

厨榕房媽

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。

三文鱼又名大马哈鱼、鲑鱼、撒蒙鱼,属硬骨鱼纲、鲑形目、鲑属,主要分布在大西洋与太平洋、北冰洋交界的水域,属于冷水性的高度洄游鱼类,被国际美食界誉为“冰海之皇”。研究表明,金枪鱼和三文鱼均肉质鲜美,营养丰富,并且富含EPA和DHA等生物活性物质。

本期美食:白酱三文鱼

主料:三文鱼、洋葱、蘑菇

辅料:橄榄油、黄油、牛奶、普通面粉、粉盐、黑胡椒

制作过程:

1、三文鱼用厨房纸巾吸干水分,用少许盐和黑胡椒腌制15分钟;

2、洋葱切末、蘑菇洗净切片;

3、热锅冷油将三文鱼煎至半熟后取出备用;

4、洋葱末爆香盛出备用,下蘑菇煸炒出水备用;

5、另起一锅,放一小块黄油融化,加两勺面粉翻炒成糊糊,加牛奶后煮开;

6、依次放入洋葱末、蘑菇和三文鱼炖煮至全熟;

7、起锅前加少许盐、黑胡椒调味即可。



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。)



3月,又有一批新规定和新举措正式实施

个税综合所得年度汇算清缴开始办理、本市新一轮鼓励购买和使用新能源汽车实施办法开始施行、“上海职工互助保障”开始集中参保……快看看对你有哪些影响?

多退少补!个税综合所得年度汇算清缴开始办理



2020年度的个税综合所得开始“多退少补”。国家税务总局发布公告,规定相关纳税人需要在2021年3月1日至6月30日办理2020年度个税综合所得汇算清缴。

保障医疗卫生人员权益,沪新规正式实施



《上海市医疗卫生人员权益保障办法》于3月1日起实施,这是全国首部该领域的省级政府规章。《办法》包括总则、职业权益保障、执业环境保障、涉医失信行为的信用惩戒、附则等共5章42条。《办法》具有以下几个方面的意义:一是将成为加强医疗卫生人员权益保护的务实举措;二是将促进医患关系和谐;三是将为推进本市健康服务业高质量发展提供重要支撑。

本市新一轮鼓励购买和使用新能源汽车实施办法将施行

计划购买新能源车的朋友们注意了!《上海市鼓励购买和使用新能源汽车实施办法》自2021年3月1日起施行。新办法明确个人用户名下没有使用本市专用牌照额度注册登记新能源汽车的,可以继续免费申领新能源汽车专用牌照额度,但对插电混动车辆需满足在本市有充电设施,且名下没有本市非营业性客车额度证明,没有用非营业性客车额度登记的车辆(不含摩托车)。2023年1月1日起,插电混动车辆不再发放专用牌照额度。

“上海职工互助保障”开始集中参保

市总工会说,为做好“上海职工互助保

障项目2020”与医保结算年度从4月1日调整至7月1日的对接,市职工保障互助会对原有条款进行了修订,保障期限统一调整为每年的7月1日起至次年的6月30日止。今年起保日在4月1日的参保对象,保障期限统一调整为2021年4月1日起至2022年6月30日,保障期为15个月。今年,单位在职职工的集中参保于3月1日正式开启!

沪会展活动备案暂行管理办法开始实施

为优化会展环境,规范会展行为,促进会展业健康持续发展,保障上海市会展活动备案工作有效开展,《上海市会展活动备案暂行管理办法》于3月1日起实施,有效期两年。办法明确,本市行政区域内举办的会展活动应依法进行备案。

上海市铁路安全管理条例开始施行



市十五届人大常委会第二十八次会议通过的《上海市铁路安全管理条例》于3月1日起施行。《条例》将吸烟触发报警器、阻挠列车关门、无人机乱飞等行为,列入“危害铁路安全的行为”,明令禁止并将最高处罚2000元。

上海市知识产权保护条例正式实施

市十五届人大常委会第二十八次会议表决通过的《上海市知识产权保护条例》于3月1日起施行。《条例》明确了知识产权保护工作的原则和要求,固化了知识产权保护工作机制改革成果,强化了知识产权协调机制,厘清了知识产权部门职责。《条例》还规定,加大行政和司法保护力度,推进知识产权社会治理。

刑法修正案(十一)开始施行

十三届全国人大常委会第二十四次会议表决通过的刑法修正案(十一),于2021年3月1日起施行。刑法修正案(十一)明确,在特定情形下,经特别程序,对法定最低刑事

责任年龄作个别下调;增加特殊职责人员性侵未成年人犯罪规定;增加高空抛物犯罪、妨害公共交通工具安全驾驶犯罪规定;修改妨害传染病防治罪,增加拒绝执行人民政府、疾病预防控制机构依法提出的预防控制措施等犯罪行为。

上海市不动产登记若干规定开始施行



市十五届人大常委会第二十七次会议通过的《上海市不动产登记若干规定》自2021年3月1日起施行,《上海市房地产登记条例》同时废止。《规定》在上位法的框架内,对不予登记的情形、宅基地使用权及房屋所有权登记、需作记载的与不动产权利有关的事项等作了进一步细化规定,对新建商品房和保障性住房所有权首次登记、因继承或受赠不动产的转移登记等特殊情形的登记作了规定,为实践操作提供支撑。

长江保护有了硬约束机制

十三届全国人大常委会第二十四次会议表决通过《中华人民共和国长江保护法》,于2021年3月1日起施行。长江保护法的施行将形成保护母亲河的硬约束机制。“共抓大保护、不搞大开发”写入法律。法律规定国家建立长江流域协调机制,统一指导、统筹协调长江保护工作,审议长江保护重大政策、重大规划,协调跨地区跨部门重大事项,督促检查长江保护重要工作的落实情况。

清理取消供水供电供气供暖不合规收费



国务院办公厅转发的国家发改委等五部门《关于清理规范城镇供水供电供气供暖行业收费促进行业高质量发展的意见》,于3

月1日起施行。《意见》明确,清理取消供水、供电、供气、供暖环节不同名目的各种不合规收费项目,对确需保留的少数收费项目实行清单管理,同时建立健全以“准许成本+合理收益”为核心的约束和激励相结合的定价机制。

七类不当教育行为被明确禁止



教育部制定颁布《中小学教育惩戒规则(试行)》,自2021年3月1日起施行。《规则》首次对教育惩戒的概念进行了定义,明确禁止了以下七类不当教育行为:以击打、刺扎等方式直接造成身体痛苦的体罚;超过正常限度的罚站、反复抄写,强制做不适的动作或者姿势,以及刻意孤立等间接伤害身体、心理的变相体罚;辱骂或者以歧视性、侮辱性的言行侵犯学生人格尊严;因个人或者少数人违规违纪行为而惩罚全体学生;因学业成绩而教育惩戒学生;因个人情绪、好恶实施或者选择性实施教育惩戒;指派学生对其他学生实施教育惩戒。

首部网络招聘服务领域部门规章施行

人社部出台的《网络招聘服务管理规定》,自2021年3月1日起施行。《规定》是我国网络招聘服务领域第一部部门规章,对网络招聘服务活动准入、服务规范、监督管理、法律责任等作出规定。《规定》明确,从事网络招聘服务的人力资源服务机构不得泄露、篡改、毁损或者非法出售、非法向他人提供其收集的个人信息和用人单位经营状况等信息,经营性人力资源服务机构不得向劳动者收取押金,应当明示其服务项目、收费标准等事项。

储蓄国债(凭证式)管理办法开始施行

中国人民银行与财政部联合发布《储蓄国债(凭证式)管理办法》,于2021年3月1日起施行。《办法》主要明确了储蓄国债(凭证式)的概念和范畴、发行方式、发行对象、计息方式、销售渠道等内容,规范了储蓄国债(凭证式)购买限额的设置方式和方法。

(上海发布)