

我市昨日出梅 送走 水深 迎来 火热 盛夏已经拉开帷幕



今年我省于6月7日入梅,7月1日出梅,入、出梅时间均较常年偏早,梅期24天接近常年(常年平均25天)。

出梅之后,我市将进入晴热少雨期,也说明一年中最热的时候就要来了。别看上周市区的平均气温仅28.6℃,火辣辣的信号却早就从天上传下来了,知了比我们还要早一步预知接下来的晴热,扯起嗓子唱起歌。

根据气象台预测,我市本周中前期以晴好天气为主,后期以多云和午后局部雷阵雨天气为主。今天,晴到多云,26-35℃;明天,晴到多云,26-35℃;后天,多云,26-34℃。

本周气温较高,感觉炎热。毫无疑问,盛夏已经拉开了帷幕。

梅汛期结束,台汛期即将开始

随着副热带高压这个巨大的“保温罩”

开始发威,我们将迎来一段高温少雨的日子。未来一段时间,随着副热带高压继续西伸,全省都要处于副热带高压的控制之下。副热带高压是造成我国夏季晴热少雨的主要天气系统,形象地说,它就像一个巨大的保温罩,把北方冷空气和西南暖湿气流拒之门外,当然雨也下得少了。

不过,气象台提醒,出梅不代表不再下雨,还有可能出现午后雷阵雨、大风冰雹等强对流天气。即便如此,这个时候的降温作用也大不如梅雨期了,顶多暂时降一点儿温,或许地面还未干透,高温热浪就卷土重来了。

进入盛夏,要想有比较大的降雨,基本上只能依靠台风了。每年7月-9月,也是我市的台汛期,这个时候台风生成得比较密集,登陆的可能性也开始大了起来,就要注意防范的。(记者 蔡玲玲 通讯员 司波)

R 小贴士
Rui bao 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:7月6日、7月7日,380元(3折);
- 温州至重庆:7月6日,780元(5.5折);7月7日,940元(6.7折);
- 温州至长沙:7月6日、7月7日,550元(6.5折);
- 温州至淮安:7月6日、7月7日,670元(7折);
- 温州至哈尔滨:7月6日、7月7日,1410元(7折);
- 温州至北京:7月6日,1160元(7.5折);7月7日,1090元(7折);
- 温州至贵阳:7月6日、7月7日,1070元(7.5折);
- 温州至成都:7月6日、7月7日,1150元(7.5折);
- 温州至武汉:7月6日、7月7日,540元(6.7折)。

(以上所有机票价格均不含机建燃油费)

(记者 林长凯 整理)

本期推荐:水果玉米

记者 蔡玲玲

水果玉米,又称甜玉米。据说甜玉米是欧美、韩国和日本等发达国家的主要蔬菜之一,因其甜、鲜、脆、嫩、营养丰富而深受消费者青睐。水果玉米因为长着白色与黄色杂交的颗粒,因而也有人叫它金银玉米。

嫩一点的玉米更清甜

水果玉米是适合生吃的一种超甜玉米,与一般的玉米相比,它的主要特点是皮薄、汁多、质脆而甜,可直接生吃。不过,不管是什么玉米,嫩的玉米口感肯定比老的好,相对清甜。我市农贸市场的蔬菜批发商老王说,挑选玉米时,最好选七八成熟的,太嫩,水分太多;太老,其中的淀粉增加,蛋白质减少。

老王介绍,叶子嫩绿,捏起来比较软,稍微用手掐一下溢出白色的浆汁就是新鲜的嫩玉米。若看起来叶子发黄,颗粒有些发瘪,摸上去感觉硬硬的属于老玉米了。同一批次的玉米,颗粒越大,玉米越老。此外,秃尖的玉米,是营养不足的表现,建议不要购买。

玉米可以这样吃

瑞安某酒店行政总厨郑宏冠推荐:
腰果玉米

材料:腰果50克,西芹80克,水果玉米粒80克,盐、味精0.5大匙。

做法:将芹菜洗净切成小段,将剥好的水果玉米粒和芹菜段分别放入开水中焯烫,芹菜焯烫完要立即过凉,炒锅倒

入适量油,先放入腰果,小火慢慢的炒熟,然后放入玉米粒和芹菜段,加入盐、味精,快速翻炒几下就可以出锅了。

玉米肉球

材料:绞肉600克,蒜末30克,洋葱末10克,水果玉米粒300克,蛋白液1颗,酱油1大匙,盐1/4茶匙,鸡粉少许,米酒1大匙,胡椒粉少许。

做法:将绞肉加入调味料拌至均匀后,腌约15分钟,将腌好的绞肉加入蒜末、洋葱末、玉米粒、蛋白液搅拌均匀后,捏成数个圆球状备用,将圆球状肉饼放入蒸盘,并用保鲜膜包好,放入蒸笼中蒸约30分钟后,焖约5分钟即可取出。

厨师有话说:玉米还可以与豆腐搭配,两者营养互补,豆腐中的尼克酸可提高人体对玉米中蛋白质的吸收率。另外,肠胃欠佳者不宜多吃,可用玉米粒做道玉米羹,也可粗粮细做,用玉米面蒸锅窝头、做几个贴饼子,或熬锅棒子面粥都是不错的选择。

玉米富含膳食纤维

研究表明,在包括以白面和大米为原料的所有主食中,玉米的营养价值最高。

尤其是其维生素含量,是稻米、小麦的5-10倍。市人民医院门诊营养科副主任医师戴福仁介绍,水果玉米含糖量高达20%,富含维生素A、B1、B2、C、矿物质及游离氨基酸等,易于人体消化吸收,是一种新兴休闲保健营养食品。玉米富含膳食纤维,能促进肠蠕动,减少人体对毒素的吸收。其镁、钙和胡萝卜素等营养物质的含量也比一般谷物高,有防治高血压和清除自由基的功效,对延缓衰老十分有益。玉米中还含有公认的抗癌因子谷胱甘肽,它可与人体内多种致癌物质结合,使其失去致癌能力,然后通过消化道排出体外。



教您挑果蔬

记者帮帮帮

宋城股份
SONGCHENG

我和宋城烂苹果乐园的18岁之约

★记录梦想,祈福成长,我和烂苹果乐园的18岁之约,送给未来最好的礼物
★大型儿童魔幻剧《森林奇遇》全新登场,更多精彩演出缤纷呈现
★亲子同乐,逆行青春,萤火虫、老游戏带你回味最纯真的孩提时代
★室内全空调清凉体验,近百项高科技互动游乐一票畅玩

中国梦想 见证成长

欢乐热线:0571-82880333
乐园地址:杭州风情大道2555号(杭州乐园对面)

7月3日、7月6日首发特惠班 杭州西湖+烂苹果乐园两日游=398元(门票全含),

另1.5米以下儿童可免门票。收客热线:65063111、65699123