

夏日自制饮料，超好喝！

□本报记者 陈玲 文/图

夏日的幸福瞬间，就是大口喝着冰凉的饮料。但是奶茶店一杯饮料动辄十几、二十元的价格，天天喝还是有些肉疼。想要奶茶店的味道又想更实惠，不如来波自调饮料，方便简单！

蜜桃摇摇养乐多、生椰拿铁、葡萄乌龙冻冻……这些清凉解暑又好喝的自制饮料，在家就能搞定，比起购买，更多了一些趣味性和仪式感。

青提油柑王

原料：青提气泡水+油柑冰球

炎热的夏天，就是要来一杯清爽气泡水解暑，青提油柑王是清爽解腻的首选。

冰球打底，倒入冰镇好的青提气泡水，完成。记者提醒大家，加入油柑后的饮品，自带微涩回甘感。

蜜桃摇摇养乐多

原料：蜜桃气泡水+养乐多+蜜桃冻

蜜桃汽水与养乐多1:1倒入杯中，二者碰撞在一起酸甜程度刚刚好，加上果冻点缀，和奶茶店一样的味道！

超级泥泥杯

原料：纯牛奶+奥利奥+茉莉花茶



如果你也是某百道的“超级泥泥杯”忠实爱好者，那赶紧来看这个复刻教程，在家就能分分钟实现“奶茶自由”。

茉莉花茶和牛奶的融合，自带清新口感，不甜腻！加上捏成渣渣的饼干碎，口感一下就上来了。

柠檬养乐多

原料：雪碧+养乐多+水溶C

“柠檬养乐多”可以说是自调



饮料界的老网红了，翻车指数比较低。雪碧和柠檬的搭配，清爽又上头！有了养乐多的点缀，更是锦上添花。炎热的天气来一杯，直接爽歪歪！

生椰拿铁

原料：椰汁+拿铁

椰汁和拿铁1:1冲调，入口椰香，慢慢有咖啡醇香环绕，回味无穷！（如果你不喜欢太甜，也可以用

纯牛奶代替）

葡萄乌龙冻冻

原料：葡萄汁+乌龙茶+果冻

一款外貌“腹黑”，但口感甜到心坎儿里的饮品！乌龙茶的清香中和了葡萄汁的甜度，让你忍不住炫下一整杯！（有条件的加点点葡萄果肉，口感更佳）

高温天不想出门又嘴馋的你，想来一杯特调饮品，那就快快做起来吧！



持续暑热 高温津贴咋领？

眼下，今年以来最大范围高温正在影响我国。面对持续的高温热浪，如何保障户外工作者的身体健康和生命安全？他们能获得哪些补助？

根据《防暑降温措施管理办法》，用人单位安排劳动者在35℃以上高温天气从事室外露天作业，以及不能采取有效措施将工作场所温度降低到33℃以下的，应当向劳动者发放高温津贴，并纳入工资总额。具体的高温津贴标准由各省级人社部门会同有关部门制定并适时调整。

例如，河南省规定自今年6月1日起，将高温津贴标准由原每人每工作日10元调整为每人每工作日15元。广东省则规定，其高温津贴标准为每人每月300元；如按照规定需按天数折算高温津贴的，每人每天13.8元。

此外，为做好高温天气下劳动保护工作，《防暑降温措施管理办法》规定，日最高气温达到40℃以上，应当停止当日室外露天作业；日最高气温达到37℃以上、40℃以下时，用人单位全天安排劳动者室外露天作业时间累计不得超过6小时，在气温最高时段3小时内不得安排室外露天作业。当劳动者因高温作业或者高温天气作业引起中暑，经诊断为职业病的，享受工伤保险待遇。（人民日报）



学会四个美白小技巧 这个夏天你更好看

所谓“一白遮三丑”，夏天来临，女生开始为自己晒黑的皮肤发愁。夏季炎热，我们不可避免地会接触到紫外线，稍不小心就会被晒黑，那么，如何在夏季既可以享受阳光又不担心晒黑呢？

美白的方法有很多，一起来看看吧！

第一：做好防晒

如果我们不知道怎样变得更白的话，首先就要保证自己不能够变黑。大家知道，长时间被太阳光照射，皮肤会变得越来越黑，但是又没有办法保证我们每天都不出门，那么在这个时候防晒工作就一定要做到位，每天涂抹防晒霜是非常有必要的。大家在选择防晒霜的品牌时要多花点功夫，一定要选择适合自己的防晒

产品。

第二：美白全身要多喝水

早上空腹喝一大杯温水，睡前喝一小杯，让细胞充分吸收水分，可以有效防止黑色素的出现，具有美白功效。每天记得至少喝8杯水。

第三：美白饮食需注意

1. 人体必需的物质少不了维生素C，多吃含有维生素C的食物，对全身美白很重要。我们在平时需要多吃一些苹果、樱桃、番石榴、番茄、西瓜、葡萄、凤梨等，这些可以提供大量的维生素C和抗氧化物质。

2. 美白应当少吃牛肉、羊肉、猪肉、内脏、鸡肉等，胡萝卜和木瓜因含有高量的β胡萝卜素也应少吃，吃太多会导致皮肤发

黄。

3. 处理柠檬、芹菜、胡萝卜之后要记得洗净双手，这些食材含有光敏感物质，如果没有清洗干净残留在手上，照射到阳光时会导致皮肤发红过敏，还会留下色素沉淀。

第四：睡眠也能美白

睡眠是好的美容美白方法，不但可以有效缓解生活压力，还可以让你的皮肤滋润有弹性。而且睡觉期间，是皮肤休养的合适时段，这时候使用一些天然的美白物质，可以很好地被肌肤吸收，从而达到皮肤美白的效果。

想要拥有好肤质，只要掌握美白基本原则，做到身体力行，日积月累，一定会让你看到一个满意的答案。

（99健康网）

把蔬菜混入各种食物里



尽管很多人知道每天应该吃够一斤蔬菜，但真正做到的人并不多，说起来理由很多，比如孩子不爱吃菜，老人说蔬菜嚼不动、吃法太单一……其实，多吃蔬菜并不费劲，把它混入各种食物里，不知不觉就能吃够量了。

方法1：粥饭里面加蔬菜。

把蔬菜切碎，或者选择颗粒状的蔬菜，放在米饭里蒸熟。比如速冻甜豌豆、速冻玉米粒、毛豆、嫩蚕豆、胡萝卜丁、笋丁、土豆丁、藕丁、海带丁等比较耐热的蔬菜，都可以直接放在米饭锅里，堆在米饭表面上蒸熟。这种烹调不用加油，也不用加盐，吃起来和米饭的味道既不冲突，又轻松地增加了钾、膳食纤维以及B族维生素的供应，对预防肥胖和高血压特别有好处。煮粥时可以同样操作，粥快熟前，把蔬菜切碎后扔进去同煮。除了上面说到的各种蔬菜，还可以加入青菜碎、豆芽、萝卜丝、蘑菇片等，只要没有酸味的蔬菜都可以用。对没有高血压的人来说，也可以在蔬菜粥里放一点鸡汤和少量盐调味，但一定要注意少加盐，否则可能造成钠摄入超标。炒饭的时候多加点蔬菜就更简单了。

方法2：面食里面加蔬菜。

在包子、饺子、馅饼、卷饼等面食里加入蔬菜，是我国烹饪的传统操作。用蔬菜汁和面，做成蔬菜汁发糕、蔬菜汁馒头等，也是近年来的常见做法。西餐当中也有把蔬菜泥拌到意大利面、通心粉中，或夹在三明治、帕尼尼里的做

法。加蔬菜做软煎饼，操作更简单，既不需要打浆机，更不需要破壁机，只要把比较硬的蔬菜用擦子擦成丝，绿叶菜和蘑菇直接切成丝就行了。面糊里加入鸡蛋，再加入蔬菜，加点盐、胡椒粉、咖喱粉等调料，就可以摊成软煎饼了。其中有主食、蛋类、蔬菜，非常适合早上吃，不但弥补了早餐蔬菜摄入不足的短板，还能轻松做到食物多样化。

方法3：肉和鱼里面加蔬菜。

炖肉烧肉时多放一些蔬菜，比如，红烧肉里加入海带、香菇、冬笋、胡萝卜、金针菇、木耳等。蔬菜吸收了肉汁之后，味道甚至比肉本身更加鲜美。同理，做红烧鱼的时候，也可以放一些蘑菇、木耳、笋片等。熬鱼汤时，放一些白萝卜丝、海带丝、黄豆芽等，味道也很好。

方法4：蛋类里面加蔬菜。

蛋类特别适合和蔬菜一起烹调，比如把日常做的炒蛋换成蔬菜摊鸡蛋。做法很简单，先把蔬菜切碎，放在油里炒一分钟，然后把打好、加盐调了味的蛋液直接倒在蔬菜上面摊成蛋饼，或者搅碎成块。绝大多数蔬菜都可以用来摊蛋饼，比如青菜碎蛋饼、蘑菇碎蛋饼、胡萝卜丝蛋饼、西葫芦丝蛋饼……蔬菜还可以先打成浆，然后和蛋液混合，蒸成蛋羹。比如把青菜浆混进去蒸成绿色的蛋羹，把胡萝卜浆混进去蒸成橙色的蛋羹，看起来别致，营养丰富，吃起来口感也不错。

（生命时报）

福彩开奖公告

15选5	2022196期	6 7 8 10 11
3D	2022196期	6 0 3
七乐彩	2022084期	1 8 9 21 25 28 30 + 11

扶老、助残、救孤、济困

太仓市节水专项评估项目成交公告

一、项目编号：KSZJ2022—TC—C—023	服务时间：合同签订之日起至2022年8月20日前完成
二、项目名称：太仓市节水专项评估项目	四、公告期限：自公告发布之日起1个工作日。
三、成交信息： 供应商名称：苏州同科工程咨询有限公司	五、采购代理机构：昆山市中建项目管理有限公司 联系人：吴利明 电话：13809055273
供应商地址：苏州高新区狮山路路新创大厦7—1室	
成交金额：145000元	2022年7月26日

施工通告

因太仓市公路桥梁专项养护工程施工项目OLYH—SG标段施工需要，于2022年7月26日~2022年10月30日对太仓市内G204、G346、S339、S359上的部分路段进行占道施工。

请过往车辆、行人注意交通标志，减速行驶，服从交通管理人员指挥。因施工带来的不便，敬请大家谅解和支持。

特此通告

太仓市公路事业发展中心
太仓市公安局交通警察大队
2022年7月22日

东亭路天津路口等施工通告

因智慧交通工程的需要，为了保证工程的顺利进行及施工期间的道路交通安全与畅通，根据《中华人民共和国道路交通安全法》的有关规定，东亭路奔山路口、东亭路洛阳路口、东亭路天津路口、东仓路奔山路口实行临时封闭一股机动车道施工的交通管理措施。施工期限：2022年7月20日至2022年9月30日，施工路段限速每小时30公里。请过往车辆、行人经过该路段时按照交通标志指示信息绕道通行，并服从现场执勤人员的指挥和疏导。

太仓高新技术产业开发区规划建设局
太仓市公安局交通警察大队
2022年7月15日

太仓市国有建设用地上使用权网上挂牌出让公告

太资规网挂[2022]16号

经太仓市人民政府批准，由太仓市自然资源和规划局以网上挂牌方式出让以下地块的国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下：

一、出让地块的基本情况和规划指标要求：

编号	不动产单元码	土地位置	土地面积(㎡)	土地用途	容积率	建筑密度	绿化率	建筑高度(米)	土地出让金起始价(万元)	竞买保证金(万元)	增价幅度(万元)
2022-WG-16	320585002104GB002240	高新区庆阳路北、东仓北路西	56397.9	城镇住宅用地	1.0<容积率≤1.8	≤30%	≥37%	12≤层高≤80	101517	20303	100

二、竞买资格：

中华人民共和国境内外的法人、其它组织，除法律、法规以及出让公告另有规定外，均可参加网上交易。可以独立报名竞买，也可以联合报名竞买。

根据江苏省信用办《关于对国家下发的严重失信企业实施联合惩戒工作的通知》(苏信用办〔2016〕73号)要求，限制严重失信企业参加国有建设用地使用权挂牌竞价出让活动。

住宅地块竞买人的竞买保证金及土地出让金的资金来源应为自有资金且符合相关文件规定，在报名时提交资金来源承诺书。

对于违反上述规定的竞买人，经认定构成违规参与竞买的，将认定其为国有建设用地使用权挂牌竞价出让失信行为人，禁止其在失信行为发生后三年内参加太仓市国有建设用地使用权挂牌竞价出让活动。对于违反上述规定、构成违规参与竞买的竞得人，太仓市自然资源和规划局有权取消其竞得资格，其所支付的全部保证金不予退还，并保留要求其赔偿该地块组织网上挂牌出让支出的全部费用的权利。

竞买人须向CA认证机构申请身份认证，办理CA证书(详见出让须知第二条)，持CA证书通过太仓市国有建设用地使用权网上交易系统参与网上报名。

三、网上挂牌出让详细情况和具体要求，详见网上挂牌出让文件：

竞买人可于2022年7月26日至2022年8月14日登录网上交易系统(http://221.224.76.18:8084/)下载网上挂牌出让文件，也可到太仓市自然资源和规划局605室按规定申领。

四、网上申请报名：竞买人在办理CA证书后须向网上交易系统上传下列文件：(1)国有建设用地使用权网上挂牌出让竞买申请书；(2)公司营业执照副本；(3)法定代表人身份证；(4)若法定代表人委托代理人代办的，必须出具授权委托书及受托人的身份证；(5)住宅地块竞买人资金来源承诺书。

五、缴纳竞买保证金、自由报价、限时竞价：

1. 缴纳竞买保证金时间：网上申请报名后，竞买人可于2022年8月23日16:00前按网上交易系统确定的银行按时足额缴纳竞买保证金。

2. 自由报价时间：竞买人在缴纳竞买保证金后，可在限时竞价截止前一小时多次报价。报价一经确认后，不得变更或者撤销。

3. 限时竞价时间：自由报价截止时停止更新挂牌价格，停止更新时最高报价作为限时竞价起报价。本次公告地块限时竞价起始时间为：8月25日9:00

4. 一次报价时间：土地使用权网上竞价达到网上竞价中止价格时，网上竞价中止，转为网上一次报价。所有取得相应地块网上竞价价格的竞买人均可参加该地块一次报价。

一次报价开通时间为竞价中止10分钟内，若在自由报价阶段达到网上竞价中止价格则一次报价开通时间为限时竞价时间。一次报价起止时间为10分钟，前5分钟为一次报价资格确认阶段，后5分钟为竞买人报价阶段。

本次公告设定的一次报价有效区间如下：

编号	中止价格(万元)	一次报价有效区间(万元)
2022-WG-16	116217	116217 116744

六、挂牌交易办法：本次网上挂牌交易只接受网上竞买申请，不接受其他形式的申请。本次网上挂牌交易不设底价，按照价高者得的精神确定最终竞得人，超过中止价的通过“一次报价”方式确定竞得人。

七、其他需要公告的事项

竞得人与出让让人签订《国有建设用地使用权出让合同》时，可选择采用“模块式、可选择、集成化”的“标准地+双信地”出让模式，可享受最优质高效服务和最舒心营商环境。

出让让人提供“交房即发证”服务，竞得人在交房前应完成不动产首次登记，并无偿为有需求的购房者采用“互联网+不动产登记”模式实现交房当天领取《不动产权证书》。

竞得人不得建设带有私家花园的低层独立式住宅的别墅类房地产开发项目。

本次出让地块所涉地下空间使用权设立及其各项规划管控要求的出具，均依据已经依法批准的详细规划中相应地下空间的开发利用内容，符合《中华人民共和国城乡规划法》、《城市居住区规划设计标准》(GB50180—2018)、《江苏省城乡规划条例》、《江苏省城市规划技术管理规定》、《省政府办公厅关于城市地下空间开发利用的指导意见》(苏政办发〔2020〕58号)、《江苏省自然资源厅党组关于严格执行国有建设用地出让规定进一步加强监管监督工作的意见》(苏自然资党组发〔2019〕94)等法律法规和技术规范标准有关规定。

网上挂牌出让地块和相关详细情况，竞买人可向太仓市自然资源和规划局咨询，具体联系方式如下：

联系人：冯晓蕾、姜杨洋
联系电话：0512—53521173、53890610

太仓市自然资源和规划局
2022年7月25日