

跟着主厨学做年夜饭

第三场活动教您做迷踪鱼头煲、清香肥牛



商报讯 (记者 孙肖 实习生 夏维) 1月18日,东南商报“生活学会”妈妈厨房栏目联合三江购物推出的“马上有美食,跟着主厨学做年夜饭”系列活动,第三场活动在薛家南路117号老外婆渔村联丰店举行,老外婆渔村总厨王小飞和大家分享了独具风味的年夜饭新菜式——迷踪鱼头煲、清香肥牛。

■制作方法

迷踪鱼头煲

食材:千岛湖鱼头、五花肉。

配料:黄豆、生姜、蒜、京葱、香菜、菜籽油、腔骨汤、胡椒粉、老酒、黄豆酱、美味鲜、猪油、味精。

做法:1.选用上等五花肉切成方块将锅烧热油煸,加入白糖熬成金黄色,再放酱油、老抽调色,最后喷上老酒,收汁制成红烧肉。

2.取鱼头用菜籽油两边煎至金黄,加入葱姜块,加入黄豆、腔骨汤倒入锅中,加少许胡椒粉,少许老酒,用大火烧开,加黄豆酱、美味鲜、猪油再煮15分钟,倒入煲内。

3.加入腔骨、泡好的黄豆、红烧肉、洋葱、京葱,用小火煮半小时,加入少许味精,撒上大蒜叶和香菜,装盘。

清香肥牛

食材:肥牛、黄豆芽。

配料:葱、姜、蒜、鸡精、味精、精盐、美味鲜、鲜辣汁、青花椒、美人椒、色拉油、辣油。

做法:1.黄豆芽和牛肉分别在热水中焯一下,再用葱、姜、鸡精、味精、精盐煸炒黄豆芽,后用味精、鸡精、美味鲜、鲜辣汁调汁,再将姜片、蒜片煸香和肥牛一起放锅煸炒后装盘。

2.用青花椒、美人椒放色拉油、辣油锅内煸香,浇在菜上即可。

■主厨提醒

1.鱼头双面煸炒至金黄时,浇高汤再用大火烧,使汤汁熬成奶白色。

2.炒肥牛前先把肉用热水焯一下,肉色变白即可。



市民听大厨讲授年夜饭菜肴的做法。

记者 王鹏 摄

■专家点评

妈妈知道妈妈科学院“院士”、盖尔玛中級营养咨询师凌洁:迷踪鱼头煲的动物蛋白和植物蛋白含量丰富,老少皆宜。肥牛不仅美味而且营养丰富,可提供丰富的蛋白质、铁、锌、钙,还有人体每天需要的维生素B等营养素。黄豆、黄豆芽等蔬菜的搭配,很适合做年夜饭。

想了解更多现场花絮,请加东南商报“生活学会”微信(微信号:shenghuoxuehui)。



小朋友展示春联。 记者 徐文杰 摄

宁波志愿服务大篷车第286期开进鄞州钟公庙社区 志愿者为居民写春联送祝福



商报讯 (记者 戎美容 实习生 俞琴) 1月18日上午,由市文明办与东南商报联合推出的宁波志愿服务大篷车第286期走进鄞州区钟公庙街道钟公庙社区,志愿者们为社区居民提供了理财咨询、理发、量血压、写春联、剪窗花等便民服务。

“葛师傅,给我写副春联吧,要寓意平平安安的!”钟公庙社区志愿者团队的葛复兴拿起毛笔,稍一沉思,在大红纸上写下了“一家和睦一家福,四季平安四季春”,14个字苍劲有力,让居民朱秀芬非常满意。她说,这副对联打算送给80岁的老父亲,“超市里买的对联虽然纸张材质好,制作精美,但毕竟没有这手写的原汁原味,尤其年纪大的人,比较喜欢怀旧,觉得手写的喜

庆、有年味!”

写毛笔字是葛复兴平时最大的兴趣爱好,往年春节,他喜欢自己写个春联贴家门口,讨个喜庆,后来要好的亲朋好友也主动上门来要,人传人,他写春联的事情就在社区传开了,但在广场活动上给居民写春联倒还是第一次,难免有点紧张。相比之下,来自江东区的80多岁老年志愿者孙梅生给居民写起春联来就驾轻熟路了,他写的春联也受到了大家的欢迎。

由宁波81890志愿服务中心派出的宁波市管家婆家政服务有限公司的志愿者毛海芳和毛海尔为居民提供了免费理发服务,人气也颇高,一场活动下来,为30多名老人理了发,而且大家对发型都很满意。毛海芳说:“爱美之心人人都有,老人也不例外,即便是免费理发,也要理出好看的发型。”

参加本次活动的还有金色水岸社区志愿者联盟、钟公庙社区志愿者团队、宁波银行联盛广场社区支行志愿者团队。

人民法院司法拍卖公告专栏

刊登热线:87682146 13884469746 本栏目信息同步在“人民法院诉讼资产网”(www.rmfsyssc.gov.cn)“中国宁波网”(www.cnnb.com.cn)发布! 宁波市公平公开拍卖服务中心 网址:www.nbpmzx.com.cn 联系电话:87818277

网络司法拍卖公告(一)

2014年1月20日至2014年2月11日,在浙江省宁波市中级人民法院淘宝网司法拍卖平台上新增以下涉案财产网络司法拍卖。网络司法拍卖其他标的情况及拍买具体事宜,请登录浙江省宁波市中级人民法院淘宝网司法拍卖网络平台查看(网址为http://sf.taobao.com)。

- 慈溪市庵东镇宏兴村海景花园9号楼504室房产(第二次拍卖,慈溪法院)
- 慈溪市古塘街道金旦花园16号楼4-9号房产(第二次拍卖,慈溪法院)
- 慈溪市开发大道1277#香格大厦1507室房产(第二次拍卖,慈溪法院)
- 慈溪市浒山街道嘉和名苑1号楼1008室房产(第二次拍卖,慈溪法院)
- 慈溪市浒山街道嘉和名苑1号楼1007室房产(第二次拍卖,慈溪法院)
- 慈溪市浒山街道金山新村53号楼306室房产(第二次拍卖,慈溪法院)
- 慈溪市宗汉街道新塘家园1号楼507室房产(第二次拍卖,慈溪法院)
- 慈溪市浒山街道阳光花园一品空间大厦201-208室房产(第二次拍卖,慈溪法院)
- 慈溪市浒山街道阳光花园一品空间大厦220、222室房产(第二次拍卖,慈溪法院)
- 慈溪市浒山街道阳光花园一品空间大厦224室房产(第二次拍卖,慈溪法院)
- 慈溪市浒山街道阳光花园一品空间大厦226室房产(第二次拍卖,慈溪法院)

- 慈溪市浒山街道阳光花园一品空间大厦228室房产(第二次拍卖,慈溪法院)
- 宁波市翔云路100号科贸中心3-12-13二套商业用房(第三次拍卖,镇海法院)
- 宁海县跃龙街道西大街77号房产(第二次拍卖,宁海法院)
- 宁海县跃龙街道西门路1-5号房产(变卖,宁海法院)
- 宁海县丹东街道金秋小区32幢75梯302室房产(象山法院)
- 江北区海顿公寓2幢2号1204室房产及车库(江北法院)
- 保利再生金属有限公司一批废旧物资(镇海法院)
- 镇海富特电动自行车配件厂一批动产(镇海法院)
- 镇海东升针织公司一批机器设备(变卖,镇海法院)
- 浙BC6108重型罐式货车(余姚法院)
- 浙B2778T雷克萨斯黑色轿车(余姚法院)
- 余姚市城区江南新城东区68幢503室房产(余姚法院)
- 余姚市兰江街道上菱新村14幢104室房产(余姚法院)
- 慈溪市古塘街道香格国际广场1号楼1106室房产(第二次拍卖,慈溪法院)

监督电话:87848047
浙江省宁波市中级人民法院
2014年1月20日

网络司法拍卖公告(二)

2014年1月20日至2014年2月11日,在浙江省宁波市中级人民法院淘宝网司法拍卖平台上新增以下涉案财产网络司法拍卖。网络司法拍卖其他标的情况及拍买具体事宜,请登录浙江省宁波市中级人民法院淘宝网司法拍卖网络平台查看(网址为http://sf.taobao.com)。

- 慈溪市横河镇乌山村1幢502室房产(第三次拍卖,慈溪法院)
- 慈溪市白沙路街道新城大道北路252号房产(第三次拍卖,慈溪法院)
- 慈溪市宗汉街道曙光家园玉兰苑285幢401室房产(第二次拍卖,慈溪法院)
- 慈溪市古塘街道景观花园9号楼9-05B房产(第二次拍卖,慈溪法院)
- 慈溪市白沙路街道碧海星辰家园2号楼705室房产(第二次拍卖,慈溪法院)
- 玉环县玉城街道东海大道37号1-2层房产(江东法院)
- 玉环县玉城街道东海大道29号1-2层房产(江东法院)
- 玉环县玉城街道东海大道15号1-2层房产(江东法院)
- 玉环县玉城街道东海大道13号1-2层房产(江东法院)
- 宁海县跃龙街道淮河路24号204室房产(宁海法院)
- 宁海县跃龙街道环城西路93弄3幢13号房产(宁海法院)
- 宁海县星雨日用品有限公司两台机器设备

《妈妈大学》第45期导读

由东南商报社区全媒体工作室出品的公益品牌《妈妈大学》微刊第45期精彩上线。您可以通过添加妈妈大学微信(微信号:youxiuama)回复“微刊”的方式阅读精彩内容。

封面人物

本期封面亮

相的是妈妈蒋海红和宝贝卢雨泽,封面人物由西瓜庄园儿童摄影拍摄。

公益活动 少儿街舞俱乐部三三老师本期教大家跳“摇摆舞”。

1月15日下午,妈妈赶集家庭环保总动员公益活动第36站走进海曙卓越国际幼儿园,小朋友们开展了义卖活动,奉献爱心。

想参与更多公益活动,请添加妈妈大学微信。 记者 孙肖 实习生 潘佳妮



《宁波社区服务》第246期导读

由东南商报社区全媒体工作室出品的《宁波社区服务》今天推出第246期微信。

封面人物

为您介绍的是江北区慈城镇宝峰社区党支部书记陈金龙。

社区新闻

为您介绍的是海曙区江厦街道郡庙社区“辞旧迎新,放飞梦想”迎春大联欢活动。 记者 戎美容 实习生 何梦凯



民和“助拍宝”

1.资产拍卖过程中买受人配套资金的供应。
2.资产拍卖过程中,产权过户等一系列配套服务的提供。

服务对象 参与资产拍卖(包括网上资产拍卖)的企业和个人。

咨询电话 (宁波):0574-55001907
(北仑):0574-86865782

公司地址 (宁波)宁波市江东区惊驾路565号
泰富广场B座6楼
(北仑)北仑明州西路179号金贸大厦5楼
宁波市江东区民和汇通小额贷款有限公司