

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。

海鲜一直是餐桌上的贵宾,每一种海鲜都有一种最自然的鲜美。这种鲜美,是任何调料、酱料所无法代替的。用海鲜来做汤,只要让海鲜在汤中发挥本色,再适当加些配菜,就能以鲜美的口感呈现出来!

本期美食:
海鲜羹汤

主料:虾仁、干贝、海参、豆腐、海带、金针菇、胡萝卜、鸡蛋
辅料:盐、香油、白胡椒粉

- 制作过程:
- 1、海带洗净、泡发,切成小条,大火煮开转中火煮 10 分钟;
 - 2、干贝泡发搓成细丝,海参泡发后也切成合适的大小;
 - 3、虾仁解冻,用盐捏一下,冲洗干净,从背部剖开;
 - 4、金针菇洗净,胡萝卜切丝;
 - 5、另起一锅加少许色拉油,将胡萝卜和金针菇炒至软;
 - 6、倒入高汤和干贝炖煮 5 分钟,接着加入虾仁、海参继续炖煮 5 分钟;
 - 7、转小火,将打好的鸡蛋以线状入锅,拌匀加入盐调味,出锅前撒点白胡椒粉和几滴香油即可。



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!(三)

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!

黄浦江过江轮渡

船型	票别	票价(元)
普通轮渡	乘客票	0.50
	骑自行车乘客票	1.30
	骑助动车乘客票	1.50
	乘客月票	20
	骑自行车乘客月票	52
	骑助动车乘客月票	60
	学生月票	10
	学生自行车月票	26
空调轮渡	乘客票	2
	骑自行车乘客票	2.80
	骑助动车乘客票	3

有线电视

类别	收费标准	备注
有线数字电视基本收视维护费	23元/月·户	整体转换地区居民用户
有线电视基本收视维护费	13元/月·户	未整体转换地区居民用户

证件申领

证件类型	项目	收费标准
居民身份证	第二代居民身份证工本费	20元/证 (首次申领免费)
	第二代居民身份证工本费(限丢失、损坏补办)	40元/证
	临时第二代居民身份证工本费	10元/证
社会保障卡	社会保障卡工本费(限丢失、损坏补办)	20元/证
户口簿	户口簿工本费(限丢失、损坏补办)	10元/本
居住证	居住证工本费(限丢失、损坏补办)	20元/证
公民出入境证件	护照	160元/本
	护照加页核定加注延期	20元/项次
	出入境通行证费	一次性出入境有效: 15元/证 多次出入境有效: 80元/证
	港澳通行证	往来港澳通行证: 80元/证 前往港澳通行证: 40元/证

高速公路

车型分类收费标准

类别	车型	收费标准(元/车·公里)
第一类	客车: <7座	0.6
	货车: <2吨	0.6
第二类	客车: 8座~19座	0.6
	货车: 2吨~5吨(含)	0.9
第三类	客车: 20座~39座	0.9
	货车: 5吨~10吨(含)	1.02
第四类	客车: >40座	0.9
	货车: 10吨~15吨(含)	1.315
	装载20英尺集装箱车	1.02
第五类	货车: >15吨	1.428
	装载40英尺集装箱车(G1501上海绕城高速内)	1.428
	装载40英尺集装箱车(G1501上海绕城高速外)	1.02