

## 榕妈厨房

厨榕  
房媽

嗨,大家好!我叫榕妈,是住在联洋新社区的一位全职妈妈。对于妈妈们来说,如何抓住家人的胃是个很重要的课题,我虽然不是科班出身,但也算对各美食小有研究。

人体在吸引多样化食物的营养中,不可能全部摄取到所需营养,但从牛排中摄取为最直接和最充足的。而且,牛排的营养成份很高,人体每天需要的22种氨基酸,一半以上的氨基酸可由人体制造,但有8种氨基酸在人体内无法自制的,称为必需氨基酸,得由食物中摄取。牛排的另一特征,即是含有均衡营养的氨基酸。牛排食物中所含有人体

所须这8种必需的氨基酸,而且是100%吸收,任何动、植物的营养没法与牛排相比。所以有吃一块牛排,抵得上一天的营养的说法。选择上好的牛仔骨,或清蒸,或红烧,亦或配上黑椒,怎么做都是极致美味的。本期将牛仔骨与宁波年糕搭配,让你“牛气冲天”。

## 本期美食:

## 花样牛仔骨

主料:  
牛仔骨、宁波年糕  
辅料:  
蘑菇、彩椒丁、黑椒汁、糖、色拉油

## 制作过程:

- 1、牛仔骨切块,浸出血水,沥干备用;
- 2、牛仔骨中放黑椒汁、红酒、一点点淀粉,腌渍两小时以上;
- 3、蘑菇、彩椒丁过油备用;
- 4、另起一锅将年糕煮至七八分熟;
- 5、平底锅加入少许油烧热,放入牛仔骨两面煎至变色,再加入年糕和配菜翻炒,黑椒汁有咸味,口味淡的人可以不要加盐,喜辣的亲可以添加辣椒,最后加糖,吊出鲜味出锅。



亲可以添加辣椒,最后加糖,吊出鲜味出锅。

如果你也是吃货、你也钟情于摆弄美食,就拿起手机扫描下方二维码关注“联洋妈妈俱乐部”的公众微信,与我们一起分享你的美食经吧。(关注微信后,回复“姓名+电话”,24小时内会有客服人员与您联系。)



## 小贴士

## 洗衣机选波轮好还是滚筒好?

现在,每家每户都有洗衣机,比较常用的类型就是滚筒和波轮。很多人都认为大家都用滚筒洗衣机了,波轮洗衣机该被淘汰了,这是真的吗?滚筒洗衣机和波轮洗衣机有什么区别呢?哪一种更适合生活中使用?

## 波轮洗衣机

波轮洗衣机算是年代比较久远的了,桶底装有一个圆盘波轮,有凸出的筋。桶内在波轮的带动下,水流会形成左旋或者右旋的涡流,会带动衣物一起翻动、旋转,这样滚来滚去,就能将衣物上的脏东西洗掉了。波轮洗衣机的清洗力度比滚筒洗衣机高10%,从这点可以看出波轮洗衣机为何会依旧受欢迎还是有道理的。

**优点:**微电脑控制洗衣及甩干,省时省力,洗衣的速度也比较快,清洁力不错。

**缺点:**比较耗电、耗水,衣服容易打结缠绕,材质娇贵的衣服洗一次就可能变形,就算是棉麻这种时间长了也会变形。滚筒则不会出现这样的问题。

## 滚筒洗衣机

滚筒洗衣机相对波轮洗衣机来说,使用时间不是很长。主要是模仿棒槌敲击打衣物的原理来设计的,由不锈钢内筒、机械程序控制器,经过磷化、电泳和喷泳三层保护的外壳,和两块笨重的水泥块用于平衡滚筒旋转时产生的离心力来做重复运动的。滚筒洗衣机清洁度均匀、损衣率低,衣服不会很容易就缠绕一起,高档真丝等衣物均能够使用。

**优点:**微电脑控制所有功能、衣物无缠绕,最不会损耗衣物的方式。

**缺点:**耗时,时间一般控制在一小时左右。滚筒洗衣机一旦关上门,洗衣过程中无法打

开,添加衣物不方便!

## 波轮和滚筒哪个更好?

## 1、洗衣时间

滚筒洗涤的时间为:1~2小时

波轮洗涤的时间为:40分钟左右

如果想要洗衣时间短一些的话,建议购买波轮洗衣机,而且启动之后波轮还可以继续加衣服进去,虽然现在有些滚筒也可以,但还是不普遍。

## 2、省水省电情况

滚筒洗衣机功率一般在200瓦左右,如果水温到了60℃,一般洗一次衣服要100分钟以上,耗电在0.4度左右。

波轮洗衣机功率一般在400瓦左右,洗一次衣服最多要40分钟,不到0.3度电。但是在用水量上,滚筒洗衣机约为波轮洗衣机的40%~50%。

## 3、磨损度

滚筒洗衣机模拟手搓,洗净度均匀、磨损率低,衣服不易缠绕。

波轮洗衣机洗净度比滚筒洗衣机高10%,自然其磨损率也比滚筒洗衣机高10%。

## 4、洗净度

如果要求洗的干净,建议选择波轮的,要是用常温水洗的话,波轮洗的更干净;而滚筒的则需要加热洗才能洗干净(但有的衣服一加热就变形)。

**温馨提示:**洗衣机使用时间过久也会很容易产生霉味的,建议每次洗完衣物后,洗衣机内的水都应该被排除干净,并且最好要打开盖子超过半个小时以上,这样才不会有霉味,也能避免细菌的滋生。(来源:上海社区发布)

## 公告牌

## 三林体育中心全面对外开放

天气越来越冷,身上的衣服越穿越多,肚子上的肉越来越厚,是时候该运动了。浦东有一个锻炼健身的好去处正摆在你面前——三林体育中心!位于齐河路和云莲路路口的三林体育中心总占地面积约54930平方米、总建筑面积约70498平方米,包括7层的综合训练馆、多功能体育馆、游泳馆、部分体育配套用房、地下停车场、室外健身步道、室外篮球场、室外足球场及市民健身苑点等。快来看看有哪些场馆对外开放吧!

## 室外健身区域

周一至周日:7:00-21:00



三林体育中心每日全面免费开放室外健身步道、健身广场、健身苑点等室外健身区域。

三林体育中心室外健身步道已成为了中心周边社区居民每日健身锻炼的集聚点,中心室外广场每日早晚也有大量社区居民开展武术、太极、广场舞等各类团体性健身活动。

开放时间:周一至周日:6:00-21:00

## 室外篮球场、室外足球场



三林体育中心室外篮球场每天上午6:00-9:00免费对周边居民开放。

每年8月8日全民健身日等节假日期间,中心内篮球、滑冰等项目也将免费向周边社区居民开放。

三林体育中心室外足球场除正常开放外,还积极支持上海吉祥足球运动促进中心借用中心室外足球场地开展上海市青少年足球精英培训基地训练工作,充分利用中心的场地资源为浦东新区培训更多优秀的足球项目运动人才。

## 室外篮球场开放时间:

周一至周五:6:00-9:00、14:00-21:00

周六至周日:6:00-21:00

## 室外足球场开放时间:

周五:14:00-21:00

周六至周日:9:00-21:00

## 三林羽毛球馆、三林乒乓球馆



三林体育中心原本主要对团队开放的羽毛球和乒乓球项目,现在也将以公益性的价格向市民开放,为市民提供更多的健身场地和健身服务。

三林羽毛球馆开放时间:

三林乒乓球馆开放时间:

周一:13:00-21:00

周二至周日:9:00-21:00

## 三林游泳馆



三林体育中心的综合训练馆建筑面积约25395平方米,是集教学、训练、健身于一体的综合型体育馆,包含一个建筑面积约3922平方米的三林游泳馆,馆内拥有一个50×25的标准游泳池。

目前已开放的综合训练馆1、3、6、7楼层面,主要涵盖的羽毛球馆、多功能活动室、乒乓球馆等,主要功能为满足中心全民健身项目的实施提供场地保障,以及为周边社区、企事业单位、学校等提供团队式体育场地服务以及少体校体操项目训练场地、公益性体育项目培训等。

## 三林游泳馆开放时间:

夏季:

周一至周六:13:00-21:00

周日:9:00-21:00

非夏季:

周一至周五:16:00-21:00

周六至周日:9:00-21:00

## 三林多功能体育馆



三林体育中心多功能馆,建筑面积约25954平方米,馆内共有专业冰上运动场地两片。一片是一层的真冰训练场(冰上面积约1050平方米),主要用于群众性开放、冰上项目业余训练和培训;另一片是二层的标准比赛场地(冰上面积约1860平方米),主要用于举办冰球、短道速滑、花样滑冰等国际国内重要赛事,配备观众座位席4464个。

三林体育中心多功能馆自2013年作为浦东新区第五届运动会开幕式场地起,先后举办了“亚太冰壶锦标赛”、“亚洲冰球联赛”、“上海冰球之夜”、“大陆冰球联赛”等各级冰上项目赛事活动。

## 开放时间:

周一至周五:18:00-21:00

周六至周日:10:00-21:00

(来源:浦东发布)