可以吸附肠道内的多余脂肪,将油脂和毒素排出体外。在饭前吃一个番茄,更可以阻止脂肪被肠道吸收,让你再也没有小肚腩的烦恼。