

7月1日后

停靠我市的列车班次及到瑞时间

本报讯(见习记者 黄国夫 实习生 盛雪雷)昨日,本报刊登了《7月1日起,停靠我市的列车将由27趟增至30趟 去杭州市区最快3小时25分》(详见昨日第4版)一文后,有不少市民致电询问,调整后停靠我市的列

车主要是哪几个班次?具体到瑞安动车站的时间是什么时候?

为此,本报将调整后停靠我市的列车班次和到瑞时间公布如下:

7月1日后 停靠我市的列车班次及到瑞时间

列车	始发站(时间)	到瑞安时间	终到站(时间)
D5482	苍南7:00	7:22	六安17:11
G7670	苍南7:50	8:06	淮南东14:41
D382	福州南7:46	9:41	上海虹桥14:40
D3118	厦门北7:30	10:54	南京南16:41
D3216	厦门北8:26	11:51	宁波东14:00
D3214	厦门10:00	13:45	南京南20:06
D3210	厦门北10:35	13:58	上海虹桥18:55
D3204	厦门11:43	15:15	上海虹桥20:07
D3114	福州南15:08	17:05	上海虹桥21:41
D3202	厦门13:40	17:19	上海虹桥22:17
D3106	福州南15:50	17:45	上海虹桥22:42
D378	厦门北14:40	18:05	上海虹桥22:52
D3112	福州南16:28	18:34	杭州东22:08
D3231	杭州东7:19	10:51	厦门北14:20
D3111	杭州东7:49	11:38	福州南13:39
D3201	上海虹桥8:08	13:02	厦门16:35
D3213	南京南7:59	13:46	厦门17:41
D3107	上海虹桥9:21	14:20	福州南16:01
D377	杭州东11:05	14:37	福州16:43
D3205	上海虹桥9:39	15:07	厦门18:50
D3203	上海虹桥10:06	15:17	厦门19:18
D3135	南京8:09	15:44	龙岩20:39
D3209	上海虹桥11:05	16:00	厦门北19:50
D3215	宁波北14:20	16:29	厦门北20:25
D3207	上海虹桥11:49	17:01	厦门北20:42
D3117	南京南11:39	18:00	厦门北21:32
D3301	宁波东17:15	19:18	福州21:14
D3101	上海虹桥15:05	19:48	福州21:57
D3109	温州南7:22	7:35	福州9:57
D3219	温州南7:55	8:08	厦门12:03

R 律师说法
Rui bao Tel: 6688 6688

亲朋之间借款 利息能否随意约定?

市民陈女士来电问:亲朋之间借款,利息能否随意约定?

浙江瑞大律师事务所吴定付律师解答:《合同法》第二百一十一条第二款规定,自然人之间的借款合同约定支付利息的,借款的利率不得违反国家有关限制借款利率的规定。

最高人民法院《关于人民法院审理借贷案件的若干意见》第六条规定:民间借贷的利率可以适当高于银行的利率,各地法院可根据本地区的实际情况具体掌握,但最高不得超过银行同类贷款利率的4倍(包含利率本数)。超出此限度的,超出部分的利息不予保护。(记者林长凯整理)

醉酒上岗,如造成伤残 是否属于工伤?

市民翁先生来电问:企业一员工醉酒上岗,发生安全事故,可能造成伤残。请问:醉酒上岗,如造成伤残是否属于工伤?

浙江瑞大律师事务所吴定付律师解

答:《工伤保险条例》第十六条规定:职工有下列情形之一的,不得认定为工伤或者视同工伤:(一)故意犯罪的;(二)醉酒或者吸毒的;(三)自残或者自杀的。

(记者林长凯整理)



近日,56省道飞云街道西山村的荷花园里莲花盛开,碧绿的荷叶,粉嫩的花骨朵,几位莲农正在采摘莲蓬。这是我市目前莲蓬种植面积最大的基地——鑫莲荷花园。

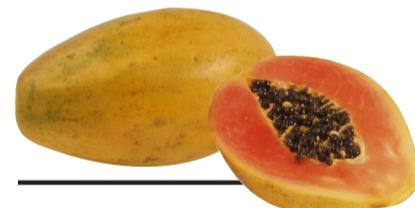
今年初,一直在外务工的高楼镇农民沈兴链承包了飞云街道西山村120亩农田,投资50多万元种植荷花,办起鑫莲荷花园。如今,已是荷花园莲蓬集中上市的时候。这几天清晨,沈兴链和家人在荷塘里忙着采摘已经达到上市标准的莲蓬,开始供应本地市场,待大量上市后销往杭州、上海等地。

(记者庄颖昶)

本期推荐:木瓜

记者蔡玲玲

每年的6至8月,是木瓜的收成季节。此时的木瓜,甜美多汁,肉质清香。据说,木瓜原产美洲的墨西哥南部,17世纪初我国引入栽培。木瓜果皮光滑美观,果肉厚实,营养丰富,有“百益之果”、“水果之皇”、“万寿瓜”之雅称。



木瓜分公、母

木瓜有公母之分,人们喜欢根据其外形的不同将木瓜区分为公或母。据市农贸市场内的水果批发商龙哥介绍,一般来讲,短椭圆、形稍胖是母瓜,椭圆形的则是公瓜。公瓜身重,核少肉结实,味甜香;母瓜核多肉松,味稍差。

不管是公瓜还是母瓜,卖水果的几位老板都一致认定,木瓜应买熟透了的,表皮为均匀的黄色,用手指轻按有点软的感觉,这样的木瓜果肉较甘甜。如果你买到后不急于吃,可选择颜色稍黄略带青色的木瓜,可保存两三天;如需保存更长时间,可用包装纸包好放在冰箱里,可以延长保存两三天。如果做木瓜排骨汤之类的,要买没有完全成熟的青皮木瓜,这种木瓜当然是比较硬,一般不生吃,熟透的木瓜比较适合当水果吃。

木瓜可以这样吃

瑞安辰茂阳光酒店行政总厨郑宏冠推荐:

木瓜炒牛肉片

材料:木瓜1个、牛肉3两、酱油、料酒适量、油3汤匙

做法:生牛肉片加酱油、料酒,腌半小时;木瓜去籽切丁;起油锅把油烧热,腌好的牛肉片以大火快炒40秒,把牛肉盛出来,油汁滤回锅中;木瓜丁在油中快炒几下,将木瓜盛入盘中,牛肉片铺在木瓜上。



记者帮帮帮

木瓜鲫鱼汤

材料:木瓜300克、鲫鱼200克、红枣适量、油适量、水适量

做法:鲫鱼去鳞及内脏,清洗干净待用;将木瓜洗净后去核去皮,用刀切成2厘米左右厚的块,姜去皮切片,煎锅中倒入油,待油7成热时,将鲫鱼放入,正反面煎至微黄;另起一灶,砂锅里放入适量水,中火烧至水温60度左右,将已煎好的鲫鱼转入砂锅中,加入姜片大火烧开(我基本上是砂锅和煎锅同时开火,这样鱼煎好的时候砂锅里的水也刚好温了),大家都知道如果直接用冷水烧鱼汤,不管经过多久的煲煮,汤的颜色不会变成乳白色),待大火煮开5至10分钟后加入红枣和切好的木瓜,中火煮沸后转小火,盖上盖子煲20分钟,食用前加盐调味即可。

厨师有话说:如果采用熟木瓜热炒,只需在油中炒热,不要炒太久。木瓜鲫鱼汤特别适用于哺乳期的女性们,因为鲫鱼含有优质蛋白质,可修复机体组织;红枣有很好的补气血作用;木瓜具有通乳、消食润肺的作用。

木瓜称万寿瓜

据市人民医院门诊营养科副主任医师戴福仁介绍,木瓜性味平,稍微有点寒,含有多种营养素,包括维生素A、B、B1、B2、C及蛋白质、铁、钙、木瓜酵素、有机酸及高纤维等,含有的营养素之多,几乎可在众水果中称王。其中维生素A及维生素C的含量特别高,是西瓜及香蕉的5倍。它特有的木瓜酵素能清心润肺还可以帮助消化、治胃病,它独有的木瓜碱具有抗肿瘤功效,对淋巴性白血病细胞具有强烈抗癌活性。一般来说,颜色愈深的水果或蔬菜其营养愈高,木瓜肉色鲜红,含有大量的胡萝卜素,它是一种天然的抗氧化剂,能有效对抗破坏身体细胞、使人体加速衰老的游离基,因此也有防癌的功效,所以得到“万寿瓜”的称号。另外,木瓜营养好但卡路里低,因此对减肥大有益处。