

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。

菜叶子色拉对于很多人来说简直就是魔鬼般的存在。好像是只山羊味同嚼蜡地咽下或苦或寡淡无味的菜叶子,享受美食的心情都生生的被磨灭了。所以没有菜叶子的色拉才是真理,有肉肉的简餐才是王道。本期这道超豪华的色拉,一定得了解下!

本期美食：
豪华色拉

主料:日本大带子、藜麦、土豆、四季豆
辅料:油醋汁、黄油、蒜泥海盐

制作过程:

- 1、带子解冻,用厨房纸巾吸干水分备用;
- 2、融化黄油用中火煎带子,至一面金黄。然后翻面,放入蒜泥和少许海盐,一边煎一边将蒜泥淋于带子上(也可以将黄油改成橄榄油);
- 3、等带子两面金黄,肉质变白就是熟了,盛出备用;
- 4、另起一锅,加入少许橄榄油,将土豆两面煎至金黄(如果喜欢绵软口感的可以先将土豆水煮至七八分熟,沥干再煎);
- 5、藜麦泡水 2 小时以上,沥干蒸熟备用;
- 6、水里放适量盐将四季豆煮熟;
- 7、将以上所有食材都装盘,倒入油醋汁拌匀即可。



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。



乐活

酷暑难耐 情怀犹在
再来花木看场免费露天电影

还记得上次看露天电影是在什么时候吗?夏日的夜晚,一面幕布、一个放映员、一束光和自发搬来板凳的一群人,便构成了夏夜美好记忆的全部要素。

开场前,总有好奇的孩子在放映机的灯光里追逐嬉戏,或是偷偷研究幕布上面自己的投影。而影片开始,这些调皮的孩子们也定会第一时间冲回自己的座位,和久等的大人们一起盯着银幕,屏息凝神,目不转睛。

太阳落山以后,嘎讪胡? 刷手机? 不如看一场免费的露天电影吧!花木 8 月的拍片安排已经出炉啦,快来看看!

日期	时间	地点	片名
8 月 02 日	18:30	世纪公园	《无双》
8 月 03 日	18:30	玉兰广场	《铁道卫士》
8 月 06 日	18:30	玉兰广场	《因果启示录》
8 月 09 日	18:30	世纪公园	《因果启示录》
8 月 10 日	18:30	玉兰广场	《天刃》
8 月 13 日	18:30	玉兰广场	《函谷关》
8 月 16 日	18:30	世纪公园	《天刃》
8 月 17 日	18:30	玉兰广场	《渥池会》
8 月 20 日	18:30	玉兰广场	《义马》
8 月 23 日	18:30	世纪公园	《函谷关》
8 月 24 日	18:30	玉兰广场	《神通佛影》
8 月 27 日	18:30	玉兰广场	《广东十虎黄澄可之荆天棘地》
8 月 30 日	18:30	世纪公园	《渥池会》
8 月 31 日	18:30	玉兰广场	《广东十虎黄澄可之逢凶化吉》

温馨提示:

- ★如遇特殊情况活动有变,以当天活动内容为准,敬请谅解。
- ★夜晚露天看电影,记得提前做好防虫驱蚊准备。

(花木社区文化活动中心)

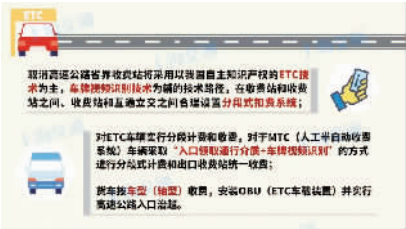
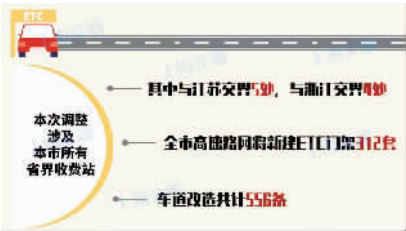
公告牌

8月即将开启,有哪些新规
新举措开始实施?

夏日炎炎,暑假即将过半。8 月即将开启,有哪些新规新举措开始实施?

目前本市正全力推进取消高速公路省界收费站工作,预计今年底取消本市与江苏、浙江的 9 处高速公路省界收费站,实现不停车快捷收费。8 月 1 日,上海 ETC 互联网发行平台即将全面上线运营。

涉及本市 9 处省界收费站



市交通委说,目前全市共有收费高速公路 683 公里,省界收费站共 9 处,ETC 车道 353 条,ETC 用户数 170 多万。本次调整涉及本市所有的省界收费站,其中与江苏交界 5 处,与浙江交界 4 处;同时,全市高速路网将新建 ETC 门架 312 套,车道改造共计 556 条。

取消高速公路省界收费站将采用以我国自主知识产权的 ETC 技术为主,车牌视频识别技术为辅的技术路径,在收费站和收费站之间、收费站和互通立交之间合理设置分段式扣费系统;

对 ETC 车辆实行分段计费 and 收费,对于 MTC (人工半自动收费系统) 车辆采取“入口领取通行介质 + 车牌视频识别”的方式进行分段式计费和出口收费站统一收费;货车按车型 (轴型) 收费,安装 OBU (ETC 车载装置) 并实行高速公路入口治超。

加快电子不停车收费系统
推广应用

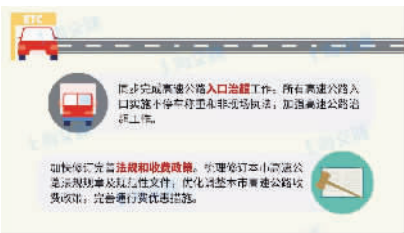
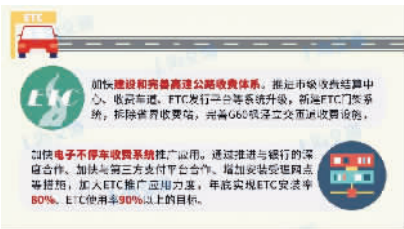
市道路运输局说,近期本市将加快建设

和完善高速公路收费体系,推进市级收费结算中心、收费车道、ETC 发行平台等系统升级,新建 ETC 门架系统,拆除省界收费站,完善 G60 枫泾立交匝道收费设施。

加快电子不停车收费系统推广应用,通过推进与银行的深度合作、加快与第三方支付平台合作、增加安装受理网点等措施,加大 ETC 推广应用力度,年底实现 ETC 安装率 80%、ETC 使用率 90% 以上的目标。

同步完成高速公路入口治超工作,所有高速公路入口实施不停车称重和非现场执法,加强高速公路治超工作。

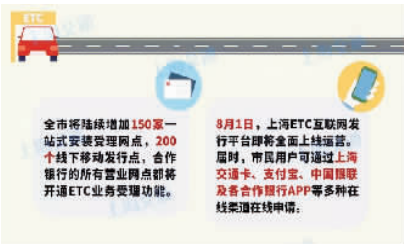
加快修订完善法规和收费政策,梳理修订本市高速公路法规规章及规范性文件,优化调整本市高速公路收费政策,完善通行费优惠措施。



上海 ETC 互联网发行平台
8 月 1 日上线运营

久事集团公共交通卡公司说,全市将持续增加 150 家一站式安装受理网点,200 个线下移动发行点,合作银行的所有营业网点都将开通 ETC 业务受理功能。

8 月 1 日,上海 ETC 互联网发行平台即将全面上线运营。届时,市民用户可通过上海交通卡、支付宝、中国银联及各合作银行 APP 等多种在线渠道在线申请。申请通过后只要按提示安装即可正常使用。



(上海发布)

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 6 月优秀“啄木鸟”:徐俊培、庄秀福、任凤兰、严志明、张辉、杨保飞、柳洋、徐卫东、张德胜、骆貽嘉
2019 年 6 月最佳“啄木鸟”:陈金生



扫描二维码关注
“上海社区发布”

