



# 本期推荐 红毛丹

记者 蔡玲玲

红毛丹乍看有点像长了刺的荔枝,所以有些地方把它叫做毛荔枝。红毛丹原产马来西亚,肉质柔软、味甜多汁,味道跟荔枝还真有点相像,不过比荔枝更加甜酸可口。它的外形有些异类,椭圆形或球形的球体上长满了软刺,好像一只迷你的红色小刺猬。6至8月份是红毛丹果实成熟采摘的季节。爱吃红毛丹的你,做好大饱口福的准备了吗?

## 红毛丹以颜色深红无黑斑、毛刺新鲜为佳

市农贸市场水果批发商老林介绍,在选购红毛丹时同荔枝一样,要看其外表是否美观,皮色是否鲜红,外表新鲜的果实,品质口感自然鲜美。选购时应挑软刺细长新鲜,果体外表无黑斑、果粒大且匀称,表面柔毛红中带绿的果实为佳。

据介绍,判断红毛丹是否新鲜,以颜色和毛刺为判断。以颜色深红的为佳,和荔枝比较类似。但是要注意颜色也不要红到发黑,不然可能不太新鲜。另外,红毛丹的毛刺也是分辨其是否新鲜的标准之一,毛刺挺拔相对毛刺较软的红毛丹更新鲜。

老林提醒消费者,红毛丹要即买即食,不宜久藏,在常温下经3天即变色生斑。红毛丹可密封于塑料袋中,放冰箱冷藏,约可保鲜10天。因红毛丹果实长满软刺,最易藏污纳垢,故一定要仔细清洗干净,并用纸巾拭干或晾干,再行剥皮取食,才不会污染到果肉。

## 红毛丹可以这样吃

瑞安某酒店行政总厨郑宏冠推荐:  
果球虾仁沙拉  
材料:虾仁500克,红毛丹1普通饭碗的量,色拉油、食盐、淀粉、白酒,沙拉酱适量。  
做法:虾仁用刀划开虾背,去掉掉线,清洗

干净后加入少许酒,加入一勺盐拌匀后,腌制15分钟,腌好的虾仁,加入一大勺干淀粉,用手抓匀,使每只虾仁均匀裹上淀粉,锅中倒入适量油,油六七成热的时候,将虾仁一只只滑入锅中,转中火,炸一分钟,等到虾仁金黄酥脆即可捞出,红毛丹去皮,留下果球清洗干净备用;将果球和虾仁拌在一起,挤上适量沙拉酱,搅拌均匀即可食用。

糯米红毛丹粥  
材料:红毛丹5颗,糯米50克,新鲜山药3两,红枣10颗。  
做法:糯米下锅小火干炒(不加油)15分钟,山药去皮切丁、红枣切开去籽,红毛丹洗净剥壳去籽,糯米、山药、红枣加水约750毫升煮滚,之后转小火再煮30分钟。关火后,加入红毛丹拌匀即可,宜趁热进食。

烹饪技巧:制作果球虾仁沙拉这道菜时,把虾仁清洗干净后,要用少许盐腌制一刻钟,虾仁更入味。加入白酒可以提鲜去腥,或者加入适量葱姜末也可以起到相同作用。虾仁直接下锅炸的话,虾仁会缩水、炸老、崩油,只要外面裹一层干粉,就不会发生上面情况。炸虾仁的时间,一分钟就足够了,因为虾仁很容易熟,时间长了就炸老了。如果觉得沙拉酱的热量过高,就用无糖低脂酸奶代替,健康又美味。

红毛丹含铁量较高  
市人民医院门诊营养科副主任医师戴福

仁介绍,红毛丹营养丰富,富含碳水化合物、各种维生素和矿物质,果肉含葡萄糖、蔗糖,含丰富的维生素C、氨基酸、碳水化合物和多种矿物质,如磷、钙等。红毛丹含铁量也较高,有助于改善头晕、低血压等。红毛丹含有丰富的维生素如维生素A、维生素B、维生素C,和丰富的矿物质如钾、钙、镁、磷等,具有滋养强壮、补血理气之功效。红毛丹热量颇高,能增强疾病抵抗力、补充体力,改善下痢及腹部寒凉不适。尽管红毛丹的肉和荔枝比较接近,但营养价值和口感不如荔枝,同样一次也不可以多吃,红毛丹属温性水果,多吃容易生热上火,故平常有口干舌燥、扁桃腺发炎、高血压、牙周病、便秘、痔疮、热咳等热性病者不宜多吃。



记者帮帮帮

Rui bao Tel: 6688 6688

## 维修期间的租车费用要承租人付吗?

市民夏先生:我租了一辆出租车,由于车刹不好,把车撞坏了。请问修车期间的租车费用该不该我付?  
浙江瑞越律师事务所肖成飞律师:出

租人应当履行租赁物的维修义务,但当事人另有约定的除外。承租人在租赁物需要维修时可以要求出租人在合理期限内维修。出租人未履行维修义务的,承租人可以

以自行维修,维修费用由出租人负担。因维修租赁物影响承租人使用的,应当相应减少租金或延长租期。  
(记者 林长凯 整理)

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12日、7月13日,500元(4折);
  - 温州至重庆:7月12日、7月13日,780元(5.5折);
  - 温州至长沙:7月12日,680元(8折);7月13日,640元(7.5折);
  - 温州至淮安:7月12日、7月13日,670元(7折);
  - 温州至哈尔滨:7月12日、7月13日,1610元(8折);
  - 温州至北京:7月12日、7月13日,1090元(7折);
  - 温州至贵阳:7月12日、7月13日,1140元(8折);
  - 温州至成都:7月12日、7月13日,1220元(8折);
  - 温州至武汉:7月12日、7月13日,440元(5.5折)。
- (以上所有机票价格均不含机建燃油费)

(记者 林长凯 整理)

## 瑞安日报培训中心

# 青少年口才《演讲与交际》集训班即将开班

欧美国家的很多孩子从小就接受公众讲话训练,通过一系列的训练,孩子举止大方、谈吐自如、个性活泼、心理健康。因此,公众讲话训练所带来的自信积极的状态对孩子学习、做人、做事,与他人沟通、合作都会起到很大作用。

据了解,瑞安日报培训中心针对初中生、高中生及大学生的《演讲口才与交际艺术》培训课程,突破了传统填鸭式教育模式,采取卡耐基先生最经典的参与式教学方法,启发、互动、体验式教学,课堂上学员是主角,真正实现学以致用。该课程价值就在于帮助正处于成长阶段的青少年提升自信,锻炼他们敢于在陌生、公众场合表达自我的胆量和信心,激发孩子想表达的欲望,让孩子能够更快、更好地融入身边的环

境,从而健康、快乐地成长!

成功15%靠的是专业知识,85%靠的是人际关系、处世技巧。

各位读者朋友,如果你仔细观察身边的那些名人,其实也不难发现口才、沟通才是成功的秘诀所在!瑞安日报培训中心的经典课程《演讲与口才》、《交际与口才》,打破了以往传统教学模式,采用小班教学训练模式,让学员在实战中将死知识转化为活技能,从而拥有健全的学习能力,使他们的生活更加自信,充满热忱、快乐、和谐!

招生对象:初中、高中、大学生  
课时:6天集训,24节课,1.5小时/节  
咨询电话:66887100  
QQ:1536482000

