

虽立秋 ,但暑气未消 本周持续晴热天气 下周可能有雨



明天迎来立秋。这个时候 ,梧桐树要开始落叶了 ,落一叶而知秋 由此而来。虽然 ,立秋是秋季的第一个节气 ,意味着炎热的夏日即将远去 ,凉爽的秋天快要来临。但令人郁闷的是 ,今年立秋前后天气晴热 ,气温居高不下 ,本周市民仍需做好防暑工作 ,持续 抗战 高温晴热天气。据气象部门预测 ,下周我市将迎来下雨天。

俗话说 , 秋后一伏热死人 。立秋前后 ,我国大部分地区气温仍然较高 ,各种农作物生长旺盛 ,中稻开花结实 ,大豆结荚迅速膨大 ,对水分要求很迫切 ,此期受旱会给农作物最终收成造成难以补救的损失。所以有 立秋三场雨 ,秕稻变成米 、立秋雨淋

晴热天气持续

淋 ,遍地是黄金 之说。不过 ,今年立秋前后天气依然是晴热高温天气。据市气象台预测 ,我市今天晴到多云 ,27 - 37 ;明天 ,晴到多云 ,26 - 37 ;后天 ,晴到多云 ,26 - 36 。气象学上规定 ,即当地连续5日的平均

温度在 22 以下 ,才算真正秋天的时节。市气象工作人员介绍 ,立秋 到了 ,但气候上的秋天还远远未到 ,况且每年大热三伏天的末伏还在立秋后第3日。尤其我市此时的节气还是夏暑之时 ,气温仍要持续酷热。下周 ,我市可能迎来下雨天。

吃秋茄降火气

面可能积聚有夏季的暑湿。养生专家介绍 ,这时吃热性食物来 贴秋膘 很容易上火 ,还是适合吃鸡肉、鱼肉、山药、百合等偏凉的食物来滋阴润燥。立秋节气也被称为 七月节 ,在古时曾是一个重要的节日。全国各地会有不同的 咬秋 风俗 ,有的地方盛行包饺子、吃西瓜 ,有的地方则会蒸茄脯 ,为的是清除暑气、避免痢

我国古代将立秋分为三候 :一候凉风至 ;二候白露生 ;三候寒蝉鸣。这是说立秋过后 ,刮风时人们会感觉到凉爽 ,此时的风已不同于暑天中的热风 ,接着 ,大地上早晨会有雾气产生 ,并且秋天感阴而鸣的寒蝉也开始鸣。不过 ,立秋前后气温仍然较高 ,处于夏秋两季交替的过渡时期 ,且面临着 秋老虎 的威胁 ,人的体内 ,一方面秋燥当前 ,另一方

疾。俗话说 :立夏栽茄子 ,立秋吃茄子。秋天收获的茄子又称 秋茄 ,口感较为细嫩。茄子的营养价值 ,有一点是大多蔬菜不具备的 ,即富含维生素P ,有助于心血管保持正常功能。中医认为 ,茄子性凉、味甘 ,有清热止血、消肿止痛、祛风通络等功能。立秋时正是吃茄子的好时候 ,适当吃茄子有降火气、除秋燥的作用。(记者 蔡玲玲 通讯员 许姝)

本期推荐 :猕猴桃

记者 蔡玲玲

传说猕猴桃是猕猴喜爱的一种野生水果 ,故名猕猴桃。不管是否属实 ,猕猴桃是中国的一种特产 ,在我国陕西、四川、河南等地均有生长。《诗经》中就有猕猴桃的记载 ,不过 ,人类真正了解和利用它也不过百余年的历史。猕猴桃的质地柔软 ,芳香怡人 ,其味独特 ,有草莓、香蕉、凤梨(菠萝)三者混合的感觉。每年8月至10月是猕猴桃成熟的时节 ,猕猴桃的热爱者可别错过了。



挑软硬适中的猕猴桃

猕猴桃分两类 ,一种是毛比较多美味猕猴桃 ,一种毛比较稀疏的中华猕猴桃。在市场上 ,美味猕猴桃比较常见。挑选猕猴桃要根据个人的食用需求 ,想贮存时间长一点 ,就挑选硬一点。急着吃的 ,就选软一点。市农贸水果批发市场的水果批发商老林介绍 ,软塌塌的或者局部特别软的猕猴桃不要购买 ,可能是烂果。要挑选整体软硬一致的果实。从颜色来看 ,挑选时买颜色略深的 ,即外皮的颜色接近土黄色 ,这表明日照充足的 ,也更甜。猕猴桃的接蒂处若是嫩绿色的 ,表明果实很新鲜。果肉呈浓绿色 ,表明猕猴桃品质好 ,维生素含量最高。此外 ,选猕猴桃要选头尖尖的 ,像只小

鸡嘴巴 ,而不要选扁扁的像鸭子嘴巴。头扁的猕猴桃有可能用了激素 ,而头尖的是没用过激素或少用激素。老林说。

猕猴桃可以这样吃

瑞安某酒店行政总厨郑宏冠推荐 :猕猴桃虾球沙拉
材料 :猕猴桃3个 ,虾仁5个 ,奶酪粉30克 ,鸡蛋1个 ,油适量 ,千岛沙拉酱30克。
做法 :猕猴桃洗净 ,去皮 ,对半切开 ,先用勺子挖出果肉 ,再用挖球器挖出中间的果肉 ,做成猕猴桃盅 ,挖出的果肉切丁 ,鸡蛋打入碗中搅匀成蛋汁备用 ,虾仁洗净 ,挑去泥肠 ,依序沾裹蛋汁之后再沾奶酪粉 ,放入热油锅中炸呈金黄色 ,捞出 ,沥干油备用 ,猕猴桃盅内放入虾仁、猕猴桃肉丁 ,淋上沙拉酱 ,即可盛出。猕猴桃奶昔

材料 :猕猴桃2枚 ,蜂蜜2小勺 ,鲜奶200毫升 ,冰块3块。
做法 :先将猕猴桃洗净、去皮、切块放进果汁机里 ,把牛奶、冰块、蜂蜜也放进果汁机 ,盖上盖儿 ,启动果汁机自动搅打成果泥汁 ,取一个干净玻璃杯 ,将果泥汁倒入杯中 ,拿一片猕猴桃划一小口插入杯边 ,再插上一把小红伞 ,最后 ,杯中放进一只漂亮的黄色吸管 ,即可饮用。

水果之王 猕猴桃

市人民医院门诊营养科副主任医师戴福仁介绍 ,猕猴桃除了含有丰富的维生素C、A、E以及钾、镁、纤维素之外 ,还含有其他水果比较少见的营养成分——叶酸、胡萝卜素、钙、黄体素、氨基酸、天然肌醇等。猕猴桃的维生素C的含量是柑橘中的好几倍 ,

在水果中名列前茅 ,一颗猕猴桃能提供一个成人一日维生素C需求量的两倍多 ,它的含钙量是葡萄柚的2.6倍、苹果的17倍、香蕉的4倍。因此 ,猕猴桃被誉为 水果之王 。



2013

媒体推荐品牌

生活篇

订版热线: 13967768617

Mandarin Garden Hotel

状元楼

地址: 瑞安市瑞立路1号(花鸟市场旁)

订餐电话: 66615777 订房电话: 66615888

嘉华大酒店

JIA HUA HOTEL

预订电话: 0577-25555551 25555515

地址: 瑞安市万松东路嘉华锦苑岭下路13-15号

KING'S 白金汉英语

INTERNATIONAL ENGLISH

瑞安校区地址/瑞安大厦6A(开太百货楼上) 咨询热线 66611211

www.0577kings.com

学好英语 改变人生

66611211

禾田喜铺

HETIAN HAPPYSHOP

电话: 0577-65907228 1396955570

地址: 瑞安市隆山路22号旺铺

Qinglin 琴琴化妆品

地址: 瑞安市虹桥南路四幢1-3号

电话: 65621176

地址: 瑞安市虹桥南路四幢30-32号

电话: 65875527

酩轩酒庄

您身边的专业酒庄

主营: 各种进口红酒 白酒 送婚庆各种用酒

电话: 15068228338 18058382935

地址: 汀田商业街38-40号

普利欧

纯正法式口味

咖啡·蛋糕·烘焙

地址: 瑞安市安阳路518-520号(东方商务广场正对面)

电话: 66882228 13868305558 http://www.puliu.com

温州城市大学

温州广播电视大学

全日制大专招生

招生对象: 高中(普高、中专、职高、技校)毕业生

开设专业: 会计学、学前教育、电子商务、营销与策划、广告设计与制作、装潢设计、建筑经济管理、建筑工程技术等。

报名时间: 即日起开始报名,双休日照常,额满为止。

报名地点: 龙湾区状元御史桥耐宝路温州电大龙湾校区

招生热线: 86355741 56903999

网址: zs.wzvtu.com QQ: 81891002

杭州求是高复

2013年高考264人上文理科第一批分数线

瑞安籍学生	准考证号	2013年	和2012年比
		高考总分1	提高(分)
诸葛立群	13330331151346	702	91
郑梦凡	13330331150265	675	120
李宗添	13330331150536	638	80

更多详情敬请登陆www.qjushigf.com

瑞安报名点: 瑞安市万松东路1号舍丽祺风尚旅店417室

报名热线: 15067893803 韩老师

温州才子文化高复补习学校

2013年高考成绩向全社会汇报

才子教育共5个教学班,83名学生,一本上线15人,二本上线54人,本科上线率83%。其中,陈以诺同学提分233分,刷新2012年李恩至同学提分217分记录。

新生开学时间:2013年8月22日

我们的教育模式: 小班教学+1V1辅导+教师承诺制+教育整体规划

才子教育,不走寻常路。文化课补习,我们更专业。创新模式,才能引领未来。

咨询热线: 0577-56885281 18066398723

地址: 温州市新城站对面康源南楼702-702室才子教育总部

专成
业绩
成见
就证
梦实
想力