

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。

上海人就爱那一口浓油赤酱,不过这口浓油赤酱对减肥党来说可救是“拦路虎”。但是如果将食材微调下,一定是减肥与美味共享的。鲍鱼是中国传统的名贵食材,其肉质细嫩、鲜味浓郁,位列八大“海珍”之一,素称“海味之冠”,是极为珍贵的海产品,在国际市场上历来享有盛名。不仅如此,鲍鱼营养丰富,具有极高的药用价值。《本草纲目》中记载,鲍鱼性平,味甘,咸,可明目补虚、清热滋阴、养血益胃、补肝肾,故有“明目鱼”之称。《药典》中记载,鲍壳又称石决明,是著名的中药材,可平肝潜阳、除热明目,对头痛眩晕、目赤翳障、视物昏花、青盲雀目等症具治疗功效。《黄帝内经》中记载,以鲍鱼汁治血枯。土豆能供给人体大量有特殊保护作用的黏液蛋白。能促持消化道、呼吸道以及关节腔、浆膜腔的润滑,预防心血管和系统的脂肪沉积,保持血管的弹性,有利于预防动脉粥样硬化的发生。土豆同时又是一种碱性蔬菜,有利于体内酸碱平衡,中和体内代谢后产生的酸性物质,从而有一定的美容、抗衰老作用。

本期美食：  
鲍鱼炖土豆

主料:鲍鱼、土豆

辅料:油、生抽、老抽、糖、葱、姜

制作过程:

- 1、鲜活鲍鱼去壳洗净,改花刀,快速焯水备用;
- 2、土豆去皮切成滚刀块,入油锅煎至两面金黄;
- 3、加入适量生抽、老抽、糖炖煮土豆,土豆八分熟时下鲍鱼;
- 4、一起炖煮 5 分钟后即可出锅,别忘记撒上葱花哦。



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！（五）

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!（来源:浦东发改委）

教育

学前教育-公办幼儿园保育教育费

| 级别    | 计费单位 | 最高收费标准（元） |     |
|-------|------|-----------|-----|
|       |      | 全日制       | 寄宿制 |
| 一级园   | 月    | 225       | 390 |
| 二级园   | 月    | 175       | 340 |
| 三级园   | 月    | 125       | 290 |
| 市级示范园 | 月    | 700       | 800 |

基础教育

| 收费项目       | 计费单位 | 收费标准（元） |
|------------|------|---------|
| 一、公办普通高中学费 |      |         |

|             |    |      |
|-------------|----|------|
| 一般高中        | 学期 | 900  |
| 区重点高中       | 学期 | 1200 |
| 市重点高中       | 学期 | 1500 |
| 高级寄宿制高中     | 学期 | 2000 |
| 二、公办普通高中住宿费 |    |      |
| 一类条件        | 学期 | 360  |
| 二类条件        | 学期 | 270  |
| 三类条件        | 学期 | 180  |

注：公办普通高中住宿费，如宿舍配备空调设施，加收200元/学期；卫生间供应热水洗澡，加收40元/学期。

| 中等职业教育      |      |          |
|-------------|------|----------|
| 收费项目        | 计费单位 | 收费标准（元）  |
| 一、一般学校学费    |      |          |
| 一般专业        | 学期   | 1100     |
| 特殊专业        | 学期   | 1300     |
| 艺术类专业       | 学期   | 2300     |
| 二、国家级重点学校学费 |      |          |
| 一般专业        | 学期   | 1500     |
| 特殊专业        | 学期   | 2000     |
| 艺术类专业       | 学期   | 4000     |
| 三、成人教育学费    |      |          |
| 一般专业        | 学期   | 300~900  |
| 艺术类专业及特殊专业  | 学期   | 900~1500 |
| 四、职业高中学费    |      |          |
| 学费          | 学期   | 1200     |

| 公办高等教育        |      |                                    |
|---------------|------|------------------------------------|
| 收费项目          | 计费单位 | 收费标准（元）                            |
| 一、全日制普通高校学费   |      |                                    |
| 一般专业和师范院校     | 学年   | 5000                               |
| 特殊（热门）专业      | 学年   | 6500                               |
| 艺术类专业         | 学年   | 10000                              |
| 二、高等职业技术教育学费  |      |                                    |
| 学费            | 学年   | 7500                               |
| 三、成人高等教育学费    |      |                                    |
| 一般专业          | 学年   | 800~1600                           |
| 艺术类及特殊专业      | 学年   | 1500~2400                          |
| 四、中外合作办学学费    |      |                                    |
| 学费            | 学年   | 最高标准原则上为同类公办学校、同类（或相近）专业学费的二倍      |
| 五、示范性软件学院学费   |      |                                    |
| 本科及第二学士       | 学年   | 最高400                              |
| 工程硕士          | 学年   | 最高1000                             |
| 六、网络学院学费      |      |                                    |
| 学费            | 学年   | 最高9100（艺术类专业学费标准若超过指导价上限，必须实行报批制度） |
| 七、全日制学术型研究生学费 |      |                                    |
| 硕士生           | 学年   | 最高8000                             |
| 博士生           | 学年   | 最高10000                            |