

## 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,但也算对美食小有研究。

凉面又称“过水面”,古称为“冷淘”,传说最早起源于唐代武则天未入宫之前,由于武则天与情人吃山西面时烫伤了舌头,于是两人便研究出凉面的新吃法。

大诗人杜甫曾写下《槐叶冷淘》一诗:“青青高槐叶,采掇付中厨。新面来近市,汁滓宛相歎……经齿冷于雪,劝人投此珠。”诗人所说的“槐叶凉面”,是指用鲜嫩的槐叶汁和面后而制成的碧绿色面条,绿色本身就是冷色调,再加上煮熟的面条过水而淘,自然会更给人以“凉”的感觉。

本期美食:

## 麻酱鸡丝凉面

主料:手擀面、鸡胸肉、黄瓜、豆芽、火腿丝

辅料:芝麻酱、醋、薄盐生抽、芝麻油

制作过程:

- 1.将鸡胸肉去膜去筋在水中煮熟(水里加少量的料酒和葱姜),用擀面杖轻拍,撕成鸡丝放凉备用,豆芽烫熟备用;
- 2.烧水下面,空隙期间可以将黄瓜切丝;
- 3.面下好后用纯净水冲凉,拌入少许麻油,防止粘连;
- 4.调制酱料:将芝麻酱、生抽、香醋用一点温水调和;
- 5.将各类食材摆放在面上,淋上麻酱拌匀开吃!



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

## 浦东的这把“大扇子”或将成为魔都新地标

生活在上海,除了感受错综迷离的魔都气质,还有属于上海独特风格的建筑:“开瓶器”——环球金融中心,“打蛋器”——上海中心,“注射器”——金茂大厦……这些建筑虽外形独特,却能够让人一眼记住!依晓得伐?在浦东世博后滩,紧邻黄浦江岸,又有一座“扇子楼”即将面世!

螺旋铺展开来的建筑外观,像不像一把徐徐展开的中式折扇?像不像演员翩翩起舞的裙角?这座造型惊艳的建筑,就是承载了阿拉上海全新的歌剧院——上海大歌剧院。它不仅是一座巨型歌剧院,更是向市民完全开放的全新公共空间,将探索一年365天、每天24小时对游客和艺术爱好者开放。

巨大的白色阶梯螺旋状上升,延伸到空中,恰似折扇扇柄。真的是既拥有国际美感,又彰显了中式意境。和扇子实物对比,相似度99.99%!黄浦江边放一把大扇子,是要“扇起艺术风”的意思么?

整座建筑设计最有特色的地方在螺旋楼梯,玄妙之处在于:室外上楼可以走楼梯“正面”!顶部是一个全年全天候开放的扇形屋顶广场,人们可以在那里散步、赏景、休憩。未来还会引入餐厅、画廊、展厅、博物馆、图书馆和小型影院等。在室内,走螺旋楼梯的“反面”,一样可以上楼,隔窗远眺风景,是不是很神奇呢?

上海大歌剧院的外立面,采用挑高的透明玻璃幕墙,让自然光照进建筑,室外的游客同样可以一瞥室内的景象。从室外进入建筑当中,最抢眼的就是这面独特的门厅墙。橡木板的墙面被设计成凹凸错落的形式,立体感非常强,非常容易拍出大片的高级感!顶部则是根据“扇面”排列,切成一条一条的放射状,线条感非常强,极大地丰富了室内空间的



层次。大歌剧院拥有3个观众厅:2000座的主礼堂、1200座的第二观众厅,以及1000座的情景剧场。浓烈的中国红,营造出戏剧化的效果。橡木也将作为剧场的饰面主材料以确保声学效果。

上海歌剧院的重要性更是不言而喻,它不仅是上海市2019年重大建设项目,还是整个文化体育类目中唯一新开工项目。上海大歌剧院预计将在2023年建成,总建面约134000平方米,拥有着东方地域特色,精美而简洁。

(依好上海、浦东头条)

## 小贴士

## 没有什么比安全更重要

一个平安、愉快、有意义的暑假在哪里?在图书馆、博物馆、科技馆,在美丽的大自然里,更是在时刻都要警示的安全意识里!期盼已久的暑假到了,但是安全不可“放假”!各位老师、家长一定要提醒孩子:在享受假期的同时,千万不要忽视安全防护!

近日,教育部办公厅印发《关于做好2019年中小学生暑假有关工作的通知》,就做好暑期安全教育、合理布置暑假作业、开展多样活动、加强校外培训机构监管等工作做出一系列具体部署。此外,教育部还发出《致全国中小学生家长的一封信》,提醒家长要经常对孩子进行防溺水提醒,教育孩子重点做到“六不”。

## 预防溺水事件



- 1.不私自下水游泳。
- 2.不擅自与他人结伴游泳。
- 3.不在无家长或教师带领的情况下游泳。
- 4.不到无安全设施、无救援人员的水域游泳。
- 5.不到不熟悉的水域游泳。
- 6.不熟悉水性的学生不擅自下水施救。
- 7.遇到同伴溺水时避免手拉手盲目施救,要立即寻求成人帮助。
- 8.熟记各类警示牌和警示标语。

## 预防交通事故

- 1.自觉遵守交通法规,不闯红灯、不翻越隔离栏,不在马路上跑闹、玩耍。
- 2.横穿马路要走斑马线、人行天桥等,不得随意横穿。
- 3.不得在马路中央骑自行车。
- 4.行走或骑车时不看手机、不听音乐。
- 4.遵守公共秩序,排队等车,车未停稳不得靠近车辆,上下车时不拥挤。
- 5.文明乘车,乘车时要系好安全带或抓牢扶手。
- 6.未满12周岁不骑自行车,不坐副驾驶座。

## 预防食物中毒

- 1.避免食用存在毒性的动物或植物,如河豚和菌类。
- 2.不要吃不熟的食物,尤其是肉类。
- 3.加倍注意饮水安全。
- 4.尽管假期旅途繁忙,饮食仍需谨慎。尽量保证食物的卫生,少吃路边摊。
- 5.提倡夏季清淡饮食,少吃油腻和生、冷食品,慎重选择颜色特别鲜艳的熟肉制品、隔夜饭菜等高风险食品。
- 6.引导孩子看食物包装袋上的日期,以免误食过期变质食品。

## 预防自然灾害



- 1.加强对孩子防雷击、触电等方面的安全知识教育。
- 2.应及时了解掌握气象信息,在雷雨等恶劣天气情况下提醒孩子尽量留在家中或其它安全场所。
- 3.若遇到雷雨天气,请拔掉插头,关上电源,不到易触电的场所活动;不到大树下等易遭雷击的危险处躲雨,避免雷击。
- 4.若遇洪灾,先到屋顶暂避,并用绳子或被单等物品将身体与树木等安全固定物相连。等到达相对安全之地,应立刻发出求救信号,争取及时被营救。

5.龙卷风袭来时,应打开门窗,使室内外气压得到平衡,以避免风力掀掉屋顶,吹倒墙壁。

6.如果住在楼房中,发生了地震,应及时躲到两个承重墙之间最小的房间,如厕所、厨房等。也可以躲在桌、柜等家具下面以及房间内侧的墙角,并且注意保护好头部。千万不要去阳台和窗下躲避。

7.如发布气象灾害预警信号,要尽早取消户外活动,或者去安全的地方游玩;如果在户外遇到突发的气象灾害,要及时向外界求救。

## 网络安全防范

- 1.上网要有节制,合理利用上网时间,文明健康上网。
- 2.网上的信息纷繁复杂,应当远离不健康的信息。
- 3.上网时不把个人和家庭信息告诉他人。
- 4.不要相信免费午餐,手机短信、微信、qq上发来的链接不能随意去点。
- 5.聊天交友要谨慎,不与网友见面。
- 6.保护好密码口令安全,不告诉他人。
- 7.如果遭遇了网络暴力一定要和家长及时沟通。

## 科普及用电安全

- 1.要在家长的指导下逐步学会使用家用电器。
- 2.不要乱动、乱接电线、灯头、插座等。
- 3.不要在标有“高压危险”的地方玩耍。
- 4.如家中不慎浸水,要首先切断电源。
- 5.电脑等电器开始冒烟或是起火时,应该马上拔掉电源插头或关闭电源总开关,然后用湿毛巾或棉被等盖住着火的电器,一定不能泼水。
- 6.家中切记不能用湿手或者湿抹布擦电源插座。
- 7.雷雨天气要小心,事先将室内电器关掉,拔掉插头等。

## 关注居家安全

- 1.不要在飘窗或阳台上玩耍。
- 2.不要给陌生人开门。
- 3.不往窗外抛洒物品。
- 4.规范使用燃气设备并注意开窗通风。
- 5.发现火情,及时拨打119。
- 6.避免独自让孩子乘坐电梯,如遇突发故障需懂得自救。

## 重视旅行安全



- 1.在旅游之前,应对孩子进行安全知识教育。
  - 2.出门在外孩子不能离开大人的视线。
  - 3.装备至少一种容易识别的衣物,如书包、饰物、帽子等,另外在书包中准备紧急联络方式和简单的当地语中文对照翻译,告诉孩子如何使用求助,必要时配备儿童防丢手环。
  - 4.野外旅游,应让孩子穿长袖长裤衣服,备好应急药品,防止蚊虫叮咬、中暑等。
  - 5.穿着软底防滑鞋,注意脚下安全。
  - 6.不去尚未开发、开放的景点旅行。
- 给孩子万千疼爱,不如让孩子远离伤害。在确保孩子人身安全的基础上,老师、家长们可以一起帮助孩子制定一份暑期计划,既要合理布置暑假作业,也要广泛利用社会资源,结合孩子自身兴趣丰富暑假生活,陪孩子度过一个平安文明、健康美好的暑假,这才是暑假的正确打开方式!

(中国教育报、人民教育出版社)