



本期推荐： 新鲜莲子

■记者 蔡玲玲

莲蓬是荷花的莲房，初夏时当荷花在荷叶中绚丽盛开，莲蓬只是荷花的花心，娇小嫩黄，藏于美丽繁荣花瓣之中，当盛夏之后，荷花的花瓣渐渐脱落，便会变成一只只碧绿的莲蓬。莲蓬中的莲子因其清凉解暑、价格便宜深受市民欢迎。眼下，超市里已经有绿色水嫩的莲蓬抢“鲜”上市了，所以现在是吃新鲜莲子的最佳时节。

表皮颜色不同，口感也不同

新鲜的莲蓬里面包裹着一颗颗“绿色豆豆”，拨开绿衣里面是一颗颗像花生一样“大豆子”——就是新鲜莲子。市区凤山社区的黄大妈是“莲子控”，每年夏天都会买新鲜莲子吃。她说，干莲子煮过之后的味道是“粉”的，而鲜莲子煮熟之后依然是脆的，吃起来有点像煮花生米的口感，剥了直接生吃味道也很清甜，“要是一年四季都能吃到鲜莲子就好了。”

记者发现，超市里的莲蓬，有些颜色比较绿，有些是青黄不接的或者呈褐色，看起来不太新鲜。黄大妈介绍，莲蓬的颜色代表了莲子的新鲜度，但并不代表褐色的莲子就不好。将莲子剥出来，其表皮颜色呈淡淡的嫩绿黄色，表明莲子米较嫩，而莲子表皮的绿色呈深绿色，则表明莲子米已开始变老。

“嫩青的莲子口感更为清甜，表皮褐色的莲子说明已经采摘有一定时间了，口感不如新鲜的清香，口感偏‘粉’。因此，市民可以根据口感喜好购买不同新鲜度的莲子。入菜时，如莲米入口有点木渣状，说明莲心变苦，则必须将莲心剥除，炒出的菜肴才会鲜嫩甜美。”黄大妈说。

莲子可以这样吃

“莲子控”——凤山社区黄大妈倾情推荐：

养生莲子粥
材料：新鲜莲子、银耳、绿豆、大米适量，冰糖少许。

做法 将鲜莲子从莲蓬中取出，银耳泡发、洗净、用手掰成小朵，将大米和绿豆洗干净放入砂锅中倒入足量的水用大火煮沸，煮10分钟后将处理好的银耳放入锅中，小火煮40分钟，40分钟后，绿豆已经“开花了”，再放入新鲜的莲子煮5分钟（新鲜的莲子不宜煮太久，会破坏口感），快出锅前放入冰糖，冰糖煮化后关火，盖上锅盖焖半小时再开锅盖。

清炒韭苔小荷鲜
材料：鲜藕100克，新鲜莲子100克，韭菜20克，食油、生姜、淀粉、胡椒、盐适量。

做法 莲子剥壳洗净，鲜藕洗净、去皮、切薄片，韭菜洗净、切寸段，姜切末，淀粉用水调后备用，锅中油烧热，爆香姜末，下藕片翻炒出浆，倒入莲子炒匀，加入盐、胡椒，加入韭菜，翻炒均匀，调味，勾薄芡即可。

“闲话”新鲜莲子：新鲜莲子是个宝，除了可煲汤、煲糖水，莲子心还能单独用来泡茶饮。如果你买来新鲜莲子，用莲子煲汤，莲子心取出后洗净后用来泡茶，就一举两得了。新鲜的莲子心泡茶法和普通泡茶法无异，只要取适量莲子心加以开水浸泡即可。

新鲜莲子煲汤的话，适宜搭配水鸭、排骨、山龟等清淡滋补类食材，搭配鸡肉则不太合适。另外用莲子、银耳、枸杞、红枣炖冰糖，则十分适合女性养颜安神，内外兼修。

莲子心有点苦，你可以像处理白果一样事先焯热水再用冷水浸泡就能去除苦味，也可以直接把莲子心挑出来后煮，就没那么苦了。

新鲜莲子的清热养心效果更好

别看莲蓬售价不高，营养价值可高了。鲜莲子吃到嘴里甜滋滋、凉丝丝的，夏季炎热容易烦躁，剥开几颗鲜嫩的莲子，在齿间细细品味，立刻神清气爽。市人民医院门诊营养科副主任医师戴福仁介绍，相比超市里卖的干莲子，新鲜莲子的清热养心效果更好。“需要提醒的是，因为新鲜莲子有寒性，脾胃虚寒、消化不良的人不适合多吃。相比干莲子经过加工，药性会温和一点。”

《本草纲目》称莲子“益心脏、厚肠胃、固精气、强筋骨、补虚损、利耳目、除寒湿、止脾泻久痢、赤白浊，女人带下崩中诸血病”。据了解，莲子中的钙、磷和钾含量非常丰富，有促进凝血、使某些酶活化，维持神经传导性，镇静神经，维持肌肉的伸缩性和心跳的节律作用。



首届瑞安方言童谣大赛初赛落幕

本报讯（实习生 周小琳 记者 金泓）7月20日，首届瑞安方言童谣大赛初赛在瑞祥新区第一幼儿园举行。本次大赛共分为幼儿、少儿与组合（艺校推荐）3大类，全市近600名少年儿童报名参赛。

当天的赛场，选手们盛装打扮，各显其能：有的敲起扁鼓唱鼓词，有的装扮成老太朗诵“年轻时”唱的童谣……

据悉，此次大赛由市语言艺术学会、市音乐家协会、瑞安广播电视台文化经济频道和瑞安日报培训中心联合主办，意在保护和传承瑞安方言及童谣，同时也为孩子提供一个说方言、练方言的平台。

组委会将综合参赛人数，确认最终进入复赛选手比例，并在大赛官方网站与官方微博公布入选名单。

Rui bac 律师说法 Tel: 6688 6688

怀孕的女工能否辞退？

市民林女士问：企业劳动合同约定女工合同期内不得怀孕、生育，后因怀孕被企业以双方劳动合同约定不得怀孕和生育为由辞退。请问企业能否辞退怀孕的女工？

浙江瑞大律师事务所吴定付律师解答：《劳动法》第十八条规定：“违反法律、行政法规的劳动合同”无效。《劳动合同法》第二十六条规定：“违反法律、行政法规强制性规定的”劳动合同无效或部分无效。《劳动合同法》第四十二条规定：“女职工在孕期、产期、哺乳期的”不得解除劳动合同。而生育权是法律赋予公民的权利，任何人不得剥夺。因此，不允许女工怀孕生育这一条肯定是无效的，企业不能辞退怀孕的女工。

（记者 林长凯 整理）

借给大伯的房子能要回吗？

市民顾小姐：我家有一间房子一直借给大伯住，今年我家想把它收回，可是他们不肯。请问我们应该怎么办？

浙江瑞越律师事务所肖成飞律师解答：毕竟都是亲戚，最好先协商解决或者通过第三方调解，协商不成可以向法院起诉要求停止侵权，依法搬出，腾还房屋。

（记者 林长凯 整理）

2013媒体推荐品牌

家装篇

咨询热线：13867795200

富鹏红木

地址：瑞安市仲容路239号
电话：66813555

上景城装饰

地址：安强路2号（市府后面）
电话：66818111
网址：www.chinajczs.com

电星家电广场

地址：瑞安市沿江东路333号（华昌大厦一楼）
中国银行瑞安支行 向南门200米

Dulux 多乐士

地址：罗阳大道1063-1065（金都花园对面）
电话：0577-66812330

3M

世界500强企业
美国原装进口

建筑 窗贴膜 金属 防水 空气 过滤

地址：瑞安装饰城44-45（江南甲第火锅城旁）
电话：0577-66815882 18072158198

海磊石业

经营各种进口大理石、万峰人造石

地址：温州市瓯海（泊姿）石材市场进口区7-8号
电话：0577-85786668

新家族建材

XIN JIA ZU JIAN CAI
匠心独具 · 一站采购

电话：0577-66867611 66867622
地址：瑞安市莘塍华表路口（104国道边）

天瑞电器

美大环保灶 西门子家电

地址：罗阳大道1425-1429号
电话：0577-65909152

FANRONG 繁荣电器

家电专家 星级服务

地址：莘塍店 莘塍民革中路物华大厦
瑞安店 瑞祥新区瑞祥大道逸路488号
电话：0577-65527888 0577-65188887

中川装饰

七间宅家居体验馆

地址：罗阳大道集云佳园1栋101-102
电话：66882066 66882067

温州家具市场

WenZhou Furniture Market
无限居家好生活

赏询热线：0577-8619 8888

联结福家居广场

LANDCOLOURFUL FURNISHINGS PLAZA

地址：温州大道690号（火车站往东两公里上江路口处）
联结热线：0577-8169 9999

浙江飞达家具

品味生活 从飞达开始
完美家具 配套服务商

博览中心：瑞安市莘塍仙桥东路28号
TEL: 65538555 65197086
城市客厅：瑞安市隆山东路新湖大厦501号
TEL: 66803111 66803399

L&D 陶瓷

CERAMICS

电话：65851099
地址：陈虬路567-581号（阳和小区正对面）