

本周末天气晴好 下周起进入多雨天气



本周末，市民们大可趁着晴好的天气，出门饱览美丽景色。昨日，记者从市气象台获悉，

本周末以晴好天气为主，今天晴到多云，6—16℃；周六，晴到多云，8—17℃；周日，多云，8—14℃。

据气象台预测，从下周起，我市又将进入多雨天气。下周一起，多云转阴天，夜里起转阴有小雨，5—13℃。因此，市民可趁着周末的好阳光，抓紧洗晒清洁。

今天，刚好是今年的大雪节气。此时，我国大部分地区的最低温度都降到了 0℃或以

下，北方早已积雪，天寒地冻。而在我们南方地区则正值季节转换时期，随着冷空气时而南下，气温往往骤升骤降，阴冷寒湿。虽南北地域不同，但气温趋势却一致，此时气温更低，白昼更短。

大雪节气，市民要注意气象台对强冷空气和低温的预报，注意防寒保暖。越冬作物要采取有效措施，防止冻害。注意牲畜防冻保暖。此时天气虽冷，但贮藏的蔬菜和薯类要勤于检

查，适时通风，以免升温过高，湿度过大导致烂窖。在不受冻害的前提下，应尽可能地保持较低的温度。

养生专家提醒，此时节更要保护呼吸道和胃肠，保暖祛寒，养阴护阳。入冬之际，宜多吃西红柿、胡萝卜、红薯、红辣椒等“红色食物”，不仅能刺激食欲，还能维护身体健康，提高免疫力，增强御寒能力，防治感冒。

(记者 蔡玲玲 通讯员 李传祥)



本期推荐： 海参

■记者 项颖

海参又称海黄瓜，一般指海参干品，近年来，即食海参正在兴起。

海参有 100 多种，常见有石参、黑参、绿刺参、花刺参、刺身、梅花参，我国主要产自辽宁沿海。海参体呈筒状，新鲜时柔软，一般体长 20～75 厘米，色暗，多肉刺。



达人教你挑

说起挑海参，在塘下办企业的黄先生有一套，他经常东奔西跑做生意，平日常有不少亲友请他帮忙带点海参。为避免被骗，他查阅资料、向专家请教，如今成了声名在外的“海参专家”。

黄先生挑海参有“五部曲”。

一看颜色，质量好的干海参(淡干、盐干)一般为黑褐色、黑灰色或灰色，色泽较均匀，但不能过于黑亮；

二看形状，好海参体形饱满，刺参棘挺直、整齐、无残缺或少量残缺，个体坚硬；

三闻气味，海参有特有的气味，无异味；

四尝味道，盐干海参有淡淡的咸味，糖干

海参有甜咸味，淡干海参无咸、甜味，无异味；

五掰海参，判断海参含水量，如果海参很硬掰不动，参刺扎手，证明含水少，如果用手就能掰动，就证明这是六七成干的海参。

此外，淡干的海参一般在空气中不会吸湿，而盐干的由于还有盐分，会吸收空气中水分变得潮湿。

大厨教你煮

东海酒店行政主厨徐勤说，海参在食用前要先泡发，先放冷水浸泡 10 个小时，泡后再用 80℃ 的热水浸泡(切记不可有油)，重复浸泡一般要 3 天时间；如果时间较赶，就把冷水泡过的海参放入保温瓶，再把 80℃ 的热水

倒入盖好瓶盖，焖 24 个小时，一般就可以食用了。徐勤提醒，泡发的海参不宜长时间保存，应尽快食用。

徐勤主推了两道特色海参菜：鸡汤海参和葱烧海参。

鸡汤海参：把泡发的海参放入炖好的鸡汤内，再放入虫花草，隔水炖 15 分钟即可食用。炖好的海参会相对缩小。

葱烧海参：起锅放入鸡油，把大葱段、洋葱碎倒入慢火炒香，倒入鸡汤，慢火熬香后把大葱等捞出，把泡发好的海参放入，再加入一勺家乐浓汤调味，加入老抽，在锅里煮 1～2 分钟，汤汁收浓即可。

营养专家教你吃

海参是一种典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇的食物，含有丰富的微量元素，海参体内有一种粉红色的腺体，从腺体中提取出的海参素对肉瘤、腹口瘤均有作用。

市人民医院营养门诊副主任医师戴福仁说：“科学、适量地吃海参对身体是有好处的，但也并非人人能吃。”

海参中的胶原蛋白属于不完全蛋白，人体对其吸收率比不上肉类中的蛋白质，并不能说吃了海参就可以少吃其他蛋白类食物，因此应该在日常均衡饮食的基础上加以进补。此外，由于海参钠高钾低，“三高”患者及体质异常虚弱的人群，不适宜吃。

守护心中 永不倾斜的天平

■通讯员 薛箴言 记者 金汝

昨日 15 时许，记者见到市人民法院陶山法庭法官朱文亮时，他正在开庭审理一起买卖合同纠纷案件。这是当天他审理的第 4 个案件。

事实上，朱文亮近年每个工作日都是在高强度的紧张忙碌中度过的。从 2004 年参加法院工作，到逐渐成长为一名业务骨干，他的每个工作日都几乎是“连轴转”。

作为今年温州市法院系统个人二等功推荐人选，当天，温州市中级人民法院考评组来到陶山法庭对他进行考评。

勤勉: 11 个月结案 521 起

截至今年 11 月，陶山法庭共受理陶山、湖岭片的民商事案件 1342 起，而朱文亮一人就办结了民商事案件 521 件。算上去年办结的 551 件民商事案件，近两年他经手的民商事案件结案数位居整个市人民法院法官之首。

朱文亮的每个工作日都安排得非常紧凑，一天审理三四个案件是家常便饭，最多一天开了 7 次庭。

审理的案件多了，裁判文书的数量相应

增加，而最让同事称道的是他制作裁判文书的速度。很多时候，庭审完十几分钟后，他就可以交出一篇高质量的判决书，大家知道，这得益于他平时的用心积累。

以民间借贷为例，他将此类案件分为简易与普通、到庭与缺席、有无利息预扣、是否属于夫妻共同债务等细则，以便检索。庭审后，只需按照庭审过程中已经标注的各种情形“对号入座”，一份判决书就可以快速出炉。

柔情: 调解为先和为贵

在平常人的心目中，法官总是和威严、严肃等词语联系在一起。而朱文亮在威严的背后还隐藏着一颗柔软的心。

陶山人唐某与金某原本是朋友，唐某向金某借款 10 万元，逾期未归还。金某多次催讨无果，起诉到法庭。

朱文亮接手这个案子后，马上组织双方共同商议解决纠纷的办法。经过几个小时耐心的调解，双方的分歧逐步缩小，但始终无法

达成一致意见。

此后的几天，朱文亮仍在其中穿针引线，苦口婆心地劝导，最终促使双方达成一致。但是到了签署调解协议时，唐某又称白天工作忙，无法抽出时间到法庭。

当晚，朱文亮主动打电话给唐某通知其签调解协议。唐某很惊讶：“法庭晚上也上班吗？”得知朱文亮加班为其办理手续，连声道谢。待到唐某签字、双方握手时，已是晚上 20 时许。

公正: 拒礼拒贿不留情

身处审判一线，时刻面临着一些当事人抛来的“糖衣炮弹”，在权与法、情与法、钱与法的矛盾抗衡中，朱文亮始终保持一名法官的清白本色。

在一起离婚纠纷案件中，原、被告对两件房产及店铺的认定存在争议。原告为了得到更大的利益，多次邀请朱文亮“吃顿饭”，甚

至将整条香烟塞到朱的手中，都被其当场回绝。

“如果我收了人家 500 元，他就给你提出 5000 元的要求，这样就会以损害对方当事人的利益为代价。如果法官屈服于金钱，心里的天平就会倾斜，又怎么能判断案件的是非曲直？”朱文亮说。

小鬼当家 2012 瑞安“宝贝之星”评选大赛落幕

2012 宝贝之星评选大赛全国巡回赛浙江瑞安赛区活动近日已正式落下帷幕。据了解，瑞安赛区比赛由我市小鬼当家儿童摄影独家承办，比赛得到了广大家长和宝贝们的大力支持，报名参加比赛的宝宝达 2000 多人，规模空前浩大。

宝宝们在比赛过程中充分发挥自己的才艺、智慧，展现出自信、童真的靓丽风采。经过层层选拔，魅力宝宝们在自己和家人的共同努力下，脱颖而出，其中 10 名可爱的宝宝成为 2012 瑞安赛区“宝贝之星”。他们分别是：鲁灿(冠军)、特特(亚军)、林俐彤(季军)、林铭泽、陈欣雅、陈梓琪、陈俊睿、张馨妍、应俊、虞哲皓虞以璇(组合)。



冠军:鲁灿



亚军：特特



季军：林俐彤