

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。

秋天是个红色的季节,宴请亲朋好友肯定少不了下厨大展身手。红彤彤的番茄酸汤鱼,汤底酸甜、鱼肉鲜嫩、颜色又相当出彩,喜气洋洋地端上锅,一定会收获无数好评。本期就分享给大家哦!

本期美食:

番茄酸汤鱼

主料:黑鱼、番茄
辅料:番茄酱、葱、姜、蒜、花椒、盐、糖、魔芋丝

制作过程:

- 1.将黑鱼切成薄片,鱼头、鱼尾、鱼骨洗净切件沥干;
- 2.热锅冷油葱姜煸香,将鱼头、鱼尾、鱼骨两面煎黄,倒入开水炖煮高汤备用;
- 3.炖煮高汤的同时将鱼片用蛋清、盐、料酒、葱、姜腌制,并准备喜欢的配菜;
- 4.另起一锅放油,爆香葱、姜、蒜、花椒,香味出来后弃之不用,放入番茄粒、番茄酱煸炒,加入少许糖;
- 5.加入高汤炖煮开锅后转小火,下鱼片、魔芋,加少许盐调味,鱼片浮上来后关火装盘。



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

人生最纠结的 15 个问题有答案了

生活里处处都是这样的选择题:买这个还是买那个?先做这个还是先做那个……这些困扰你的、让你纠结的小问题,本期社区报告告诉你答案。

■ 1. 洗衣服用洗衣粉还是洗衣液?

从清洁能力来看,洗衣粉和洗衣液不相上下;而手洗时,洗衣液泡泡多、手感好,略占优势。不过,洗衣液、洗衣粉之间工艺也有很多差别,选自己喜欢的就好。

■ 2. 睡觉向左好还是向右好?

平躺是最推荐的睡姿,特殊人群可以选择侧睡,比如孕妇、容易反酸的人等。

■ 3. 鸡蛋用热水煮还是冷水煮?

热水煮得快但蛋壳容易裂,冷热水对营养没影响。

■ 4. 晚上睡觉开窗还是关窗?

关窗睡,不会缺氧;开窗睡,也不会变面瘫。住低层的,关上吧,小心衣服被偷。冬天,也关上吧,不然……

■ 5. 身高随爸爸还是随妈妈?

父母共同决定孩子约 70% 的身高,此外,饮食、睡眠、运动及心理,也会影响身高。

■ 6. 擦屁屁从前往后还是从后往前?

反正不能从里往外擦。不论大小便,都建议从前往后擦。

■ 7. 洗脸用手还是用毛巾?

洗脸不是摩擦越大,洗得越干净,洗面奶的使用很重要。可以用手打湿脸,然后用毛巾及时擦干,各司其职。

■ 8. 刷牙用冷水还是热水?

合适的水温就是进了嘴里,不觉得刺激。太冷或太热,身体就不同意。



■ 9. 西红柿生吃还是熟吃?

生吃维生素 C 多,但加热后只损失约 10%;做熟后番茄红素好吸收,但生吃也不是不吸收。做熟当菜吃,生着当水果吃,完美。

■ 10. 洗澡用香皂还是沐浴液?

香皂去污能力略强,沐浴液用起来更舒服。两个都没毛病,你喜欢哪个最重要。

■ 11. 穿鞋时,穿袜子还是不穿袜子?

只要不是那种基本露脚的凉鞋,还是建议穿袜子,保护脚不受外伤。

■ 12. 洗完脸擦干还是自然风干?

风干的是脸还是草原牛肉?洗完就要及时擦干,自然风干会让皮肤更干燥。

■ 13. 米饭用热水煮还是冷水煮?

虽说煮饭时间越长,营养流失越大,但煮饭水从冷变热的几分钟里,营养损失很少,不用在意。

■ 14. 早上先刷牙还是先喝水?

学术界一直有争论,目前的建议是只要记得刷,先刷牙和先喝水都可以。

■ 15. 刷牙前沾水还是不沾水?

沾水后泡沫更丰富,有助于清洁牙齿,不过一些美白、脱敏牙膏不建议沾水。

(丁香医生)

不打烊

让你惊喜 Surprise You!

11.22~11.24 11.29~12.1

巴黎春天·浦建店

百货服饰 单笔 满99减50

黄金饰品 每克 按当日克价 立减50 (金条除外)

镶嵌3折起 化妆品7.8折

12880元+1元送 iPhone11 (64G 黑) 或 HUAWEI Mate30 (5G版 8+256G 颜色随机) 无限数量

18880元+1元送 iPhone11 Pro (64G 午夜绿) 或 HUAWEI Mate30 Pro (5G版 8+512G 颜色随机) 无限数量

VIP NIGHT 会员专属 1年1次 热辣开启

11.21 16:18 - 22:00

以上活动限指定品牌参加, 特例商品除外, 详询专柜店员

浦建路 临沂北路

地铁四号线 浦建路站 2号出口

地点: 浦建路118号(临沂北路口) 电话: 50656888

本次活动所有优惠及促销只适用于普通消费者, 谢绝一切团购、网购顾客; 活动如有变更, 以场内告示为准