

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日始,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



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 庄颖超)

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。据市农贸水果批发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。

不管是木瓜还是母瓜,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。



教您挑果蔬

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，只需在油中炒熟，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。

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)