

三月瑞城 雷锋 多



3月5日，是毛泽东题词 向雷锋同志学习 发表50周年纪念日，也是第6个志愿者日。连日来，有关单位以及社会各界人士，纷纷组织各种爱心活动，传递社会正能量。



3月3日，团市委在瑞安广场、市府广场、玉海广场开展 雷锋精神常在心，青春奉献永不忘 主题志愿者活动（右下图）。记者在市府广场看到有血压测试、内科就诊、补鞋、裁缝、理发等多项免费服务项目。

当天，市残联助残志愿者服务大队也响应该志愿者活动，有一技之长的残障人士参与免费配钥匙、免费雕刻私章、免费美容美甲和盲人按摩等项目。残障人士热心参与，践行雷锋精神，用自己的微薄能



力回报社会，赢得市民交口称赞。
3月4日 瑞安电力公司团委的青年志愿者开展学雷锋行动。他们来到汀田镇第三实验小学 为农民工子女讲解安全用电、科学用电和节约用电的知识(右上图)。
3月1日上午，场桥边防派出所官兵走进校园，通过读雷锋日记、讲雷锋事迹、唱雷锋歌曲等形式，向中小学生弘扬雷锋精神、传播文明新风（左图）。
（记者 孙凇 徐鹰 实习生 王鹏洲 通讯员 吴捷 薛若丹 陈孝和 钟周蒙）

R 律师说法 Rui bao Tel :6688 6688

朋友生前借钱给其妻看病 是否可以找其妻子还钱？

市民蔡女士 :前年年初 ,朋友李某因妻子王某生病住院 ,问我借了5万元 ,由李某出了借条。去年8月份 ,还了1万元 ,之后不久 ,李某出车祸死亡。其妻王某一直没归还剩余的4万元借款。请问我可以向王某要这4万元吗？
浙江瑞越律师事务所肖成飞律师解答：你可以向王某要剩余4元借款。因为李某向你借钱是在他们的婚姻关系存续期间 ,而且是为王某看病所用。所以 ,虽然李某去世了 ,根据最高人民法院《关于适用 中华人民共和国民事诉讼法 若干问题的解释(二)》第二十六条的规定：夫或妻一方死亡的 ,生存一方应当对婚姻关系存续期间的共同债务承担连带清偿责任。王某应对该借款承担连带清偿责任。
(林长凯 整理)

R 小贴士 Rui bao Tel :6688 6688



教您挑果蔬 记者帮帮帮

挑选花菜看两条

挑花菜并不难。市农业局农业站技术人员陈义重介绍，选购时主要看两条：一是花球的成熟度，以花球周边未散开的为好；二是花球的洁白度，以花球洁白微黄、无异色、无毛花的为佳。
花菜虽然营养丰富，但常有残留农药，还容易生虫，所以在吃之前，可将花菜放在盐水里浸泡几分钟，有助于去除残留农药；吃的时候要嚼几次，这样才更有利于营养的吸收；烧煮和加盐时间不宜过长，才不致丧失和破坏防癌抗癌的营养成分。

大厨是这样做花菜的

市钱塘阳光假日酒店行政总厨郑宏冠推荐菜谱：
番茄花菜（花菜含有的维生素C很高，对治疗口腔溃疡很好，番茄和花菜是最好的搭配，把它俩搁在一起，花菜吃起来更有滋有味，是一道很下饭的菜肴）
原料：花菜、西红柿、番茄酱、盐、白糖、油
做法：将花菜撕成小朵，放入盐水中

本期推荐 :花菜

记者 蔡玲玲

花菜 ,是很受市民欢迎的蔬菜。它的价格亲民 ,肉质鲜嫩 ,且营养价值很高。据悉 ,在《时代》杂志推荐的十大健康食品中 ,花菜名列第四。眼下 ,正是花菜大量上市的季节 ,它也堂而皇之地成了餐桌上的一道主打菜。

浸泡10分钟；洗净，放入开水锅中焯一下；将西红柿洗净，放在火上烤一下，去皮，切成小块；炒锅置火上，放入油烧至5成热，放入西红柿块，翻炒；加入番茄沙司，继续翻炒，至西红柿块融化，加盐、白糖；放入已焯好的花菜，继续翻炒至花菜都裹满番茄即可。

家常干煸花菜

原料：花菜一颗、五花肉一小块、牛肉豉豉酱一汤匙、生抽一汤匙、白糖少许、小红辣椒3个、大蒜叶一根
做法 将花菜朵朝下 ,没入淡盐水中浸泡20分钟 然后洗净用小刀拆成小朵 ,入开水锅中焯水1分钟左右 捞出后立即用冷水冲淋至完全凉透 ,沥水备用 ;五花肉切成薄片 ,切下大蒜叶用刀背拍扁 ,小红辣椒切成段 ,锅烧热放油 ,油热下大葱白爆香 ;下五花肉片入锅 ,用中小火煸炒至表面全部变色 ,继续翻炒一会儿 ,把肥肉部分的油分逼出一部分 ,加入一汤匙牛肉辣酱炒香 ,倒入红辣椒段和花菜 ,翻炒几下 ,加入一汤匙生抽 ,再加入一些白糖 ,转大火不断翻炒1分钟左右 ,把大蒜叶部分切成段 ,放入锅中 ,翻炒几下后 ,关火盖上盖子焖1分钟左右 ,开盖就OK了。



营养家眼中的花菜

市人民医院门诊营养科副主任医师戴福仁介绍，花菜的营养较一般蔬菜丰富，它含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、食物纤维、维生素A、B、C、E、P、U和钙、磷、铁等矿物质。食后极易消化吸收，适宜于中老年人、小孩和脾胃虚弱、消化功能不强者食用。花菜含有抗氧化防癌症的微量元素，长期食用可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病几率。它也是含有类黄酮最多的食物之一，类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，因而减少心脏病与中风的危险。而且，花菜的维生素C含量极高，不但有利于人的生长发育，还能提高人体的免疫功能，促进肝脏解毒，增强人的体质，增加抗病能力，提高人体的机体免疫功能。

液化气未启用成空瓶 消费者急找工商维权

本报讯（通讯员 王祝成 王世霖 记者 陈瑞建）最近，马屿镇达康小区的林先生有点郁闷，几个月前换来的一瓶液化气放着一直没用，要用时却发现成了空瓶，里面的液化气不翼而飞。
去年10月份，因担心年底液化气涨价，林先生提早从马屿镇文昌上街一家液化气经销店换来一瓶标准重量的液化气，存放在一楼库房备用。前些天，家里浴室

液化气用完，林先生便打算启用该瓶液化气应急。谁知一移动钢瓶，感觉十分轻便，诧异的林先生仔细检查后，发现竟是一个空瓶，就立即去店家一问究竟。该店老板称，林先生上次换液化气至今已有4个月，且能确定当时煤气瓶为标准重量，该店不予以负责。无奈之下，林先生便拨打12315向工商部门求助。
接到投诉后，马屿工商所调解人员

听取了双方的详细陈述，并查验了林先生存放液化气瓶的库房。调解人员经观察后发现，该瓶口的一次性塑料封口屨还是完好无损的，确实未经启用。最终经协调，该店主同意为林先生调换一瓶标准重量的液化气。经了解，该液化气瓶存在泄露的可能性很大，存在严重的安全隐患，调解人员责令店主加强安全防范意识。

瑞安日报旗下产业

桔子航空

24小时

特价热线

6688 8080

桔子航空 部分特价机票

为方便市民买到最实惠的机票，桔子航空特开通机票咨询热线66888080，以下航班机票价格仅供参考，详情请来电咨询（注：因转机航班机票价格变动快，请以当日查询的价格为准）。

近日温州始发机票价格：

直飞航线：
温州至上海 :3月9日380元(3折) ,3月10日440元(3.5折)；
温州至成都 :3月9日690元(4.5折) ,3月10日610元(4折)；
温州至重庆 :3月9日560元(3.8折) ,3月10日490元(3.3折)；
温州至武汉 :3月9日、3月10日400元(5折)；
温州至青岛 :3月9日、3月10日380元(3.5折)；
温州至北京 :3月9日、3月10日780元(5折)；
温州至广州 :3月9日630元(6折) ,3月10日630元(6.5折)；
温州至淮安 :3月9日、3月10日480元(5折)；
温州至天津 :3月9日740元(5折) ,3月10日670元(4.5折)；
温州至西安 :3月9日920元(6折) ,3月10日770元(5折)；
温州至昆明 :3月9日1070(6折) ,3月10日900元(5折)。
（以上所有机票价格均不含机建燃油费）
(记者 林长凯 整理)