

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。

大家的午餐是不是都是胡乱对付?一个人也要好好吃饭,中午吃饱,晚上吃少,有利于保持身材。做晚餐预留的食材,作为第二天的午餐,本期这道杂菜年糕汤,简单美味,快来试试吧。

本期美食:  
杂菜年糕汤

主料:芝士夹心年糕  
辅料:培根、西葫芦、菌菇、泡菜

制作过程:

- 1、西葫芦去皮切块、菌菇洗净切块、培根切成合适的大小备用;
- 2、热锅中倒入少许的油,放入韩式泡菜煸炒,等香味出来再加培根煸炒出油;
- 3、再加入菌菇、西葫芦,翻炒均匀后加入适量高汤,炖煮片刻(没有高汤可以用开水替代);
- 4、芝士夹心年糕无需解冻,用流水冲1分钟后,放入汤中炖煮;
- 5、加入少许盐调味,还可以加一点韩式辣椒酱,即可出锅。



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。



公告牌

2019浦东价格服务便民信息来啦!(二)

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!

医疗服务(公立医疗机构基本医疗服务)

医疗项目		计费单位	最高收费标准(元)
普通门诊 诊查费	一级医院	次	10
	二级医院	次	18
	三级医院	次	25
专家门诊 诊查费	二级医院 副主任医师	次	31
	二级医院 主任医师	次	41
	三级医院 副主任医师	次	40
	三级医院 主任医师	次	50
住院 诊查费	一级医院	日	18
	二级医院	日	27
	三级医院	日	50

特级护理	日	120	
I级护理	日	60	
II级护理	日	42	
III级护理	日	30	
肌肉注射	次	3	
静脉注射	次	5	
静脉输液	静脉输液	次	12
	微量泵输液	日	14
家庭病床巡诊费	次	80	
家庭病床上门服务费	次	40	
普通病房床位费	二级医院 A等病房	日	医院自主确定
	三级医院 A等病房	日	医院自主确定
	二级医院 B等病房	日	54
	三级医院 B等病房	日	68
	一级医院 C等病房	日	28
	二级医院 C等病房	日	45
三级医院 C等病房	日	58	
出诊	次	80	
磁共振扫描	场强小于0.5T	次	260
	场强0.5T~1.5T	次	360
	场强大于1.5T	次	460
脑功能成像	次	80	
磁共振心脏功能检查	次	80	
磁共振血管成像(MRA)	次	80	
磁共振水成像(MRCP, MRM, MRU)	次	80	
磁共振波谱分析(MRS)	次	80	
磁共振波谱成像(MRSI)	次	80	
脑池X线计算机断层(CT)含气造影	次	50	
X线计算机 断层(CT) 平扫	64层 以下CT机	次	170
	64层及 以上CT机	次	200
X线计算机 断层(CT) 增强扫描	64层 以下CT机	次	270
	64层及 以上CT机	次	300
X线计算机断层(CT)成像	次	50	
临床操作的CT引导(不含CT扫描费用)	次	50	
B超常规检查	套	30	
彩色多普勒超声常规检查	套	89	
低频脉冲电治疗	次	20	
中频脉冲电治疗	次	20	
超短波短波治疗	次	20	
微波治疗	包括分米波、 厘米波、 毫米波	次	25
	体腔治疗	次	40
普通针刺	5个 穴位/次	15	
灸法	穴位	12	
颈椎病推拿治疗	次	48	