

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。

仙人掌、白银、石油……墨西哥都有,不过作为印第安人古老文明中心之一,墨西哥闻名于世的不只是玛雅文化,还有世界权威美食家公认的与法、印、中、意齐名世界五大菜系之一的墨西哥美食。墨西哥菜肴口味浓厚、色彩绚丽,当听到墨西哥芝士薄饼时,就会联想到它的美味。作为一个非常著名的墨西哥料理,墨西哥芝士薄饼现在已经流传到世界各地,并成为必点的墨西哥菜肴之一。薄饼口感比较脆且有嚼劲,在薄薄的饼皮里加上蔬菜和肉类,也不失为一种简单易健康的吃法。有人说像是披萨,你们觉得呢?

本期美食:

墨西哥芝士薄饼

主料:麦西恩原味卷饼、牛肉糜、马苏里拉芝士、洋葱

辅料:盐、油、黑胡椒

制作过程:

- 1、洋葱切粒入锅爆香,下牛肉糜炒至变色,加入少许盐和黑胡椒调味;
- 2、锅一定要干干的,不要有过多的水分,炒好盛出备用;
- 3、卷饼放平底锅里不加油烘烤(变得软即可);
- 4、将炒好的馅料平铺在饼上,撒上适量马苏里拉芝士;
- 5、盖上另外一张饼皮,烤箱200°C烤5到7分钟,边缘微微变棕即可。



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。



小贴士

台风天在家中要做好哪些准备(一)

备好以下物品:



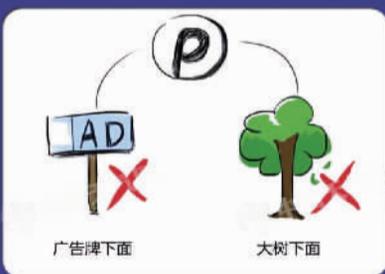
收拾窗户、阳台杂物。  
用胶条在窗上贴上“米”字  
打雷闪电时,关闭电视、  
电脑等电子设备,以免被雷击坏。

疏通排水管道:



如家住低洼地带,用砖块等物体将一些不能浸水的电器、家具抬高。

停车注意事项:



地库停车摸清情况,如有排水不畅,避免停到地下车库。

户外注意事项:



寻找高大建筑物躲避,不要贸然前进  
雨变小时出行,要穿好雨衣  
避免使用雨伞,弯腰前行,注意落物

(中国天气网)

公告牌

浦东这些学校  
获评2019年上海市  
家庭教育示范校

为进一步提高家庭教育的质量和水平,充分发挥学校指导家庭教育的主渠道作用,营造良好的育人氛围,促进学生健康全面成长,上海市教育委员会从2017年起开展上海市家庭教育示范校评估工作。

经学校自评、各区教育行政部门推荐、专家评估等程序,今年共产生211所上海市家庭教育示范校候选学校,现进行网上公示。快来看看有哪些浦东学校榜上有名?

2019年上海市中小学(含幼儿园)家庭教育示范校名单

序号	学校
01	上海市浦东新区锦绣小学
02	上海市浦东新区第二中心小学
03	上海市第六师范学校第二附属小学
04	上海市浦东新区三林镇中心小学
05	上海市浦东新区晨阳小学
06	上海市浦东新区新城小学
07	上海市浦东新区福山外国语小学
08	上海市浦东新区东港小学
09	上海市浦东新区世博家园实验小学
10	上海市第六师范附属小学
11	上海市浦东新区园西小学
12	上海市吴迅中学
13	上海市高行中学
14	上海市进才实验中学
15	上海市康城学校
16	华东师范大学附属周浦中学
17	上海市浦兴中学
18	上海市南汇第二中学
19	上海市建平中学西校
20	上海市浦东新区顾路幼儿园
21	上海市浦东新区东城幼儿园
22	上海市浦东新区贝贝星幼儿园
23	上海市浦东新区六一幼儿园
24	上海市浦东新区康弘幼儿园
25	上海市浦东新区锦绣幼儿园
26	上海市浦东新区羽灵幼儿园
27	上海市浦东新区金童幼儿园
28	上海市浦东新区园西幼儿园
29	上海市浦东新区金爵幼儿园
30	上海市浦东新区上钢新村幼儿园
31	上海市浦东新区小天鹅幼儿园
32	上海市浦东新区听潮艺术幼儿园
33	上海市浦东新区金科苑幼儿园
34	上海市浦东新区浦南幼儿园
35	上海市浦东新区鹤沙之星幼儿园
36	上海市浦东新区潼江幼儿园
37	上海市浦东新区金桥镇中心小学
38	上海海事大学附属北蔡高级中学
39	上海市浦东新区彭镇中学
40	上海市实验学校
41	上海市周浦实验学校
42	上海市浦东新区顾路小学
43	上海市上南中学南校
44	上海市浦东新区崂山小学
45	上海市浦东新区观澜小学
46	上海市浦东新区上南实验小学

(上海教育)