



安卓版二维码

东南商报

商帮网

东南商报官网
http://www.dnsb.cn/

扫描二维码，安装商报客户端，也可以在应用市场搜索“东南商报”



东南商报

http://it.qq.com/rnbcnsb



东南商报

http://weibo.com/dnsb

09 网事

苹果版二维码



编辑：王顺富 组版：张婧 校对：徐文广

2014年2月14日 星期五

刷二维码，学做百菌鸡汤煲 “妈妈厨房”2月视频上线



商报讯（记者 孙肖 实习生 余明华）元宵情人节，给亲爱的家人或者恋人做一顿温暖的饭，也许就是最浪漫的事。由东南商报“生活学会”和三江购物联合推出的“妈妈厨房”栏目“妈妈美食”2月节目视频今日甜蜜上线。本期，“妈妈厨房”主题为“爱在元宵”，特邀社区烹饪达人竺珊印，为大家分享她的拿手好菜——百菌鸡汤煲。

“菌类和鸡肉的味道相互融合，是蛮容易搭配的两种食材，不但可以缓解感冒症状，提高人体免疫功能，还有保养容颜的功效。”竺珊印介绍，在汤内再加些芹菜，还可以提味、提香，使整个汤更加清香，汤的颜色也会变得更好看。此外，鸡胸肉在汤里是最寡味的，可以把鸡胸肉撕成鸡丝，放入

黄瓜丝和胡萝卜丝凉拌，搭配鸡汤煲吃，也能减少鸡汤的油膩感。

学做百菌鸡汤煲

食材：各种菌类（金针菇、平菇、香菇等等），芹菜一小把，枸杞10粒，鸡一只。

配料：盐3勺，姜2片。

做法：

- 1.先把鸡清理干净后切成大块后下锅，加两片生姜去味，煮成高汤。枸杞泡水，待用；
- 2.把所有菌类放入汤中，注意一点，菌会出水，所以煮高汤的时候不要放太多水；
- 3.芹菜去叶洗净，切成小段，汤出锅前5分钟放入；

4.加盐调味，出锅，放枸杞调色。

提醒：您可以手机微信扫描二维码，将看到“百菌鸡汤煲”的详细制作过程。

更多详情请关注东南商报“生活学会”微信（微信号：shenghuoxuehui）。



时间都去哪儿了 分享“那些年”的时光故事



商报讯（记者 戎美容 实习生 袁珍 顾银燕）春晚，王铮亮的一曲《时间都去哪儿了》，触动了不少快节奏生活下的都市人。

2月15日至28日，宁波市人口计生委、东南商报携手北仑区人口和计生局，共同推出“一战到底”之“时间都去哪儿”的微信活动。“妈妈知道”微信为微友们提供一个怀旧平台，邀您晒出“那些年”照片以及现在的照片，重温您或您们“那些年”和“这些年”的故事。

晒照片的方式

- 1.关注东南商报“妈妈知道”微信公众平台，加微信号“妈妈知道”或扫二维码；
- 2.打开“妈妈知道”微信界面，点击左下角“+”按钮，点击“图片”，点击“从

相册选择”，点击右下角的“发送”；

您也可添加东南商报“妈妈知道”新浪微博，发送以上内容 @妈妈知道 @北仑人口计生局，或者发送照片至 2301481021@qq.com。

照片要求

1.两张或系列人物清晰照，你自己的，或是与家人、朋友、同学的合照都可，要体现时间对比性；

2.说说照片背后的故事，或者您对时光流逝的感悟。每周，我们都会精选出照片刊登于“妈妈知道”微信封面，与大家一起分享属于您的“那些年”。

在晒照片的同时，微友们还可以参加“一站到底”有奖知识问答。本次题目内容包括最新的计生政策、怀旧知识等。在2月15日~19日（8:00~21:00）关注并添加“妈妈知道”微信，发送关键词“一站到底”即可参与活动。

奖品设置：一等奖为100元话费（每天1名，共5名）；二等奖为50元话费（每天2名，共10名）；三等奖为30元话费（每天5名，共25名）。中奖名单届时请关注“妈妈知道”微信。

“好牛奶是养出来的”。宁波牛奶集团温馨提示：

宁波市气象台昨日16时发布

今天	明天	后天
阴到多云 偏北风3~4级 3℃~8℃	多云，夜里转阴有小雨 东北到东风2~3级 3℃~11℃	阴有小雨 东南风2~3级 6℃~10℃

每天一句宁波话

词条：

夜话

解释：

梦话，胡话

例句：

依上日夜到

夜话讲过类。

[你昨晚说过

梦话了。]

钱元平 辑录
任山葳 配图

宁波·服务

房屋征收首次应用“数字房产”

宁波市征管办将依托数字房产平台，建立起我市房屋征收评估可比交易案例技术数据库，方便评估机构全面提取类似房产可比交易案例。这将是数字房产首次在房屋征收领域中得到应用。

2月11日，市住建委法规处、权籍处、信息中心、市房管中心、市征管办召开协调会议，专题研究了房屋征收评估中可比交易案例数据采集问题。科学评定被征收房屋的比准价格，需要尽可能全面掌握与估价时点接近的类似房产可比交易案例情况，而这一点是长期困扰房屋评估机构的难点问题。房屋征收评估可比交易案例技术数据库的建立解决了这一难题。
林伟 李运

全市镇级污水处理设施 今年底基本实现全覆盖

奉化松岙镇污水处理厂日前开工建设，今年底将形成5000吨的污水处理能力。至今年年底全市镇级污水处理设施将基本实现全覆盖，涉及78个建制镇（去年底已完成56个镇的污水处理设施建设），今后这些地方的污水有望就地处理或直接进入污水管网集中处理。

在去年基础上，今年我市还将计划建成城镇污水配套管网130公里以上。
林伟 忻建刚 吴培均

81890征集志愿服务项目

由海曙区文明办组织，宁波市81890志愿服务中心承办，81890志愿服务平台最近向全社会志愿服务组织征集志愿服务项目。

项目申报时间截至2月28日。中山西路298号海光大厦二楼志愿服务中心、宁波市81890志愿服务网（www.81890580.com）、新浪微博@宁波市81890志愿服务中心、电子邮箱81890580@81890.gov.cn，都可报名。咨询电话：81890580。
张昊 毛一波

食品安全监督团招募团员

为进一步督促食品安全工作，发挥市民群众、媒体记者、人大代表和专家学者的作用，市人大教科文卫委员会将组建食品安全监督团，向社会征集20名团员。

报名：宁波市人大官方网站、中国宁波网或以传真、信件、电子邮件等方式提交。地址：宁波市江东区宁穿路2001号，宁波市人大常委会教科文卫（民宗侨外）工委办公室，邮编：315066；邮箱：nbjkgw@ningbo.gov.cn，传真：89182167。报名截至2月25日。
张昊

车祸无情 “小额”有爱

慈城镇黄山村村民王某不幸于2014年1月3日遭遇车祸身亡。所幸，村里前不久向中国人寿投保了农村小额保险。出事后，黄山村领导向中国人寿宁波市分公司进行了报案。

接到报案后，保险公司服务专员第一时间前往该村，向死者的高龄老母表示了慰问。2月12日，中国人寿理赔人员带着2万元理赔金，在现场身份确认签字后，将理赔款交给被保险人家属。

农村小额保险是一类面向农村人群提供的人身保险产品的总称，具有保费低廉、保障适度、保单通俗、理赔简便等特点，是小额金融的重要组成部分。发展小额保险有利于构建和完善农村金融和农村社会保障体系，对于促进和谐社会及社会主义新农村建设具有重要意义。
王琴芸



“爱满水街”元宵灯会等你来

今天下午2点至晚上9点，“宁波好姻缘”新春首推“爱满水街”元宵灯会暨相亲交友活动。活动由宁波南部商务区主办，东南商报“宁波好姻缘”公益平台和宁波唯鼎会高端婚恋参与。

截至昨天，红娘们已筛选出百名优秀男女资料，您可在今天下午2点后直接前往，资深红娘将在现场接待。您也可加商报“宁波好姻缘”微信（ningbohaoyinyuan）了解具体详情。
孙肖

“春日听书会”推荐学龄前绘本

每周五“妈妈知道”公益平台联合“春天妈妈故事会”推出为期5周的“春日听书会”活动。妈妈科学院“院士”、高塘幼儿园副园长王蝶琪，通过微信语音向各位妈妈推荐早教类（0-6岁幼儿）图书一本。

上期中奖名单已在“妈妈知道”微信上公布。

参与方式：添加“妈妈知道”微信，关注“春日听书会”活动；在每周五、周六，回复本周推荐书籍的书名及作者（“书名+作者”），即可参与抽奖。奖品为王蝶琪本周推荐的书籍一本（图书由“春天妈妈故事会”提供）。
戎美容 季晶晶

女萌宝最后一轮投票喽

由宁波市人口计生委、东南商报、高新区社会事务管理局、高新区计生协会共同推出的“萌宝在哪儿”跨年有奖评选已进入最后一轮女萌宝投票环节。大家今天可继续为宝贝们投票。通过“妈妈知道”微信回复“我要投票”，在投票页面为萌宝投票，计一票。如果再转发到朋友圈（写明为哪位宝宝转发），然后截图给“妈妈知道”微信，再计一票。

此外，男萌宝的投票在周六和周日进行。
戎美容

福彩

双色球 第2014015期

红色号：02 11 19 30 32 33 蓝色号：09

15选5 第2014036期 基本号：01 05 09 14 15

3D 第2014036期 开奖号码：6 3 0

体彩

●20选5 第14036期：01 02 05 06 17；

●排列3 第14036期：1 0 4 5 0。

（中奖号码以彩票中心公告为准）

机票

明日部分国内航班票价信息

目的地	离站时间	折扣价	目的地	离站时间	折扣价
北京	8:00	770	青岛	20:15	630
北京	8:20	830	青岛	22:15	630
北京	13:10	1000	重庆	11:10	1140
北京	16:50	940	重庆	15:40	1000
北京	17:10	940	重庆	18:05	920
北京	21:20	830	厦门	17:30	530
北京	21:50	710	大连	16:20	头等舱
广州	8:00	830	大连	17:40	1040
广州	9:55	890	大连	18:40	920
广州	11:10	950	武汉	12:35	600
广州	13:30	890	武汉	16:00	600
广州	14:40	950	西安	7:40	690
广州	19:10	830	昆明	8:00	1440
广州	20:50	710	昆明	10:35	1800
深圳	11:40	810	昆明	19:15	头等舱
深圳	11:40	640	海口	11:55	1090
深圳	14:20	700	海口	15:40	930
深圳	15:30	640	海口	21:40	590
深圳	20:10	580	海口	22:30	620
长沙	10:50	370	沈阳	7:20	1530
长沙	11:10	740	沈阳	15:15	1700
长沙	15:40	300	哈尔滨	11:45	1300
长沙	17:50	220	天津	11:10	1240
成都	10:50	1230	天津	21:00	1240
成都	12:20	1530	贵阳	12:35	头等舱
成都	12:45	头等舱	丽江	11:00	860
青岛	7:20	470	宜昌	19:15	630
青岛	10:30	590	郑州	13:00	1080

注：按中航信电脑截至昨日16点的信息编制，仅供参考，以上价格均不含税。24小时售票热线：88886666、13336668686，市区内免费送票。

旅游

苏州穹窿山香雪海赏梅游

早上集合出发赴苏州，游览苏州第一圣山——穹窿山。中餐农家特色菜（自理），下午游览全国四大赏梅胜地之一的香雪海。结束行程，回宁波。

活动价：70周岁以上98元/人（凭证件报名），成人138元/人；发团日期：2月22日，3月1日、8日；天天商旅报名热线：4000828286；报名地址：海曙柳汀街397号（宁波妇儿医院西侧）。

教育

如何拿到新托福考试高分

朗阁名师为你解答各类问题

2月22日（周六）下午1点半，朗阁名师将坐镇朗阁宁波中心，针对考生各类问题——如何突破新托福90分，如何克服第一次机考的心理障碍，如何根据考生的情况申请到理想的学校等，将一一详细解答。

详情可关注朗阁的微信平台——宁波朗阁雅思（微信号：nblange）。你可以发送在学习过程中遇到的问题，这些问题将在活动现场予以解答。同时现场互动将有机会赢取超值马年礼物。

活动地址：江北人民路132号银亿外滩大厦21楼朗阁；活动时间：2月22日13:30~16:30；预约电话：0574-87026881