

未来几天，我市持续闷热

白天最高气温达28℃



似乎知道快到夏天了，暮春的雨下得特别眷恋。正所谓“落花流水春去也”，雨水仿佛给

即将告别的春天，蒙上了一层淡淡的离愁。在季节交替时刻，人们更容易产生忧郁情绪，看来是不无道理的。

夏天的脚步终是无法抵挡的。记者从市气象台了解到，本周市区最高气温达27℃，加上空气湿度较高，高温高湿影响人体汗液的蒸发，使人机体的热平衡受到破坏，因而不少市民大呼 这种天气实在是闷热难当。

据气象台最新预测 我市今天阴到多云有时有阵雨，21至26℃ 阴天，阴到多云有时有阵雨，20至28℃ 后天，阴有阵雨，21至24℃。下周一，阴有阵雨，20至23℃。看来，接下来的几天，在加强的偏南暖湿气流的影响下，我市气温继续保持较高水平，白天最高气温在28℃上下，加上雨天天气，空气湿度较高，“闷热”感觉将会持续。

养生专家说，适合的温、湿度是细菌、病毒

等微生物生长繁殖的重要条件，而空气流动是调节温、湿度的有效措施。经常在不通风的房间里工作或学习的人，会引起慢性头痛、血红素比率降低、兴奋性增加、睡眠不良等症状，如果再加上平时不大在户外活动，缺乏体育锻炼，极易造成身体虚弱、疲乏无力、且常患呼吸道传染病。因此，要经常开门窗通风，以利身体健康。

(记者 蔡玲玲 通讯员 许姝)



剥开看蚕豆新鲜度

“嫩蚕豆好吃但也要懂得挑选，如果见豆就买，买回去的不一定是最好吃的。”据市农业局农业站技术人员陈义重介绍，蚕豆分白皮豆和青皮豆。大多数人认为白皮豆好吃，细嫩有点甜，而青皮豆感觉要老一些还有点涩，“这是对于同样条件而言的，也就是与当天的蚕豆相比较。”但是也有人认为，青皮豆好吃有嚼劲。其实，各有所好。白皮豆偏小，粒数相对也较少，青皮豆外观大而粒数较多，故产量较白皮豆要高。

“有些蔬菜隔一两天甚至更长些也无妨，但蚕豆就是不一样。不管是白皮豆还是青皮豆，当天豆与隔夜豆的味道，也相差很大。当天采摘的蚕豆比较好吃，隔夜豆就显得老涩。”陈义重介绍说，剥开时肉粒有将要弹出的感觉就是当天的新鲜豆，若剥开时需要挖出来，且豆壳里的毛毛干瘪的，则为隔夜采的豆。

蚕豆以新鲜剥皮、豆厚身坚为好。买新鲜蚕豆时，一定要剥开蚕豆看一下，要挑选筋是绿色的，那种蚕豆是新鲜的。如果筋的颜色变黑，那就说明这蚕豆不新鲜了，而且皮厚肉硬，口感不好。

蚕豆可以这样吃

瑞安辰茂阳光酒店行政总厨郑宏冠推荐：
五香蚕豆
材料：蚕豆适量，食盐半勺，八角2个，花椒小撮，干辣椒5个，草果2个。

本期推荐：蚕豆

■记者 蔡玲玲

“老太太吃炒蚕豆——咬牙切齿”，这是一句民间谚语，也很生动地反映了炒蚕豆是深受老百姓喜爱的普通传统小食。不过，如今正是新鲜蚕豆上市的季节，爱吃豆豆的人这下用不着“咬牙切齿”了。新鲜的蚕豆经烹后，或作午后茶点，或餐桌小菜，可谓是一种能俗能雅的大众食物。



做法：将蚕豆洗净后放入锅内，加两碗水漫过蚕豆，加入所有配料，然后加入半勺食盐；盖上锅盖煮至水变干，不揭开盖子，焖一会，让蚕豆更好地入味。

蚕豆豌豆浓汤
材料：蚕豆200克，豌豆200克，冰糖少许，薄荷2根，淡奶油适量。

做法：蚕豆去壳后去内皮，与豌豆一起，入汤锅中，加3碗水，水开后煮10分钟，捞出晾得稍凉一些后，把豌豆的内皮去掉（没有捷径，只能一个剥，但煮过的豌豆很好去皮），把煮好的豌豆和蚕豆加刚才煮豆的水一起入料理机打成泥。重新倒入汤锅，加冰糖熬煮10至15分钟至粘稠即可，边熬边搅拌。喜欢薄荷味道的，可以出锅前加入一根薄荷。吃时加淡奶油拌匀。

厨师有话说：剥豆时，一定要去除蚕豆上的小帽子，不然蚕豆煮好了会有涩味。这道浓汤也可以做咸口味，豆子打成泥后，锅里先加少许黄油融化，再倒入豆泥，熬至粘稠时加盐，最后吃时加淡奶油。其实，蚕豆的食用方法很多，可煮、炒、油炸，可去皮做汤，还可加工成豆沙，制作糕点，或豆瓣酱、甜酱、辣酱等。

蚕豆含有丰富氨基酸

市人民医院门诊营养科副主任医师戴福仁介绍，蚕豆中含有大量蛋白质，在日常食用

的豆类中仅次于大豆，还含有大量钙、钾、镁、维生素C等，并且氨基酸种类较为齐全，特别是赖氨酸含量丰富。如果你正在应付考试或是名脑力工作者，适当进食蚕豆可能会有一定功效。蚕豆中含有调节大脑和神经组织的重要成分钙、锌、锰、磷脂等，并含有丰富的胆石碱，有增强记忆力的健脑作用。蚕豆皮中的粗纤维有降低胆固醇、促进肠蠕动的作用。由于蚕豆中的蛋白质含量丰富，且不含胆固醇，可以提高食品营养价值，预防心血管疾病。传统医学认为它能益气健脾，利湿消肿。

不过，因蚕豆含有过敏因子(尤其是鲜蚕豆)，所以有人吃了蚕豆会发生过敏现象，这是一种遗传性代谢缺陷引起的病症，是因为体内缺乏一种酶所致，这种酶叫做6-磷酸葡萄糖脱氢酶。如果因吃蚕豆发生过敏者，一定不要再吃蚕豆或其制品，有家族史者也不能吃蚕豆。

本周六，瑞医有糖尿病营养讲座

糖尿病患者为什么要控制饮食？什么食物可以吃，什么食物不能吃？每天吃多少合适？怎样搭配着吃更合理？……如果您有关于糖尿病饮食方面的疑问，不妨去听听市人民医院举办的糖尿病营养讲座。

时间：5月18日下午13时30分 地点：瑞医8号楼5楼会议室 主题：《糖尿病营养治疗》 主讲人：瑞医营养科副主任医师戴福仁。活动现场还免费提供测血糖、血压，发放糖尿病教育资料等。

(李群)

R

律师说法

Rui bao Tel 6688 6688

贩毒未超10克，会如何判刑？

市民杨女士：我老公被公安局抓了，公安民警说他贩卖毒品，未超过10克，我想知道罪名成立的话会被判几年？

浙江瑞越律师事务所肖成飞律师解答：根据《中华人民共和国刑法》第三百四十七条的规定：走私、贩卖、运输、制造毒品，无论数量多少，都应当追究刑事责任，予以刑事处罚。走私、贩卖、运输、制造鸦片不满二百克、海洛因或者甲基苯丙胺不满十克或者其他少量毒品的，处3年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处罚金；情节严重的，处3年以上7年以下有期徒刑，并处罚金。对多次走私、贩卖、运输、制造毒品，未经处理的，毒品数量累计计算。贩卖毒品不超过10克的，判刑为3年以下有期徒刑、拘役或者管制。

(记者 林长凯 整理)

土地权利证书废止公告							
依照鹿城区人民法院（2012）温鹿执民初字第2616-1号裁定书、协助执行通知书，以下权利主体已发生变更，根据《土地登记办法》第五十条、第五十六条之规定，该土地权利证书对应的土地权利已由我局依法办理了注销登记，下列土地权利证书自本公告发布之日起废止。							
特此公告				瑞安市国土资源局 2013年5月17日			
土地使用权人	土地坐落	土地证号	地号	土地使用权面积(m²)	地类(用途)	使用权类型	终止日期
潘正兴	玉海街道滨江大道滨江大厦A座6单元202室	1-2006-1-4091	1-41-111	9.02	住宅	出让	2067年1月5日

土地权利证书废止公告							
依照浙江省瑞安市人民法院（2012）温瑞执民初字第246号裁定书、协助执行通知书，以下权利主体已发生变更，根据《土地登记办法》第五十条、第五十六条之规定，该土地权利证书对应的土地权利已由我局依法办理了注销登记，下列土地权利证书自本公告发布之日起废止。							
特此公告				瑞安市国土资源局 2013年5月17日			
土地使用权人	土地坐落	土地证号	地号	土地使用权面积(m²)	地类(用途)	使用权类型	
朱建敏	塘下镇陈宅村天灯巷127号	瑞集建(1998)字第5-336号	5-4-8-41	46.1	住宅	拨用	

遗失

遗失瑞安市美艺丝理发店2008年10月24日核准的营业执照正副本各一份，证号：330381602019828，声明作废。

遗失汀田联西村余振华房屋所有权证一份，证号97901，声明作废。

遗失潘李族税务登记证正副本各一份，国税：33032564011249112146，地 税：330381000061188，声明作废。

遗失瑞安市隆鑫过桥郎米线店税务登记证正副本各一份，证号33032519690417021132，地税编码330381000057491，声明作废。

遗失瑞安市昆仑通讯店2008年3月12日核准的营业执照正副本各一份，证号：330381605009367，声明作废。

遗失瑞安市东山街道立公村温州市农村集体经济组织统一收据，票 据 号 码：N0051801-N0051803，声明作废。

遗失瑞安市立阳网吧(普通合伙)食品流通许可证,许可证编号 SP3303811010004939,声明作废。

兹有温州龙建路桥工程有限公司建筑业统一发票,发票号码 1374539,金额 2558.64元,声明遗失。

丧事扰民道歉

2013年5月13日6:00至7:00,陈瑞勇在汀田街道辖区内操办丧事,因乐队人数过多并燃放烟花爆竹,违反相关规定,造成丧事扰民。经汀田街道殡改联合执法队教育后,深刻认识到丧事扰民行为的危害性,现自愿登报检讨,向全市人民道歉。

道歉人 陈瑞勇
2013年5月17日

遗失瑞安市安久养殖场开户许可证,核准号：J3339001846801,声明作废。

遗失林云飞2010年4月22日核准的营业执照正副本各一份,证号 330381602053007,声明作废。

讣告

先夫秦树彬，中共党员，解放时期离休干部，曾任文成县、瑞安县委常委、副县长，因病于2013年5月15日16时30分逝世，享年九旬晋一。

现择定于2013年5月19日（农历四月初十，星期日）上午6时30分在瑞安市殡仪馆举行追悼会。敬请先夫生前亲邻戚友莅临执绋，存殁均感。

哀 妻：高占云 率

孝长子：秦建国 孝长媳：张 红 孝次子：秦建中 孝次媳：王文生

孝长女：秦建华 孝长女婿：杨学军 孝次女：秦新华 孝次女婿：沙定森

孝长孙：秦江江 孝长孙媳：张 毅 孝次孙：秦 威 孝次孙媳：潘晓静

孝长孙女：秦 伊 孝外孙女：杨琼琼 孝次孙女：秦 黎 孝次孙女婿：陈雄飞

孝外孙女：沙秦磊 孝外孙女婿：项永治 孝外孙女：杨瑶瑶 孝外孙女婿：孙锦峰

曾 孙：秦乐洋 外曾孙：陈俊杰 孙智睿 沙瀚轩 外曾孙女：项鸣玮 孙子涵 金惠惠 同泣告

2013年5月17日