

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。

鳊鱼肉质细嫩,味鲜美,刺少肉多,营养丰富(每 100 克鱼肉中含蛋白质 19 克、脂肪 0.82 克、钾 370 毫克、磷 230 毫克、钙 206 毫克),早在唐代有诗人张志和盛赞鳊鱼的诗句“桃花流水鳊鱼肥”,佐证其历来为人们所青睐。也深受现代消费者欢迎,是上等淡水食用鱼类之一。同时,鳊肉性平、味甘,有补气血、益脾胃之功能。

本期美食：砂锅焗鳊鱼

主料:鳊鱼
辅料:蒜、洋葱、葱、蒸鱼豉油、盐、糖、老抽、味腩
制作过程:

1、桂鱼洗净沥干,切成块状备用;
2、用少许盐、料酒和葱姜腌制桂鱼块;
3、洋葱切丝,葱切段备用;
4、调酱汁:一勺味味腩、两勺蒸鱼豉油、一勺老抽、适量糖、小半碗水混合均匀;
5、砂锅烧热刷上少许色拉油,底部铺上一层洋葱、蒜和葱段;
6、将腌制好的桂鱼均匀铺上,盖上葱

7、盖上盖子,中火焖煮 8 分钟左右;
8、熟后关火,再焖两分钟即可出锅。



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。)



小贴士

咬舌真的能自尽吗? 原来被骗了好多年

相信大家一定看过电视剧里牙齿一咬人就咯噔了,但是,真的这么容易就死了吗? 如果说咬舌可能会流血而死,那就分析一下。

舌头的动脉在舌根部,平时伸出舌头也只能伸出大概三分之一,这上面都是毛细血管,就算咬断了也只会流一点血。舌头上的伤口流出的血量,还不能致死,反而给了充分的抢救时间。

而且,咬到舌头有多疼,应该知道吧?舌头拥有丰富的神经末梢,也就是说,咬舌死不死不一定,但疼那是一定的。毕竟能把舌头咬断还不松口的,那不是一般的狠人。



除了咬舌,电视剧里还有一些误导人的情节。在电视剧里最常见的就是上吊自杀了,每次一播到这个情节,就能猜出下一秒会有人冲了进来大喊,然后马上把人抱下来。注意了,这是错误的。如果突然把上吊者抱下来,可能会导致血压降低,呼吸心跳骤停。所以,应该先托住对方的身体向上,然后让人把绳子剪断,免得摔倒了,接着再把上吊的人平放在地上,大声叫唤看有没有意识。进行心肺复苏,然后送到医院去。

生宝宝的时候如果有意外发生,在医学原则上,产妇的安全是第一位的。当然了,如果产妇没办法救的时候,会优先抢救胎儿。如果有突发情况,医生会根据当时的状况,给出合理的建议,而不是让家人去选择。

在电视剧里,吞安眠药自杀总是显得非常简单没有痛苦。但是,其实并不是这样的。

吃安眠药自杀,可以说是最痛苦的自杀形式之一。因为在吃下安眠药的 48 小时内是不会睡着的,而是会出现胃痉挛、肚子疼等。总之,就是很痛苦,而且死状相当没有尊严。

每次电视剧里有人掉进水里了,然后救上来后二话不说就进行人工呼吸。对于这种情况,首先要判断还有没有意识,摸摸落水者有没有呼吸,然后进行胸外心脏按压,开放气道,检查嘴巴里有没有异物,然后进行人工呼吸。而且也不是随便亲亲就好了,要一手捏住患者的鼻子,大口吸气吹进去。当然了,要记得送去医院。

电视剧里凡是植物人醒过来,后面就跟正常人一样,而且就算有奇迹,就真的醒了,恢复后半儿都有重度残疾,跟正常人一样生活基本不可能。

(科普中国)

公告牌

仅需 37 分钟
龙阳路到滴水湖一站直达



从龙阳路到滴水湖,乘地铁需要多久?近日,上海地铁 16 号线给出了最新答复:37 分钟!

作为连接临港和市区的重要纽带——上海轨道交通 16 号线,6 月 18 日起将在原普通车、大站车的基础上新增直达列车。

届时,16 号线每个工作日全天将开行 4 班直达车,直通两端终点站龙阳路和滴水湖站,途经站点均不停靠,全程仅需约 37 分钟、省时约 20 分钟,不仅为线路增能,更为临港地区的大发展进一步提速增效。

◆工作日每天 4 班直达车◆

根据最新的列车运行方案,6 月 18 日起,工作日时段 16 号线将开行 4 班直达车,分别是:

[7:30]龙阳路站→滴水湖站
[12:00]滴水湖站→龙阳路站
[12:30]龙阳路站→滴水湖站
[17:45]滴水湖站→龙阳路站

16 号线直达车仅停靠龙阳路站、滴水湖站两端终点站,途经站点均不停靠,直达车较普通车省时约 20 分钟,较大站车省时约 9 分钟。

由于在工作日时段,16 号线列车开行有普通车、大站车、直达车三种方式,届时龙阳路站和滴水湖站会增投服务力量,加强现场客流引导组织和信息告知。请市民乘客根据实际需要,留意车站广播及站台显示屏信息,选择乘坐相对应的列车。

◆大站车调整为整点或半点◆

启用新方案后,16 号线的大站车始发站发车时刻均调整为整点或半点(00 分、30 分),请乘客留意,详情见右表。

◆双休日节假日暂停◆

此次 16 号线挖潜增能开行直达车,是上海地铁有史以来的第一次。

在同一条线路上,既要开行“站站停”的普通车,又有“跳站”开行的的大站车,还有“直通终点站”的直达车,多种行车模式再加上为满足工作日高峰期潮汐客流而启用的不对称运行图,同时,还要兼顾直达车时刻班次的设定与临港地区乘客的实际需求是否匹配,因此,直达

车运营背后的复杂度和难度可想而知。

为首先确保安全顺畅,上海地铁从技术和人员两方面“双保险”加强安全控制,从中央监控监护、信号系统和线路调度管控,到现场司机强化瞭望、车站工作人员安全盯控等一系列措施,全力保障直达车等列车运行既安全可靠又高效畅通。

值得注意的是,16 号线直达车初期仅在工作日开行,双休日节假日暂停(普通车、大站车照常开行),运营方将根据后续实际情况,视情况在工作日调整优化班次,在双休日、节假日增开直达车。

◆临港新增两条公交接驳线◆

为配进一步服务临港区域市民出行、助力优化新片区营商环境,在临港新片区管委会的协调支持下,临港交通公司针对 16 号线直达车的上班高峰时段,特意开辟了两条滴水湖地铁站至临港奉贤园区的定制班车线路。

目前定制班车暂时接受扫码付款,后期将上线微信小程序供乘客买票,票价全程 3 块钱,发车地点暂定为滴水湖地铁站 2 号口水芸路路口。

未来,临港还将不断优化直达车方案,以更好地服务临港地区与市区的通勤乘客。

(浦东发布)





纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《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”并于后台直接留言,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,本期截止日期为 7 月 1 日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得 100 元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并获得纪念品一份。

2020 年 5 月优秀“啄木鸟”:

曹西虹、张德胜、严志明、练军、陈幼群、路永敏、金佑城、戴千起、杨保飞、丁文祥

2020 年 5 月最佳“啄木鸟”:

唐金虎



扫描二维码关注
“上海社区发布”