



# 本周末天气晴好

## 出门看天

## 今日天气

今天晴天间多云,偏南风3级,气温20℃到33℃。

**特别提醒**  
天气预报早知道  
请拨打12121



许昌移动用户  
编写11发送到10658121即可订购

许昌联通用户  
编写121发送到10620121即可订购



日出时间	日落时间
6时04分	18时38分

本报讯(记者 常焯文/图) 经历了一段时间的阴雨天气,莲城这几天的天气不错,虽然中午时分的阳光比较充足,体感略微有些热,但是到了晚上凉意就十分明显。

当下的天气让人感觉很舒服,本周末未来几天,依然以晴好天气为主。不过,因为这个季节昼夜温差较大,所以体质不好的朋友一定要注意早晚及时增添衣物,预防感冒。

据市气象台预报,我市今天晴天间多云,偏南风3级,气温20℃到33℃。

### 桂花开 满枝香

本周二,我们迎来了农历八月,这个时候你是不是会想起一首曲调优美、歌词生动的经典歌曲《八月桂花遍地开》。八月来了,桂花盛开了。桂花树很可爱,它不开花的时候,只能看见满树的叶子,等到桂花盛开的时候,我们要仔细寻找,才能看到叶子里藏着的小小黄花。虽然桂花很小,但是它有一股

淡淡的香味儿,弥漫在空中,让人心旷神怡。

桂花香气扑鼻,用其泡水饮用可以使口齿留香,清新口气,除口腔异味。桂花还具有一定的美容功效,对护肤有明显的帮助,经常饮用可起到养颜美容、改善皮肤的作用。不过,忌过量使用。另外,桂花辛温,体质偏热者慎食。

现在,我市很多小区里和路边的桂花含苞待放,走近它,可以闻到阵阵花香。

### 送给老师最好的礼物是心意

唐代的文学家韩愈在《师说》中写:“师者,所以传道授业解惑也。”在教育过程中,教师起主导作用,是学生们身心发展过程的教育者、领导者、组织者。教师被称之为“人类灵魂的工程师”,也是人类社会最古老的职业之一。

“教诲如春风,师恩如泰山”,在中国几千年的灿烂历史中,教师受人尊



龙兴路上的桂花

敬,被人爱戴。古往今来,虽然“老师”的叫法数不胜数,但是不变的是,老师一直承担着传道、授业、解惑的责任与重担。

教师节的意义在于引导学生学会感恩,而不是给老师送礼物。学生好好学习、健康成长就是送给老师最好的礼物。今天是第37个教师节,衷心祝愿教师节日快乐!

## 教你一招

# 冬瓜豆腐排骨汤

**材料:** 排骨、冬瓜、豆腐、姜片、葱段、料酒、白胡椒粉、食盐、香油。

**做法:** 1.把排骨斩成小块,放入沸水中,加入两块姜片,稍微煮一会儿,以去掉其中腥味。

2.冬瓜、豆腐分别切块;把焯好的排骨洗净,放入砂锅内,加入适量的清水、葱段和姜片。

3.大火烧开,转中火煮1小时,再放入冬瓜煮20分钟,放入豆腐。

4.继续煮20分钟,放入一勺料酒,适量食盐,少许白胡椒粉,少许香油,即可关火食用。

**功效:** 此汤具有清热解毒、利湿化滞、降脂降压、通利小便的功效,是补充钙和蛋白质的首选,可缓解秋季天气干燥

而引起的一系列问题。

冬瓜性寒,能清降胃火、养胃生津,可促使人体内的淀粉、糖转化为热能,而不变成脂肪。另外,冬瓜有抗衰老的作用,久食可保持皮肤洁白、润泽、光滑,并可保持形体健美。

排骨除了含有蛋白、脂肪、维生素外,还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等,可为幼儿和老人提供钙质。

### 煲汤小妙招儿:

把肉放入盆中,置于水槽中以流动的水冲洗,冲净之后浸泡约1小时,之后入沸水中焯烫,可去除残留的血水和异味,也能消除部分脂肪,避免汤过于油腻。

煲汤时加水应以盖过所有食材为准,最好不要中途加水,以免稀释掉食材原有的鲜味。如果必须要加水,也应加热水。大多数汤品以1小时至2



冬瓜豆腐排骨汤 资料图片

小时为宜,肉类2小时至3小时能熬煮出鲜美风味。

火候大小是关键。煲汤通常先用大火,以一定的高温炖煮,待沸腾后,需要调至接近炉心的小火,慢慢熬煮。火候不可忽大忽小,这样易使食材粘锅,破坏汤品的美味。(晨综)

**许昌报业权益卡**  
**许昌海洋馆儿童年卡**  
**158元** (1米-1.5米儿童)  
全年不限次畅游海洋馆  
扫码抢购  
许昌晨报小记者不限身高,仅138元  
咨询电话: 4396849  
许昌日报文化传媒有限公司出品

庆祝中国共产党成立100周年  
The 100th Anniversary of the Founding of the Communist Party of China

**奋斗百年路 启航新征程**  
本报带您重温党的光辉历程  
不忘初心 牢记使命 再创佳绩

许昌报业传媒集团  
红色教育中心

井冈山、古田、遵义、延安、西柏坡、韶山、大别山、红旗渠、兰考焦裕禄、愚公移山、南水北调、禹州红色教育基地、美丽乡村、传统村落等专题教育培训以及行业系统拓展训练和专题培训线路定制等。

承建创新型VR、AR等智慧党建教室,配置党建产品

地址: 八龙路与龙兴路交叉口(许昌报业传媒集团3楼306室)  
授权招生电话: 0374-4399697 13608431030