

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。

千页豆腐是一种素食新产品,广泛流行于大陆沿海城市及北方地区,采用新型豆腐制作工艺,以大豆蛋白粉及淀粉为主要材料精制而成,是一种富含蛋白质的料理食材。千页豆腐不仅保持了豆腐原本的细嫩,而且新增了 Q 弹和爽滑的特性,且经久耐煮,吸汁入味,能给适合煎、炸、卤、煮、炒等多种烹饪工艺。千页豆腐的吃法很多,既可以单独成菜,又可以作主料、辅料,或充作调料;适合多种烹调方法,可蒸可炖可煎可熏可凉拌;可做成多种菜式,多种造型,可为冷盘、热菜、火锅,可成卷、夹、丸、包等;可调制成各种口味,既有豆香的本味,也很容易吸收其他的调味料口味,制成不同的风味。

本期美食：

泡菜千叶豆腐

主料:页豆腐、五花肉、泡菜、青椒

辅料:盐、糖、姜、油

制作过程:

- 1、五花肉切片、千叶豆腐切薄片、青椒切块备用;
- 2、热锅冷油爆香姜片,下五花肉翻炒;
- 3、等五花肉微微发皱,倒入泡菜翻炒出香味,再加入千叶豆腐;
- 4、翻炒均匀加入适量盐、糖调味,加入少量热水焖一分钟;
- 5、最后加入青椒,略微翻炒即可。

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”的微信公众号,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

六月新规来了

● 卫生与健康领域首部基础性、综合性法律施行

本月起,我国一批新规将正式实施,一起来看看如何影响你我生活吧!

基本医疗卫生与健康促进法将于 2020 年 6 月 1 日起施行。这是我国卫生与健康领域第一部基础性、综合性的法律,人民的健康权利从此有了立法保障。

该法将健康促进专辟一章,提出公民是自己健康的第一责任人;国家将健康教育纳入国民教育体系;国家组织居民健康状况调查和统计;国家制定并实施未成年人、妇女、老年人、残疾人等的健康工作计划,加强重点人群健康服务。

暴力伤医、药品质量、院前急救……对于群众关切,该法也作出回应。例如,禁止任何组织或者个人威胁、危害医疗卫生人员人身安全,侵犯医疗卫生人员人格尊严。公共场所应当按照规定配备必要的急救设备、设施。

● 全国将实施“一盔一带”安全守护行动

摩托车不佩戴安全头盔、驾乘汽车不使用安全带的交通违法行为。

修订后的《中国人民行政许可实施办法》6 月 1 日起施行



新修订的《中国人民行政许可实施办法》完善并细化了行政许可的受理、审批流程,将自 2020 年 6 月 1 日起施行。

修订后的办法弥补了行政许可在线办理依据不足问题,有利于借助信息化手段提升行政许可办理效率。该办法还专门设置了主要适用于银行账户开户许可证核发、相关许可证或者资格证书变更登记事项等的简易程序,将这些许可事项的审批时限压缩至受理后五日内,有利于提高审批效率,降低办事成本,减轻申请人负担。

● 6 月 20 日起,机动车检验标志电子化将覆盖全国

公安部在 16 个城市试点基础上,决定全国分两批推广机动车检验标志电子化,为机动车所有人、驾驶人以及相关行业和管理部门提供电子证照服务,6 月 20 日起实现全国全覆盖。

推行检验标志电子化,通过全国统一的互联网交通安全综合服务平台发放机动车检验标志电子凭证,将更加便利群众企业申领、出示和使用。



为有效保护摩托车、电动自行车骑乘人员和汽车驾乘人员生命安全,减少交通事故死亡,公安部交管局部署全国开展“一盔一带”安全守护行动。

6 月 1 日起,执法处罚的范围限定为骑乘

入口 ENTER

周到

矩阵来了

看适合你的
选你想要的
扫看对眼的



“周到上海”APP



扫描二维码或搜索
公众号“上海社区发布”

相亲

就近医疗

当地美食

亲友祝福

公益

亲子

属地教育

福利

居委联讯

投稿

?

找到您的社区居民生活指南公众微信号

出口 EXIT