

榕妈厨房



本期美食：
家常小龙虾

主料:小龙虾
辅料:葱、姜、花椒、冰糖、老抽、生抽、啤酒、配菜（藕片、腐竹、莴笋等）

- 制作过程：
- 1、小龙虾去头去小脚用牙刷刷干净，不用去虾肠，去了虾肠的话烧出来肉质就不那么Q弹了。（虾头从三角处开剪去掉沙囊即可）；
 - 2、热锅冷油爆香花椒，等香味出来后弃之不用，再下葱姜爆香，下小龙虾翻炒；
 - 3、加入老抽、生抽、冰糖翻炒调味，再加入啤酒没过小龙虾，然后将配菜放进去一起炖煮；
 - 4、大火烧开后，转中火炖煮5分钟收汁，出锅撒上葱段或者香菜即可。



榕妈小课堂：如何挑选一只肉鲜味美的小龙虾？

闻：拿个小龙虾闻一闻，越是腥气的小龙虾越是鲜美（这里的腥气是指龙虾本身味道，不是外来的泥土气或者腐败的味道）。
捏：捏一捏小龙虾的身体，感觉它的虾壳薄而且富有弹性的为佳。
看：进行一次“虾虾运动会”，看格斗、赛跑，哪个灵活选哪个。

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。



纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本期《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，也可以直接发送报纸截图）。每期纠错质量最高的一位读者，将成为本期最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；每期纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为本期优秀“啄木鸟”，并获得最新出版的《咬文嚼字》杂志一本
2019年5月优秀“啄木鸟”：徐俊培、陈

生、庄秀福、严志明、张辉、张林生、张德胜、肖阿银、朱东、朱德荫
2019年5月最佳“啄木鸟”：杨保飞



扫描二维码
关注
“上海社区发布”



公告牌

别只关注垃圾分类
7月新政来了

不知不觉,2019年已经过去一半,不管过去的日子不开心,以后的日子还是要继续努力!进入2019的下半年,诸多与你相关的“新政”扑面而来……

●《上海市生活垃圾管理条例》正式实施



7月1日起,上海市将正式实施“史上最严”垃圾管理条例——《上海市生活垃圾管理条例》,生活垃圾分类成为法律强制要求。个人混合投放垃圾,最高可罚200元;单位混装混运垃圾,最高可罚5万元。大家一定要重视起来!

●部分行政事业型收费标准降低



从7月1日起,工业和信息化部门、移民和出入境管理部门、知识产权部门将下调部分行政事业性收费标准,包括因私普通护照、往来港澳通行证、受理商标续展注册费收费标准、卫星通信系统频率占用费等都将有所下调。

- 1、7月1日起,因私普通护照收费标准由160元/本降为120元/本,往来港澳通行证收费标准由80元/张降为60元/张。
- 2、工信部门降费涉及三类收费标准的降低,分别是223-235MHz频段无线数据传输系统收费标准、5905-5925MHz频段车联网直连通信系统收费标准、卫星通信系统频率占用费收费标准。
- 3、知识产权部门受理商标续展注册费收费标准,由1000元降为500元;变更费收费标准由250元降为150元。对提交网上申请并接受电子发文的商标业务,免收变更费,其他收费项目按现行标准的90%收费。

●取消液化石油气过江费用

7月1日起,崇明将取消液化石油气过江费6元/瓶,统一执行市发改委向社会公布的最高限价。现如今,崇明居民购买瓶装液化气,需要另付每瓶6元的过江费,取消过江费后,按全区年销120多万瓶液化石油气计算,全区居民每年将合计减少700多万元支出。

●新版医保药品目录即将发布

4月17日晚,国家发布了医保药品目录调整方案,今年7月发布国家医保药品常规目录,将有效缓解参保人员用药难、用药贵的问题。将优先考虑国家基本药物中的非医保品种,同时要把更多的癌症及罕见病等重大疾病的治疗用药、高血压和糖尿病等慢性病的治疗用药包括儿童用药以及急救抢救用药等纳入进来。

●上海物业服务行业将建立信用体系

7月1日起,《上海市物业服务企业和项目经理信用信息管理办法》将正式实施,这一办法不仅能推进物业服务行业信用体系建设,强化信用激励与约束,还能规范物业服务企业经营行为,促进行业健康有序发展。

●上海酒店将不主动提供“六小件”

根据《上海市生活垃圾管理条例》,上海

市旅游住宿业将不主动提供牙刷、梳子、浴擦、剃须刀、指甲锉、鞋擦等六类一次性用品,违者将面临最高5000元的罚款。

●餐饮服务者不得主动提供一次性餐具

上海市市场监管局制定了《上海市餐饮服务不得主动提供的一次性餐具目录》,本事餐饮服务者不得主动向消费者提供目录内的一次性餐具,包括一次性筷子、勺子、叉子、刀,同时鼓励社会监督,积极举报违规行为。

●上海南站7月10日起新开4对动车

7月10日起,铁路部门将沿长江至重庆、汉口方向4对动车组列车由上海虹桥站改为在上海南站始发终到。其中上海南~重庆北D3072/3 D3074/1次为此次调图延长区段列车,由原来宜昌东站延伸至重庆北站,沿长江跨5个省(直辖市),全程运行里程1675公里。上海南站将常态化开行5对动力集中动车组列车。

此外,上海南站将原5、6号候车室升级改造为开放式候车室,增设自助人脸识别进站闸机,在3个出站口增设7台出站闸机。

●上海7月起首开至兰州动卧

7月10日零时起,全国铁路将实施新的列车运行图暨暑期运行图,调图后,上海将首开前往兰州夕发朝至的动卧列车——上海—兰州西D310/1 D312/09次。

该趟列车夕发朝至,去程时上海站22:44始发,途经苏州、无锡、常州、南京、徐州、郑州东、洛阳龙门、华山西、西安北、宝鸡东、天水南、定西北等车站,第二天12:51到达兰州西站,全程运行14小时07分。旅游出行更为方便!

●学校区域将限速“30公里/小时”



《道路交通标志和表现第8部分:学校区域》提出,在学校区域放大标志尺寸、加强标志反光性,并从速度限制和停车管理两个角度入手,降低学校区域交通安全风险。学校区域所有入口均设置“30”的限速标志,即最高限速30公里/小时。该项强制标准将于今年7月1日起实施。

●上海提前实施轻型汽车国六排放标准

为进一步减少机动车污染,持续改善环境空气质量,自今年7月1日起,对在本市办理注册登记(含外省市转入)的轻型汽车提前实施国6b排放标准。

目前上海市每年新增轻型汽车约30万辆,通过提前实施国6b排放标准,预计每年可减排氮氧化物2千吨、挥发性有机物1千吨。

●全面取消纸质车辆购置税完税证明

2019年7月1日起,按照《车购税法》的规定,在全国范围内正式实施应用车辆购置税电子完税信息办理车辆注册登记业务,全面取消纸质车辆购置税完税证明。

●沪摩托车将实施新排放标准

为了加强机动车污染防治,改善环境空气质量,上海市生态环境局、市公安局、市市场监管局发布通告,2019年7月1日起,在上海市销售和登记注册(含外省市转入)的摩托车、轻便摩托车必须符合中国第四阶段排放标准的要求。快看看你的摩托车符合排放标准吗? (上海社区发布)