

周末天气晴好 温差大 下周起多阵雨



昨日,记者从市气象台获悉,这几天我市继续晴好天气,气温逐步上升,后天最高气温将达到24,但全天温差依然很大,早上出门要注意保暖。

据气象台预测,我市今天晴到多云,10至22;明天,多云到阴,夜里局部有小阵

雨,12至21;后天,阴转多云,14至24。下周起,我市暂时结束多云为主天气,将为多阵雨天气。

此时节,虽然吹面不寒杨柳风,但早晚仍有春寒料峭的感觉,全天温差在10左右。这样的天气,穿衣很尴尬,早上穿春装有点冷,穿厚了下午又觉得热,因此,早上出行的时候最好要多加一件衣服。而随着气温的逐步上升,紫外线也逐步增强,进行户外活动的市民要做好防晒措施,特别是中午12时到下午15时不要在露天待过久,出门最好戴上墨镜、帽子,也可适当涂抹防晒霜。

不过,由于天气连晴,空气中的水分越来越少,根据气象台检测,我市近日的空气

湿度只有50%至60%左右,建议您在享受美好春光的同时,记得多喝水,还要注意防火。春季人体新陈代谢旺盛,容易导致体内口干舌燥、咽喉疼痛等,建议大家多吃水果蔬菜,减少春燥对人体的影响。

气象专家表示,虽然进入4月,冷空气影响势力逐步偏北,不过预计后期西伯利亚高压仍偏强,不时会有冷空气扩散南下。同时,整个热带系统活动逐步趋于加强,暖湿气流输送加强,但总体来说西太平洋副热带高压位置仍旧偏南,热带系统对华南及江南南部影响更为明显。在这种环流配置下,我市的气温会有一些起伏。

(记者 蔡玲玲 通讯员 李传祥)

R 小贴士
Ruibao Tel: 6688 6688

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:4月16日、17日310元(2.5折);
 - 温州至重庆:4月16日、17日560元(4折);
 - 温州至三亚:4月16日720元(4.5折),4月17日1050元(6.5折);
 - 温州至长沙:4月16日、17日430元(5折);
 - 温州至哈尔滨:4月16日、17日1010元(5折);
 - 温州至淮安:4月16日、17日580元(6折);
 - 温州至昆明:4月16日1070元(6折),17日980元(5.5折);
 - 温州至北京:4月16日、17日780元(5折);
 - 温州至兰州:4月16日、17日1130元(6折);
 - 温州至贵阳:4月16日、17日570元(4折)。
- (以上所有机票价格均不含机建燃油费)

(林长凯 整理)



本期推荐:西兰花

记者 蔡玲玲

西兰花又名绿菜花、青花菜,富含蛋白质、糖、脂肪、维生素和胡萝卜素,营养成分居同类蔬菜之首,被誉为“蔬菜皇冠”。西兰花的口感脆嫩爽口,风味鲜美、清香,可热炒、凉拌、做汤,是蔬菜中的精品。

有点奶味也比较鲜美。不喜欢牛奶的人,可以省略此步骤,最后加入少许鸡精调味,是否放盐根据个人的口味而定,因为咸鸭蛋是比较咸的,所以可以不加盐。

奶汁丸子西兰花

原料:西兰花半棵、熟丸子8至10个、淡奶油1/2杯、面粉30克、黄油30克、鸡汤2杯、盐适量。

做法:西兰花洗净、撕成小朵,把淡奶油和牛奶混合均匀备用,将黄油放入锅中,以小火加热成液体状后倒入面粉,继续以小火加热,并用铲子不断慢慢翻炒,使油、面混合炒出浓郁的香味,黄油面糊略微降温后,把牛奶、鲜奶油混合液慢慢倒入,边倒边搅拌,以免面粉结块,煮成粘稠的奶油面酱,倒入鸡汤稀释奶油面酱,并把事先炸熟的丸子倒入锅中,以小火慢炖约10分钟入味,或至汤汁稍稍稠,把西兰花倒入,调入盐,转大火煮2分钟左右,或至汤汁粘稠地包裹住丸子和西兰花即可。

厨师有话说:西兰花有一个重要的特点,就是水煮或用水焯过后颜色依然翠绿,且口感更加爽脆。因此,凉拌或做汤也是很好的选择。国外,西兰花的吃法主要是拌沙拉,或煮后作为西餐的配菜,这样避免了高温加热中的营养损失。

营养专家眼中的西兰花



市人民医院门诊营养科副主任医师戴福仁介绍,西兰花中的营养成分,不仅含量高,而且十分全面,主要包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素C和胡萝卜素等。据分析,每100克新鲜西兰花的花球中,含蛋白质3.5克至4.5克,是菜花的3倍、番茄的4倍。此外,西兰花中矿物质成分比其他蔬菜更全面,钙、磷、铁、钾、锌、锰等含量都很丰富,比同属于十字花科的白菜花高出很多。每100克西兰花的鲜食部分含抗坏血酸88毫克,含磷82毫克,此外还有分解亚硝基胺的作用,是抗癌的作物之一。除了抗癌以外,西兰花还含有一定量的类黄酮物质,对高血压、心脏病有调节和预防的功用。同时,西兰花属于高纤维蔬菜,能有效降低肠胃对葡萄糖的吸收,进而降低血糖,有效控制糖尿病的病情。(记者 蔡玲玲)

这样挑选西兰花

市农业局农业站陈义重介绍,在买西兰花的时候,最好以花蕾青绿、柔软饱满、菜冠中央隆起的作为选择的目标。

看花色 看菜冠上有没有长出黄色花朵,要是花朵变成了黄色,说明这棵西兰花已经不新鲜了。

看球茎 球茎大的为佳。

摸表面 摸一摸花球表面有没有凹凸,凹凸比较少的为好。

掂分量 掂一掂两个同样大小花球的重量,轻的更好。

清洗西兰花,要撕成小朵,然后放入盐水中浸泡约五分钟,以除去菜上的灰尘和虫害。

大厨是这样烧西兰花的

阳光假日酒店行政总厨郑宏冠推荐:上汤西兰花

原料:西兰花1棵(大)、皮蛋1个、熟的咸鸭蛋1个(小)、牛奶少许、色拉油、盐少许、清水、高汤、蒜蓉、鸡精。

做法:将水烧开,加少许色拉油和盐,放入洗净切小朵的西兰花焯水,熟后立即用漏勺捞出,沥水待用,锅内倒油,加入蒜蓉爆香,将切成小粒的皮蛋和咸鸭蛋放入锅内煸炒,加入高汤,加入焯水后的西兰花,再加入少许牛奶(加入牛奶是为了让汤汁变白,

本期导读

- “我是歌手”瑞城海选即将火热开唱 **第2版**
- 美白祛斑 打造零死角美肌 **第3版**
- 让视网膜“隔着”玻璃膜,把紫外线好好“磨一磨” **第6版**

《瑞安新生活》作为瑞安日报倾力打造的瑞安市第一份休闲类报刊,提供指南类的信息和话题,内容涵盖衣、食、住、行、游、玩、养生、理财、培训等。每周一期,周五出刊;发行量1至2万份。

联系电话0577-66888183
新浪微博@瑞安日报-瑞安新生活

四大活动推荐

想成为网易特约歌手吗?
想赢取万元音乐梦想基金吗?

- 即日起,《娃哈哈格瓦斯我是歌手城市最强音挑战赛》-瑞城海选即将火热开唱!我们不限年龄、不限性别、不限国籍,只要你爱唱歌想唱歌,只管来报名。
- 试衣间:爱美的MM果断看过来!《瑞安新生活》周刊携手吸引力将推出“试衣间”活动,把你对服饰的搭配小心思大胆展现出来,优胜者将获得吸引力旗下品牌的100元代金券5张!
- 召集令:即日起,带上你的画笔,全国70多个城市250多家的豪客来餐厅为你敞开怀抱。全国设置400个大奖,8000个参与奖:苹果iPad、数码摄像机、照相机和豪客来奖学金等你来拿,城市餐厅奖、指导老师奖等连环出击。(详见各餐厅海报)
- 4.18瑞安新生活百日宴,报料王周年庆!
在这无比激动的时刻,我们将携手Fall in love 音乐酒吧,共同狂欢High到爆,只要关注我们,并转发活动微博,将有机会跟我们一起 FALL IN LOVE!!!

瑞安新生活
RA NEW LIFE WEEKLY
2013-4-12 星期五 第7期 瑞安日报 荣誉出品

我是歌手·挑战赛
畅享格瓦斯
唱响最强音

想成为网易特约歌手吗?
想赢取万元音乐梦想基金吗?

是强者,就来挑战!
非实力唱将,此舞台危险!