



## 本周多过程性降水天气 清明节可能雨纷纷

本周四将迎来中国传统节日清明节，古诗云“清明时节雨纷纷”，形象地描述了这个节日雨水降临烘托的气氛。从市气象台的天气预测情况来看，今年清明节小长假很可能应了这句古诗。记者从市气象

台获悉，本周我市仍以过程性的降水天气为主，阵雨的间隙会有阳光短暂出现。

据市气象台预测，我市今天雨止转阴到多云，13至20；明天多云，夜里阴有阵雨，13至17；后天，即清明节当天，

阴有阵雨，夜里雨渐止转阴到多云，14至17。

本周连续晴雨相间的天气，恼人天气又春阴，这样的天气容易使人产生焦躁、郁闷等负面情绪，市民要及时调整自己的

心态。另外，本周是扫墓高峰期，连日阴雨导致天气较凉，本报提醒出行的市民要注意带雨具，并及时添加衣物，以免着凉感冒。

(记者 蔡玲玲 通讯员 陈瑶)



### 教您挑果蔬

记者帮帮帮

#### 如何挑选毛笋

用春笋料理的饭菜是否好吃，手艺居其次，最重要的还是春笋的挑选。如果笋太老，纤维就很粗糙，不好咬，口感差。春笋有很多品种，目前我市市场上最常见的是毛竹笋，毛竹笋不如竹笋嫩，纤维多，但是笋味浓。市农业局农业站技术人员陈义重介绍了挑毛笋的小窍门。

**看外形** 尽量找外形短而粗，但是不要太大的毛笋，从根部到尖部最好不要超过30厘米。笋太大，根部纤维会变粗而老化，料理的时候笋的根部必须切掉很多才能使用，且笋的口感也不好了。

**看颜色** 选根部偏黄白色，中部到尖部棕黄色而又有光泽是比较新鲜的笋。如果

中部到尖部发暗褐色，新鲜度就会差很多。

**看笋节** 笋节也就是根部，若笋节紧密且笋节上没有刮痕，说明笋嫩而且里面没有坏。如果笋节分得很开，笋节很长，根部有刮痕，那么笋会比较老，而且里面可能已经坏了。

#### 大厨教你烧

阳光假日酒店行政总厨郑宏冠推荐：

油焖春笋

主料：春笋500克。

辅料：花椒10粒，糖、酱油、香油各适量。

**做法** 将笋肉洗净，对剖开，用刀拍松，切段，烧热锅，下油至五成熟时，放入花椒粒炸香后捞去，将春笋段入锅煸炒至色呈微黄时，加入酱油、糖和适量水，用大火煮滚，改用小火焖5分钟，待汤汁收浓时，放入味精，淋上

香油即可。

咸肉炖毛笋

主料：毛笋、五花肉(提前一两天腌制好)。

辅料：葱、姜、盐。

**做法** 腌好的咸肉洗净，毛笋剥壳，洗净的咸肉切成至少半厘米厚的肉片，入开水锅中焯水后捞出，锅中放入足量冷水，放入焯过水的咸肉，煮开后撇去浮沫，加料酒、姜片和葱结，转小火炖半小时，炖汤的同时，把剥去壳的毛笋切成滚刀块，入开水锅中焯水后捞出，汤炖半小时后加入焯过水的毛笋片同炖；再小火炖45分钟左右，撒葱花即可出锅。

厨师有话说：咸肉炖毛笋这道菜，毛笋焯水可以去草酸，并且去掉毛笋涩味和麻味。

烧制过程无需盐和鸡精之类，咸肉的咸味足够支撑整个汤，鲜味也足够了。

#### 营养专家眼中的毛竹笋

毛竹笋是公认的最佳绿色天然食品，是传统的森林蔬菜之一。据测定，每100克竹笋中含蛋白质3克、脂肪0.2克、糖类0.4克，还含有维生素B1、维生素B2、磷、铁、钙和18种氨基酸、胡萝卜素等成分，是一种全天然营养食品。市人民医院门诊营养科副主任医师戴福仁介绍，竹笋中含量最多的纤维素，在现代营养保健上有着重要作用。常吃纤维素多的食品，可防治高血脂症、高血压、冠心病、肥胖病、糖尿病、肠癌及痔疮等疾病。这是因为纤维素在肠内可减少人体对脂肪的吸收，增加肠蠕动，促进排泄。

# 关于征集瑞安市湖岭镇旅游形象主题口号的通知

为充分展示瑞安市湖岭镇旅游的独特魅力，进一步提高湖岭旅游的知名度和美誉度，塑造湖岭旅游的新概念和新形象，以更直观、更简练和易记的方式向游客传达湖岭旅游的独特理念，推动湖岭旅游产业的发展。即日起，湖岭镇党委、镇政府与瑞安市风景旅游管理局面向全社会公开征集湖岭镇旅游形象主题口号。现将有关事项通知如下：

#### 一、征集背景：

湖岭镇现有《温州一家人》拍摄基地均路村、古村落黄林村的民俗旅游；巾仙溪、双溪寨、新垵滩、垵山溪、卧龙峡等农家乐的休闲旅游；桂峰浙南游击纵队司令部旧址的红色旅游等深受旅客欢迎。通过举办瑞安市“牛”文化节暨漂流节、工艺礼品文化节、金川农耕文化摄影展、《原真永安》摄影展等活动，整合文化元素、山水风光和特色产业等旅游资源，培育旅游业成为产业发展核心，为湖岭发展提供了强大的前进动力。

自区划调整以来，湖岭镇按照“举生态旗、唱旅游戏、打资源牌、发绿色财”的发展思路，坚持

以旅游产业为主导，以生态多元化为主题，围绕“三山四水”（金鸡山、东瓯第一山、奇云山、避暑胜地、石马山、南朝岩画，三十一溪、三十二溪、三十三溪、三十四溪）的人文和自然资源，积极发展本土特色旅游产业，建成星级农家乐7家，旅游区（点）10余处，2012年全镇接待游客超过100万人次。

#### 二、征集作品要求：

1. 能准确反映湖岭镇的旅游形象，具有较强的亲和力、吸引力、感召力和宣传效果，能充分体现湖岭生态、养生、休闲旅游特色、本质内涵和文化精髓，能适用于旅游广告宣传需要。

2. 文字简练、主题突出、富有美感，寓意贴切、易读易记、朗朗上口，适合在网络、电视、报刊等各种媒体和公众场合宣传推介，具有强烈的视觉、听觉冲击力和震撼力。应征者须提供详实的旅游主题口号创意说明。

3. 字数在20字以内。

#### 三、投稿方式：

1. 投稿人可通过邮寄或发送电

子邮件的方式投稿。

邮寄地址：浙江省瑞安市湖岭镇人民政府（湖岭镇邮电路28号）  
邮编：325213

2. 电子邮箱：hlzcyj@163.com  
3. 联系电话：13958829338  
0577-65490668 联系人：邓雪梅

4. 投稿人需在稿件中注明姓名、联系方式、通讯地址和邮编，并在信封或电子邮件标题中注明“湖岭镇旅游口号征集”字样。

#### 四、征集规则：

1. 投稿者需了解湖岭地域特色和民俗风情。

2. 专业旅游人、旅游爱好者均可投稿。

3. 应征者报送的作品必须是原创作品，要具有独立的知识产权。作品所涉及到的著作权、肖像权、名誉权、隐私权等，一切法律责任均由参赛者本人承担。

4. 提交作品数量不限，应征作品附带创意说明及参赛者个人详细信息。

5. 所有入选作品，征集单位有对其不完善之处进行修改的权利和所有权；并有权将其用于相关活动

宣传、画册、展览以及公益宣传等，并不再另付稿酬。

6. 本次征集不收报名费，所有应征作品恕不退稿。

7. 本次活动的解释权归主办单位，参加本次征集活动即视为同意并遵守本次征集活动各项规则。

#### 五、征集时间：

自公布之日起至2013年5月31日止。（以投稿信件邮戳或电子邮件发送时间为准）。

#### 六、奖励办法：

此次活动设一等奖1名（奖励3000元）、二等奖2名（各奖励2000元）、三等奖3名（各奖励1000元）、入围奖若干名（奖励纪念品）。

#### 七、评选办法

投稿截止日期后，主办方将邀请有关专家成立评审委员会对作品进行评定，最终确定湖岭镇旅游形象主题口号，并通过媒体向社会公布。

瑞安市风景旅游管理局  
瑞安市湖岭镇人民政府  
2013年4月2日