

早春芦笋味最佳

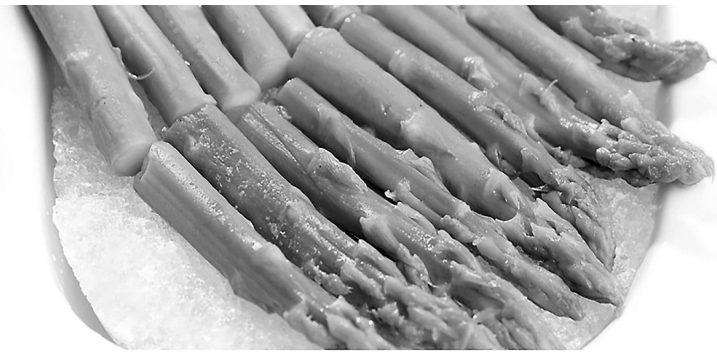
入热油锅焯炒后盛起。锅中留余油,下芦笋段、山药片炒透,烹黄酒,加少许鲜汤、盐、味精,放入凤尾虾,勾芡炒匀,淋熟油起锅装盆。

芦笋熘肉片

芦笋嫩段洗净斜刀切片焯水,猪里脊肉洗净切片上蛋清浆,水发黑木耳去蒂洗净,撕片,焯水,豆苗嫩尖洗净。肉片入热油锅滑油,锅中留余油,下芦笋片、木耳炒透,放入豆苗、肉片,烹黄酒,加盐、味精,勾芡,淋麻油,起锅装盘。

芦笋玉米牛尾汤

芦笋削去下端硬皮洗净切段,牛尾刮洗干净,剁成段,焯水后再洗净,放入高压锅中,加葱姜、红酒、清水压酥。嫩甜玉米棒洗净切小段,番茄去皮切滚刀块。洋葱切块,入锅用黄油炒透起香,放入番茄酱煸透,放入牛尾和汤、玉米棒、番茄烧滚煮熟,加盐、白糖、胡椒粉、味精,用油面酱(面粉用黄油炒香)勾芡,撒香菜末,起锅盛入汤盆。 □ 摘自《新民晚报》



芡,淋麻油,移入烧热的煲内再烧煮5分钟即成。

芦笋烧干贝

芦笋下端去皮洗净切小段,干贝加葱姜黄酒蒸酥,锅中放油烧热,下芦笋、青豆焯炒,再加入干贝,烹黄酒,加干贝蒸汁和鲜汤烧滚焖熟,加盐、味精,勾芡,淋麻油起锅装盆。

芦笋山药炒凤尾虾

芦笋嫩段洗净切斜段焯水,山药洗净削皮切菱形片焯水,草虾剥壳留尾,从背部挑去沙肠,上蛋清浆,

核桃仁拌芦笋

芦笋嫩段洗净切斜段,入沸水锅焯熟捞出。红甜椒少许切菱形小片焯水,核桃仁用滚水浸泡去衣,入热油锅炸香,水发黑木耳洗净焯水。芦笋、红椒、木耳加盐、味精、麻油拌和装盘,撒核桃仁即成。

X.O酱爆什锦芦笋

芦笋嫩段洗净切斜段焯水,真空小包装兰州百合剥瓣洗净焯水,熟火腿切菱形小片,红黄绿甜椒切菱形小片,山药去皮洗净切菱形小片焯水。蒜泥入热油锅爆香,放入X.O酱炒香,放入所有原料,旺火爆炒,烹黄酒,加盐、白糖、味精炒匀,勾芡,淋麻油,起锅装盆。

芦笋面筋牛柳煲

芦笋嫩段洗净切段焯水,油面筋用滚水烫泡,牛里脊肉洗净切柳叶片,上蛋清浆,入五成热油锅滑油。锅中留余油,下葱段、姜片、蒜片煸香,放入芦笋、油面筋炒透,烹黄酒,加蚝油、老抽、白糖、鲜汤烧滚焖熟,下牛柳,加味精,勾

鱼香芦笋跑蛋

芦笋嫩段洗净焯水后切小段放入碗中,鸡蛋磕入碗中打散搅匀,放入热油锅中炒凝成块盛起。锅中再加油烧热,下葱姜蒜末、泡红辣椒末、剁细的郫县豆瓣辣酱炒透起香出红油,放入芦笋蛋块,炒匀,淋上汁芡(盐、味精、白糖、黄酒、生抽、米醋、鲜汤、水淀粉)炒匀,使鱼香汁紧包,淋红油、麻油,起锅装盆。

崇明北沿“风景带”将添新景

(上接1版)“光明田缘”项目已于今年初启动建设,预计到2019年基本形成旅游接待功能。在日前拉开帷幕的“2017崇明·光明油菜花暨桃花节”上,不少市民已率先领略到“光明田缘”万亩油菜花盛放的田园美景。而“光明田缘”的另一个万亩景观——万亩向日葵目前也已进入备田播种阶段,预计到今年6月可供游客观赏。

记者了解到,光明集团还计划在崇明中部、东部分别打造东平特色小镇、前哨国际风情农庄两个融合中国元素、上海特色,体现世界级水平的项目,通过北沿公路将长江殷实农场的众多亮点串联起来,形成一条一二三产业深度融合的经济产业带。

“大保护”要下“绣花”功夫

(上接1版)需要具体方法和路线图。《崇明世界级生态岛发展“十三五”规划》出台,对森林覆盖率、自然湿地保有率、水污染的处理率、生活垃圾资源回收利用等等,制定了一套完善的指标体系,但要让“数字”转变为田园风景,就需要出实招。比如,建立生态保护一票否决制,让破坏生态的项目和行为无处遁形,守牢生态红线;比如开展环境治理的“赶学赶超”,谁保护好奖励谁,让生态保护的渗透渗透到各领域、各方面,人人成为“环保卫士”,久久为功。一针一线落到实处,这是下“绣花”功夫的内核。

少岛屿,既保持了良好的生态环境,经济发展也不错。如加拿大的温哥华岛和爱德华王子岛,瑞典的哥特兰岛,美国纽约的长岛。其中,哥特兰岛和爱德华王子岛,都在环境大保护的基础上,以发展旅游业和农业为主,与崇明正在打造的绿色产业体系有相同之处,可以说,它们既是著名生态岛,又是宜居宜业宜游之胜地。在借鉴这些先进经验的基础上,运用中国智慧,将生态环境优势转化为生态发展优势,走出一条生态文明发展的新路,这既是崇明的使命,也为生态岛之路越走越宽提供了可能。赋予作品以新的“灵魂”,这便是“绣花”功夫的飞跃。

“大保护”下“绣花”功夫,还要拓宽路子,多条腿走路。思路决定出路,崇明世界级生态岛建设虽无类似先例,但仍可有所借鉴。世界上有不

“大保护”下“绣花”功夫,不远的将来,生态蓝图就能成为美好现实!

葱油萝卜

萝卜除了萝卜,便是葱,也是马虎不得——葱不仅添香,还添色,若是一味的白,未免单调了些——两者和谐,才算琴瑟合鸣。

萝卜去皮,然后切丝,要切得一根根粗细均匀,焯炒后煮一会儿。这“一会儿”若太长,萝卜丝则软绵;太短,则还有些硬脆。火候正当的话,烧出来的萝卜丝,根根体态匀称完整,具有萝卜的脆、酥、嫩、细、甜的本味,口感甚是丰富美妙。

为了盛葱油萝卜,还选了一叠描金重彩、花花绿绿的盆子,特地买了一只纯白的。买的时候还以为单色,价格会便宜,不料挺贵。瓷盆通体毫无瑕疵,莹润光洁,轻薄,材质却紧密,敲一下,清亮如磬,余音袅袅。于是也知道了瓷器并不以装饰繁简定贵贱,正如萝卜的美味,不必靠其他调料或者食材来相帮。将洁白的萝卜丝盛进洁白的盆子里,眼前就像是一小堆白雪,或是一大块白玉,连上面点点的葱花,也变得分外的碧绿。只有在葱油萝卜上,才看到如此清新盎然的葱花呢。

□ 摘自《新民晚报》

DIY有效美白的蜂蜜面膜

社会发展至今,已经不再崇尚某一种美,也就是说美的标准有很多,黑是一种健康的美,白是一种高贵纯洁之美。然而,白富美这个词的出现已经在大多数意义上表达出了人们最为普遍意义上的审美标准,这就难怪越来越多的妹子希望自己变白,一白遮三丑毕竟不是空穴来风,而说到白的方法,就不能不提蜂蜜面膜美白方法,那么最有效美白的蜂蜜面膜怎么做?

牛奶蜂蜜面膜

材料:蛋清、蜂蜜、奶粉

做法:准备好适量的奶粉,在奶粉中加上半小勺蜂蜜,再添上一点点的蛋清,三种材料一同混合搅匀,敷在脸上15分钟左右(避开眼部周围),然后用温水洗净。皮肤变得柔软、光滑、有光泽,适用于中性皮肤。

橄榄油祛斑面膜

材料:橄榄油、蜂蜜

做法:取适量的橄榄油隔水加热,至37℃左右,然后在其中加上些许蜂蜜调试,混合均匀后用纱布浸泡其中,完全浸透后取出敷在面部,20分钟后取下,将脸清洗干净。有效润肤、除皱、美白,还有显著的抗衰老功效。

珍珠粉蜂蜜美白面膜

材料:蜂蜜、蛋清、珍珠粉、柠檬精油

做法:取适量的珍珠粉,然后加上少量的蜂蜜和蛋清,再添上一滴柠檬精油,混合搅匀成糊状,洁面后直接涂于面部,待15分钟左右洗净,每周1次。柠檬精油和珍珠粉搭配具有美白亮肤、净化皮肤之作用,蜂蜜则让肌肤更加水润滋养。

蜂蜜玫瑰面膜

材料:蜂蜜、玫瑰汁、燕麦粉

做法:蜂蜜和燕麦粉按照2:1的比例调配好,然后再加上10ml的玫瑰汁调和,混合均匀成粘稠状即可。在洁面后直接敷在脸上,待30分钟后用清水洗净,早晚各1次。这款面膜有美白祛斑的功效,最适合用来改善面部色素斑。

□ 小青

遗失启事

上海市崇明县士新建材商店遗失营业执照正本:310230600434185
上海市崇明县港沿镇生福杂货店遗失营业执照正本:310230600145599
黄彩平遗失会计从业资格:310230197407050864
龙如好遗失特种作业作业人员证书:342422197602151693
上海登乐物流有限公司遗失道路运输证:沪G0167挂

招聘信息

一、新河镇某单位招聘机械工程师2人

条件:男女不限,25-45岁,大专以上学历。主要负责根据要求运用solidworks软件绘制机械零部件图纸,为图纸标注尺寸数据,为生产人员提供技术支持,指导生产人员正确生产。要求:机械专业毕业,有相关工作经验1-2年,熟悉机械原理;电脑操作熟练,能够独立、熟练地使用solidworks软件,能快速、准确的看懂机械设计图纸;有良好的沟通表达能力和团队合作意识。

待遇:月收入4000-6000元。

联系人:陈老师。

联系电话:59667672。

二、新河镇某单位招聘氩弧焊工3人

条件:男,30-40岁,初中以上学历。主要负责根据焊接工艺要求,对不锈钢、铁板以及设备进行焊接,焊接完成后检验焊缝有无未焊透现象并及时进行补焊、重焊。要求:熟悉各种焊接材料及相应的焊接要求,熟悉氩弧焊自动机器并使用熟练;有进取心、责任感和良好的职业道德;必须有氩弧焊操作证,有3年以上相关行业工作经历。

待遇:月收入3000-4000元。

联系人:陈老师。

联系电话:59667672。

三、新河镇某单位招聘木工2人

条件:男,20-45岁,初中以上学历。主要负责根据工作任务和计划,完成所需的木制品。要求:3年以上相关工作经验,熟练使用各类木加工

工具,如刨、锯、墨斗等,具有较好的创新能力,善于沟通。

待遇:月收入2300-3000元。

联系人:陈老师。

联系电话:59667672。

四、新河镇某单位招聘质量检验员1人

条件:男女不限,25-40岁,高中以上学历。主要负责从事产品测量、生产质量检验工作。要求:有品质检验工作经验,熟悉质检工作流程,熟练运用质检常用工具,例如:千分尺,卡尺等工具;能看懂机械图纸者优先,能熟练操作计算机软件;工作认真负责,原则性强,责任心强;熟悉ISO9001质量体系。

待遇:月收入2300-3500元。

联系人:陈老师。

联系电话:59667672。

五、新河镇某单位招聘数控车工2人

条件:男女不限,30-50岁,初中以上学历。主要负责根据图纸进行编程;编好程序后进行加工生产产品;制出的第一件产品员工自己要首检,首检通过交由检验员进行检验,检验通过后进行大批量生产;若检验不合格,应找出问题并解决问题。要求:身体健康,有责任心,有数控操作相关学习经验和理论基础,有团队合作精神,能听从领导的工作安排。

待遇:月收入2500-3000元。

联系人:陈老师。

联系电话:59667672。

六、东平镇某单位招聘宣传文员

1人

条件:男女不限,22-45岁,大专以上学历。主要负责景区活动的推广及企划。要求:具有较好的写作能力和相关工作经验。

待遇:月收入3000元。

联系人:张老师。

联系电话:69693195。

报名方式:户籍所在地的村、居委会就业援助员处或直接登录上海公共招聘网报名。

注:以上岗位均招聘上海市户籍人员。

报名时间:2017年4月10日-2017年4月16日。额满为止。

特别提醒:星期六、星期天不接受电话咨询和报名,但可通过上海公共招聘网直接报名。