

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。

白萝卜可以增加机体免疫功能,帮助人体吸收消化营养物质……是一种不错的食材。本期这道菜中,萝卜吸收了鲍汁浓浓的鲜味,口感软糯,嚼到不行,关键还不会长胖!

本期美食:
红烧鲍汁萝卜

主料:白萝卜
辅料:色拉油、蚝油、鲍汁、老抽、糖

- 制作过程:
- 1、白萝卜洗净去皮,切成滚刀块备用;
 - 2、调一个鲍汁:蚝油一勺、鲍汁两勺、老抽一勺、糖一勺;
 - 3、热锅冷油,倒入白萝卜煸炒;
 - 4、倒入调料,再加适量的水炖煮;
 - 5、大火烧开后用小火炖煮15-20分钟,然后大火收干,撒上葱即可。



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。



公告牌

2019浦东价格服务便民信息来啦!

生活中,常常搞不清水电煤、有线电视、公交地铁、医疗教育等服务收费标准,怕花了冤枉钱?别担心,浦东新区价格服务便民信息新鲜出炉!日常生活中所涉的公用事业、证件申领、教育、景区门票、机动车停放等收费标准一应俱全!



水

市属供排水企业服务区域居民用户阶梯式水价表

	户年用水量(立方米)	自来水价格(元/立方米)	污水处理费(元/立方米)	综合水价(元/立方米)
第一阶梯	0~220(含)	1.92	1.70	3.45
第二阶梯	220~300(含)	3.30	1.70	4.83
第三阶梯	300以上	4.30	1.70	5.83

注:应缴纳污水处理费总额=用水量×污水处理费×0.9

南部供水管网服务区域居民用户阶梯式水价表

	户年用水量(立方米)	自来水价格(元/立方米)	污水处理费(元/立方米)	综合水价(元/立方米)
第一阶梯	0~220(含)	1.92	1.45	3.37
第二阶梯	220~300(含)	3.30	1.45	4.75
第三阶梯	300以上	4.30	1.45	5.75



电

分档	年电量水平(度/户)	未分时居民电价(元/度)	分时居民电价时段(元/度)
第一档电量	0~3120(含)	0.617	峰时段 0.617
			谷时段 0.307
第二档电量	3120~4800(含)	0.667	峰时段 0.677
			谷时段 0.337
第三档电量	4800以上	0.917	峰时段 0.977
			谷时段 0.487



气(城市管网供应区域)

用户类型	年用户气量(立方米)	气价(元/立方米)	
一表一户 管道天然气	第一档	0~310(含)	3.00
	第二档	310~520(含)	3.30
	第三档	520以上	4.20
管道人工煤气		1.30	



公交汽(电)车、轨道交通

线路	车型	票价
市区常规线路 (单一票制)	空调车	2元
	普通车(13公里以下线路)	1元
	普通车(13公里以上线路)	1.50元
市区专线线路 (多级票制)	空调车	起价2元, 1元进级
	普通车	起价1元, 1元进级
郊区常规线路 (多级票制)	空调车	起价1元, 1元进级
	普通车	起价1元, 1元进级
郊区专线线路 (多级票制)	空调车	起价2元, 1元进级
	普通车	起价1元, 1元进级
“最后一公里”公交线路(穿梭巴士)	空调车	1元
	普通车	1元
轨道交通		第一段乘距6公里, 票价3元; 第二段以及远乘距, 按每10公里增加1元进级

注: 1、换乘优惠: 地面公交之间以及地面公交与轨道交通之间120分钟内换乘, 票价优惠1元;
2、使用同一公共交通卡乘坐轨道交通每月票款消费超70元部分九折优惠。

(来源:浦东发改委)