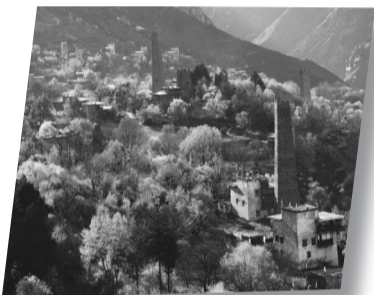


秋意正浓， 去甘孜赴一场视觉盛宴

从来没有一个季节，可以像秋天一样，用漫天的黄金白杨，抓住你的视线；用无垠的草原，牵动你的心脏；用层林浸染的山林，吸引你的脚步。甘孜那五彩的秋，总是值得你亲自来欣赏。



稻城亚丁

稻城亚丁，被誉为“最后的香格里拉”，而它的秋天更是美得令人陶醉。在这里，你可以看到蔚蓝的天空下，金黄的杨树林与火红的枫叶相互映衬，犹如一幅绚烂的油画。

清澈的湖水倒映着蓝天白云，远处的雪山在夕阳的照耀下，显得更加壮观。漫步于稻城亚丁，仿佛置身于童话世界，让人沉醉其中。

新都桥

新都桥，被誉为“摄影家的天堂”，这里的秋天更是美得让人窒息。阳光透过金黄的杨树叶洒在地面上，形成了一幅迷人的光影画卷。

在这里，你可以尽情拍摄，记录下每一个美丽的瞬间。新都桥的秋天，充满了诗意与浪漫，让人流连忘返。

海螺沟

秋季是海螺沟色彩最为丰富的季节。五彩斑斓的树林，

碧绿的峡谷，满目的冰川雪山，点缀出一个梦幻的童话世界，犹如女娲补天时的五彩石掉落在凡间。

木格措

木格措的秋天，像是被打翻的油画盘。雪山、彩林、细沙、飞鱼……沿着湖边栈道漫步，还可以近距离欣赏这醉人的秋色。

丹巴党岭

党岭的秋天像是一位养在深闺的少女，清新脱俗，美丽动人。漫山遍野的彩林，潺潺的溪流、静谧的湖泊，构成了党岭秋天最美的画卷。

在这里，你可以逃离城市的喧嚣，尽情地沉浸在大自然的怀抱中。

来源:新华网

如何泡出好喝的柠檬水

干燥的天气里，来一杯柠檬水，解渴又提神。但要想泡出好喝的柠檬水，还需要几个小技巧。

选鲜果

跟柠檬干片相比，新鲜的柠檬香气足、营养素损失少，泡出来的柠檬水更好喝。整个柠檬久存后表面会变干，但内部仍然多汁，放一个月都没有问题；切开的柠檬，只要在切口处涂些蜂蜜，再用保鲜膜包上，装进保鲜盒，放入冰箱，也可以保存几天。

带皮泡

柠檬皮含有很高的类黄酮化合物，柠檬精油也主要在皮里面，这是柠檬香味的主要来源之一，因此柠檬最好带皮泡。如果不喜欢苦味，要记得把籽去掉，柠檬籽中富含苦涩的柠檬苦素，切柠檬时，如果不小心把籽切开，这种苦味就会释放到柠檬水中。

切薄片

切成薄薄的片状，柠檬中的香气成分和营养成分更容易泡出来。柠檬酸味浓烈，泡水时少放几片，泡淡一点，比如放1~2片柠檬，加1000毫升水，这样的柠檬水没有很浓的酸味，不加糖或蜂蜜即可饮用。

温水冲

建议用60℃~70℃的水泡柠檬，水温太低，香味不容易泡出来。需要说明的是，柠檬的酸性较强，维生素C在酸性条件下耐热性较好，即使用高于60℃的水也不会有很大损失。不过，柠檬水热着喝，酸涩的味道比较重，放凉喝味道更好。

此外，还可以往柠檬水中加入枸杞、玫瑰花等，柠檬水的酸性环境可以让这些食材颜色鲜艳，更能激起喝水的欲望，有利于秋季补水。

郑飞

