



瑞金二路街道社区党建服务中心 9月活动一览

党课日日学、月月讲

渔阳里历史文化研究会沙龙
活动时间:9月12日 下午
活动地点:思南路33号2楼社区议事厅

“两新”组织党员骨干培训班
活动时间:9月14日 下午
活动地点:思南路33号1楼社区党校

党建联建“进博先锋行动”为老服务主题党日
活动时间:9月20日 下午
活动地点:思南路33号1楼社区党校

渔阳里历史文化研究会沙龙
活动时间:9月26日 下午
活动地点:思南路33号2楼社区议事厅

瑞金“缘”党建群建 品牌项目主题活动

瑞金“缘”科普讲座《青少年的危机干预》
活动时间:9月10日 下午

活动地点:思南路33号1楼社区党校

“祥麟瑞凤 金婚伴百”党建主题活动
活动时间:9月21日 下午
活动地点:思南路33号3楼多功能空间

爱在瑞金 白领志愿者公益活动
活动时间:9月22日 下午
活动地点:思南路33号1楼社区党校

“党建+”治理

“文化微空间”党建主题项目
活动时间:9月15日 下午
活动地点:思南路33号3楼多功能空间

陆家嘴街道党建联谊交流会
活动时间:9月13日 下午
活动地点:思南路33号3楼多功能空间

潍坊街道党建联谊交流会
活动时间:9月19日 下午
活动地点:思南路33号3楼多功能空间

文明家庭邻里节主题活动

活动时间:9月24日 下午
活动地点:思南路33号1楼社区党校

接待服务

党组织关系转接
活动时间:周一至周五 8:30-11:30
13:00-17:00
活动地点:思南路33号1楼接待窗口

党务咨询
活动时间:周一至周五 8:30-11:30
13:00-16:30
活动地点:皋兰路6号B1楼接待窗口

党代表接待
活动时间:9月14号上午
活动地点:思南路33号3楼“两代表一委员”联合接待室

党员志愿者招募
活动时间:周一至周五 8:30-11:30
13:00-16:30
活动地点:思南路33号1楼接待窗口

社区文化中心 9月电影排片表

老年场

日期	片名	时长(分钟)	类型
9.11	巴黎假期	112	喜剧
9.13	第七谎言	90	悬疑
9.18	重返20岁	131	奇幻
9.20	猛龙特囧	106	喜剧
9.25	明日世界	130	科幻
9.27	七十七天	115	冒险

亲子场

日期	片名	时长(分钟)	类型
9.8	十二生肖 城市英雄	80	动画
9.15	猫头鹰王国	90	动画
9.22	龙猫	86	动画
9.29	哆啦A梦 新大雄的 日本诞生	104	动画

白领场

日期	片名	时长(分钟)	类型
9.8	福尔摩斯先生	104	悬疑
9.15	蚁人	117	动作
9.22	机器纪元	109	科幻
9.29	惊涛大冒险	139	动作

瑞儿厨房



嗨,大家好!我叫瑞儿,是住在瑞金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。

不要被菜名迷惑,其实这就是一道家常简单的炒年糕。冰箱库存的一块鸡胸肉、半个柿子椒、几段玉米、半袋年糕,华丽丽地凑成了这么一道美味。

本期美食:

腐竹炖小排

主料:
猪小排、腐竹
辅料:
葱、姜、料酒、淀粉、鸡蛋、老抽、糖、盐

制作过程:

1、将猪小排洗净沥干,裹上由鸡蛋、淀粉、盐、料酒调成的面糊,入油锅炸至金黄,备用;

2、锅中加入少许油,爆香葱、姜,放入小排,加糖、老抽、盐调味,再加入适量水,炖煮;

3、大约半小时后,放入腐竹,再用中火炖煮5分钟,即可起锅。



小课堂:

腐竹含有丰富的植物蛋白、膳食纤维、碳水化合物。此次,榕妈买的腐竹是新鲜速冻的,在常温下解冻即可烹饪,没有添加防腐剂,健康、绿色、放心。

小贴士

做了这么多年的饭 知道怎么选食用油吗?

生活中,不管是煎炸、炒菜,还是煲汤、凉拌,都离不开食用油。食用油的安全问题,也时时刻刻萦绕在大家身边。家里的油用完了,去一次超市,却发现琳琅满目的食用油:色拉油、橄榄油、玉米油、椰子油、花生油……这么多,买哪个好呢?

煎炸食品,会有浓郁的香味。但猪油等动物油脂里的胆固醇含量较高,心血管方面有问题的人最好别用猪油。

椰子油、棕榈油的饱和脂肪酸甚至高于猪油,但也正由于它们中的饱和脂肪的稳定性较好,目前很多的煎炸油用的都是棕榈油。

食用油的健康排名

NO.1 橄榄油、茶籽油
橄榄油和茶籽油富含含酸,有降血脂、抗血栓的作用,对预防动脉粥样斑块有好处。而且橄榄油还含有橄榄多酚、角鲨烯和β-谷固醇抗氧化物,能帮助预防心血管病。

NO.2 花生油、芝麻油、菜籽油
花生油、芝麻油、菜籽油的香气比较浓郁。花生油含有比较多的维生素E、胡萝卜素等营养成分。芝麻油也富含维生素E、芝麻素、芝麻酚、植物固醇等,对预防心血管病有好处。这类油的耐热性不错,适合炒菜。

NO.3 大豆油、玉米油、葵花籽油、小麦胚芽油
大豆油、玉米油、葵花籽油都含有丰富的维生素E。除此之外,大豆油里的卵磷脂、玉米油里的阿魏酸酯、葵花籽油里的植物固醇和磷脂,都是好东西,能起到一定的保健作用。

但要注意这几种油都不耐热,如果是用来煎炸容易氧化聚合,反而对健康有害。所以最好是炖煮或炒菜时用,别用来油炸。

NO.4 猪油、黄油、牛油、椰子油、棕榈油
这几种油的耐热性较好,用来做面点或

五种错误用油方式

- 炸过的油再用来炒菜
很多人觉得炸过的油丢掉太浪费,总是想“回收利用”,但油炸属于高温加热,会产生反式脂肪酸和有毒油脂氧化产物,如果炒菜时再次加热到冒油烟,对身体是有坏处的。炸过的油可以用来煮汤和做面点,也不算浪费。
- 做什么菜都用同一种油
各种油的耐热性不一样,用耐热性低的油去煎炸,可能会产生致癌物,影响身体健康。
- 全家吃一样的油
每个人的身体状况不一样,用的油也应该有差别,比如血脂高的人,应该少用花生油、玉米油煎炸做菜,可以多用橄榄油或茶籽油。
- 油锅冒烟,炒菜才香
尽量不要“冒油烟”,冒烟说明油温已经非常高了,容易破坏食物中的营养成分,也容易生成一些有致癌风险的物质。
(来源:上海社区发布)