

“妈妈厨房”3月视频上线

刷二维码,学做营养美味儿童菜



提醒:您可以用手机扫描二维码,查看详细烹饪过程。

商报讯 (记者 孙肖 实习生 叶蔚) 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3月视频温馨上线。本期,“妈妈厨房”特邀烹饪达人赵凤华和张应兰,分别为大家带来两道非常适合儿童的家常菜——牛肉末炒葱花和腊肉炒荷兰豆。

“西兰花的营养价值高,它的钙含量可与牛奶相媲美,其中矿物质成分比其他蔬菜更全面,钙、磷、铁、钾、锌、锰等含量都很丰富。”赵凤华介绍说,牛肉有补脾胃、

益气、强筋骨的作用,并且含有丰富的蛋白质,对儿童的成长非常有帮助;在菜肴里加入葱花还能治疗伤风感冒,更有益头目、清水肿,利肺通阳、解毒消肿的功效。

另一位烹饪达人张应兰分享的是腊肉炒荷兰豆。这道家常菜健康营养,尤其在春季对身体有很大的益处。“这道菜讲究荤素搭配,肉肥而不腻,荷兰豆清脆爽口非常适合儿童吃。”张应兰提醒,“炒肥肉时会煎出大量的油,因此在炒菜前油要少放,在等肥肉变成透明时再将瘦肉倒入,这样才能保证不油腻。”

菜谱·教程

牛肉末炒葱花

食材:牛肉末、葱花、西兰花
配料:料酒、美味鲜酱油、生姜片

做法:

- 1.牛肉末里面倒入适量的料酒,酱油,和几片生姜腌制一刻钟左右;
- 2.锅里倒入适量的油,等油锅烧热,把腌制好的牛肉末倒入炒散;
- 3.放入西兰花一起炒,当西兰花有点变色了之后,撒上适量葱花再翻炒几下,出锅。

腊肉炒荷兰豆

食材:腊肉、荷兰豆
配料:大蒜、盐、葱白

做法:

- 1.将腊肉切成薄片,先切肥肉,再切瘦肉;
- 2.荷兰豆两头摘掉,洗净装盘;
- 3.加入少量的油,放入大蒜,再放入肥肉,小火煎炒一下,等肥肉变成透明的,再将瘦肉倒入锅内,翻炒;
- 4.将荷兰豆倒入,撒入少量的盐后翻炒,加葱白调色,出锅。

“妈妈赶集”走进首南学府1号幼儿园



小朋友在挑选物品。记者 王鹏 摄



商报讯 (记者 孙肖 实习生 潘佳妮) 3月7日,“妈妈赶集”家庭环保总动员公益活动第38站走进首南学府1号幼儿园。参与本次公益活动的还有海曙区助残服务中心。

“小的5元,大的10元,便宜又精致的玩偶,买了还送爱心!”家长志愿者俞雪芬跟儿子一起担任叫卖员。俞雪芬介绍,义卖物品都是幼儿园的宝贝们捐出来的。一旁的王晓月小朋友开心地吹着哨子,对记者说:“这是我的小伙伴买来送给我的哨子,很漂亮吧。我们买了玩具,就可以帮助其他有困难的人。”

本次活动,一共募捐到善款1369.2元。款项将通过首南学府1号幼儿园捐助给需要

帮助的小朋友。

此外,“妈妈大学”春天故事会联合首南学府1号幼儿园成立了首个“妈妈大学”小书柜站点。站点内的小书柜收集了各种各样的精美绘本,供小朋友和家长阅读。这既为小朋友们的读书提供更多的选择,也丰富了图书资源的利用。

■相关新闻

3月11日下午3点半,“妈妈赶集”家庭环保总动员公益活动第39站,将走进桑菊社区宋诏桥幼儿园。宋诏桥幼儿园师生、桑菊社区居民收集了很多有趣的玩具,届时将在幼儿园操场上开展爱心义卖活动。如果您家中有闲置的玩具,不妨带去现场物物交换。

这是一个集聚爱心的地方,欢迎您的参与。更多内容请关注“妈妈赶集”微信(微信号:mamaganji)和“妈妈大学”微信(youxiumama)。

《妈妈大学》第51期精彩上线



由东南商报“妈妈大学”公益俱乐部出品的公益品牌《妈妈大学》微刊第51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。

封面人物:本期封面亮相的是妈妈Echo和混血宝贝Arthur。封面人物由西瓜庄园儿童摄影拍摄。

公益课堂:少儿舞蹈俱乐部汤老师带您学跳街舞。每周末,汤老师会通过图片和视频的方式教大家跳街舞。本期为大家带来的是“甜甜的饼干舞2”。

公益活动:介绍“春天妈妈故事会”。3月9日下午2点,由东南商报、宁波市妈妈大学公益俱乐部和市少年儿童图书馆联合举办的第26期“春天妈妈故事会”在江东外国语实验小学附属幼儿园举办。特邀屈晓燕老师阅读绘本故事《猜猜我有多爱你》。

参与更多公益活动,您可以通过添加“妈妈大学”微信(微信号:youxiuama)了解报名方式。

记者 孙肖 实习生 潘佳妮



德诺佳定制家居杯

e舟建材 电器 装修公司

一站式团购会

挑战价格底线 e舟先行赔付 大牌云集 团购盛宴
参加品牌久盛、穗宝、大金、西门子等100个品牌

2014年3月23日 10:00-15:00

宁波雅戈尔体育馆(中兴路360号,宁波市体育中心内)

报名电话: 88322009 或登录: www.eztg.com

报名前100位送三维led灯和杯子

大奖海尔对开门冰箱 下单送蓝月亮 现场签到可以抽奖 宁波油赞子买一送一

e舟十年 10th 回家看看 2004-2014

我们不需要砍价 我们不需要买卡 我们要的是实惠

本活动由风之语纱窗、恒景装饰和兴辉陶瓷协办

看男科 到欧亚



宁波欧亚男科医院

OUYA MAN'S HOSPITAL OF NINGBO



健康热线: 0574-2785 9999

院址: 海曙区解放南路8号(兴宁桥西、天元大厦对面)

网址: WWW.NBNKYY.COM