

榕妈厨房

榕妈厨房

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。

花椰菜是大家常吃的菜,属于十字花科,除了味道鲜美、营养价值高之外,还有很高的药用价值,不仅富含维生素C,而且还具有抗癌功效。不管是减肥瘦身,还是强体健身,都是不可多得的食材。

本期美食:

素炒花椰菜

主料:花菜、木耳、胡萝卜
辅料:糖、盐、油

制作过程:

- 1、花菜洗净掰小块,木耳泡发洗净,胡萝卜去皮洗净切片;
- 2、水中放少许油,将花菜焯至八成熟;
- 3、热锅冷油,先下胡萝卜翻炒至稍软,再下木耳翻炒一分钟;
- 4、加入花菜,再加少许水炖煮三分钟左右,最后加适量糖、盐调味即可。



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

14个聪明的生活小技能,省钱又省心

生活中难免会遇到一些小问题,很是让人困扰。有时候,掌握一点小智慧,就能让你的生活质量提升。这里超实用的小妙招,看一看,说不定哪天就派上了用场了。

1、吃到辣,辣到流眼泪怎么办?

吃辣到流眼泪的食物,喝水并不能解辣,反而会更辣。一个解辣的好方法就是喝牛奶,喝了就可以缓和辣感。

2、切辣椒辣手

经常在家做菜,免不了要切辣椒,可每次切完后,手都像被火烧了一样,辣得生疼,戴着一次性塑料手套也不起作用。不管怎么洗,都只能暂时缓解,过一会又火辣辣的。其实用牙膏洗手效果很好!

3、汤太咸了怎么办?

煮汤时如果不小心加了太多盐,那汤的微妙口感就被破坏掉了。这时补救的方法是,加入马铃薯块再煮几分钟。因为马铃薯会吸收盐分,要上桌时再把马铃薯捞掉,就可以了。

4、怎么让豆腐不易碎?

软绵绵的豆腐在烹调过程中非常容易破碎,如果想要豆腐保持完整,可以在煮之前先浸泡在盐水中,大约30分钟左右,泡过盐水的豆腐下锅之后就不容易破碎。

5、削芋头前先泡醋

削芋头时,手部会因为芋头的关系而愈削愈痒,此时先将手浸泡在醋中,这样一来,手就不痒。

6、让饼干一直脆脆的

将饼干装罐时,同时放进一块方糖。由于方糖会吸收罐中的湿气,所以能保持饼干香脆可口的状态。

7、鞋子臭怎么办?

将少量苏打粉直接放入长筒靴、运动鞋,或常穿而易有异味、湿气的鞋中,在苏打粉作用之下它会吸收湿气及异味,很快你就会有—双干爽的鞋子了。

8、衣服衣领、腋下发黄

先用刷子涂上洗发精,或涂上刮胡膏后静置四至五分钟再洗,即可顺利洗净。

9、鲜花保鲜法

在插着鲜花的花瓶里,加进一点啤酒可使鲜花的保鲜期延长许多,因啤酒含有乙醇,能使花枝切口消毒防腐,又含有糖及其它营养物质,能为枝叶提供养分。

10、使剪刀恢复锐利

利用铝箔纸,将二三张铝箔纸叠在一起,用剪刀剪一剪,剪刀立刻就会锐利得令人吃惊。

11、家中的马桶不通

用一盆大约一公斤重的碎冰块倒进马桶,再按下送水按钮,借水与冰的冲力,任何阻塞杂物即可一冲而下,又不会造成污染。

12、保持新发型

新做好的头发只要睡前在枕头上铺一条质地光滑的丝巾,就可以防止头发变形。

13、旧照片变新法

照片旧或脏了,用棉花蘸点酒精擦拭,擦后如新的一样。

14、手上粘上502胶水

倒点变压器里的绝缘油在手上,502胶水很快变软,502胶水很容易就搓掉了。

(联洋社区卫生服务中心)

公告牌

3月新规来啦

春暖花开的3月,又有一批新法新规将正式实施:驾驶室应设置防护隔离设施,罕见病药品降税,启用新版营业执照……

● 公交车安全硬件保障再升级



交通运输部发布的行业标准《城市公共汽车车辆专用安全设施技术要求》3月1日起施行。《标准》对公共汽车(公交车)多种专用安全设施提出了具体要求,其中首次明确,驾驶室应设置防护隔离设施。

● 罕见病药品降税

为鼓励罕见病制药产业发展,降低患者用药成本,财政部、海关总署、税务总局、药监局联合发布通知,自3月1日起,对首批21个罕见病药品和4个原料药,减按3%征收增值税。



● 帮助残疾孤儿解除疾患

为让残疾孤儿得到更好的医疗康复等服务,3月1日起,民政部在“残疾孤儿手术康复明天计划”的基础上实施新办法,扩大受益孤儿的范围,降低诊疗起付标准,提高康复资助限额,让孤儿得到更多实惠。

● 职业教育改革新试点

教育部计划3月起在职业院校、应用型本科高校启动“学历证书+职业技能等级证书”制度试点,鼓励学生在获得学历证书的同时,积极取得多类职业技能等级证书;学生自主选择参加职业技能等级证书培训与考核,不作为毕业的限制条件。



● 启用新版营业执照

市场监管总局发布通知,自3月1日起启用新版营业执照。新执照维持原版执照的8种格式不变;增加二维码功能,方便社会各界了解市场主体情况;对于领取了新版纸质营业执照的市场主体,要同步生成新版电子营业执照并存入电子营业执照库。

● 办税开票更便利



为优化营商环境,税务总局决定自3月1日起,进一步扩大小规模纳税人自行开具增值税专用发票试点范围,将租赁和商务服务业,科学研究和技术服务业,居民服务、修理和其他服务业纳入试点范围。同时,将取消增值税发票认证的纳税人范围扩大至全部一般纳税人。

● 新《专利代理条例》施行

修订后的《专利代理条例》3月1日起施行。《条例》优化营商环境,放宽专利代理师、代理机构的准入条件;改进检查监督方式,加强对专利代理活动的事中、事后监管;加大便民利民力度,提高专利服务效率。

(来源:人民日报)