

# 碳水美食大集合

碳水是最朴素的快乐源泉,各色面条米饭,样式繁多的饼类,香气十足的肉夹馍,还有碳水加碳水的神奇结合……

## 华亭四味

“华亭四味”包括草头饼、甜咸塌饼、酱缸片和小糖心饼,每一款都是不一样的风味。

翠绿鲜亮的草头饼颜值很高,外脆里糯不粘牙,入口夹杂着淡淡的草头清香,营养丰富又野味无穷。甜咸塌饼焦香酥脆、油光锃亮的饼皮下,是那种咸甜兼具的交错口感,咬上一口,层次感特别分明,葱香四溢,让人欲罢不能。酱缸片是很多人小时候特别爱吃的一款点心,吃起来酥脆咸香、鲜美可口,面饼上的特制豆瓣酱是必不可少的点缀。还有清甜的小糖心饼,外皮金黄香脆,内里糖心糯糯,咬一口香极了。

## 寻味指南

地址:华亭镇毛桥村155号

营业时间:9:00—17:00

## 潼关肉夹馍

潼关肉夹馍以五花肉为主料,用盐、姜、葱、草果、蔻仁、丁香、枇杷、桂皮、冰糖、大香等30多种调料,加陈年老卤汤精细卤制而成。肉夹馍色泽红润,酥软香醇,肥肉不腻口,瘦肉满含油。

## 寻味指南

地址:祁昌路339号

营业时间:9:00—21:00

## 虎皮蛋阳春面

一把细面,两钱猪油,清汤辅底,翠绿点缀。阳春面总给人一种看似简朴却一丝不苟的印象。吊了许久的鸡汤,经过葱油烹炸出香的酱油,虎皮蛋被腌制入味,蛋白质地爽脆不腻口,滑溜裹着清甜。

## 寻味指南

地址:清河路448号

营业时间:7:00—20:00

## 特色辣肉面

排列整齐的面条,块大饱满的辣肉,加上少许葱花,配上大骨熬制的高汤,些许辣椒便构成

了一碗色泽诱人,让人食欲满满的特色辣肉面。

## 寻味指南

地址:白银路333弄55号

营业时间:6:00—15:00

## 百搭苏式面

花样繁多的浇头、鲜味十足的汤头、清爽干净的面条,再放上几根青菜,苏式面自有一股江南烟雨的柔情。面条浸润在汤汁中,配以不同的浇头,一口下去万般滋味涌向味蕾。

## 寻味指南

地址:新建一路1668弄69号A—810

营业时间:6:30—13:30,15:30—20:30

## 凉皮牛筋面组合

筋道爽滑的面皮,配上脆生生的黄瓜、豆芽、烤麸以及花生米,再淋上店家的秘制芝麻酱,太适合在这样的天气来上一大口了。喜欢清爽口感的可以加一勺老醋,酸爽开胃,喜欢麻辣口感的,淋上一勺红彤彤的辣椒油,黄瓜豆芽脆爽,花生焦香,面皮弹牙,冰冰凉凉,酸辣辣辣,

口感丰富。

## 寻味指南

地址:德华路555号

营业时间:9:30—21:00

来源:“上海嘉定”微信公众号



成熟。值得一提的是,今年果园还引进种植了3亩新品种“红阳光”,这是一种具有玫瑰香气的果种,成熟期较晚,届时,爱吃玫瑰口味的市民不可错过。目前,果园开放采摘。

地址:嘉定工业区陆渡村三组

咨询电话:13611750612(徐华)

来源:“上海嘉定”微信公众号

## 医保

### 异地跳槽,医保个人账户如何转移

在本市的企业间跳槽,需要职工个人去办理医保关系转移吗?

不需要。

在职工劳动(人事)关系在参加本市医疗保险的用人单位间转移的,由市医保中心根据市社会保险经办机构告知的缴费转移信息,直接为职工办理个人医疗账户有关变更手续。

异地跳槽,医保个人账户内的资金余额可以一起转移吗?

跨省市就业的人员,医保账户内的资金可以随本人转移。

职工医保从本市转出到异地个人需要办理哪些步骤?

上海市医疗保险转移步骤:

第一步,完成基本养老保险关系从本市转移至外省市手续。

第二步,向新参保地的医保经办机构提出医保关系转入申请。

个人完成上述程序即可。

新参保地医保经办机构在受理申请后将开具《基本医疗保险关系转移接续联系函》,寄至上海市医疗保险事务管理中心。市医保中心在收到《联系函》,并同时确认参保人的养老保险关系已转出后,将生成《参保凭证》和《参保人员医疗保险类型变更信息表》,寄往参保人新参保地医保经办机构。参保人在本市有个人账户资金余额的,将进行清算后一并划转。

如何获取转移参保凭证?  
参保凭证线上和线下都可以获取。

线上获取:登录“上海一网通办”线上打印。

线下获取:本人或委托人带好身份证明在各街道社区事务受理中心和各区医保中心线下打印。

如需了解更多医保政策,可拨打电话12393详细咨询。

来源:区医保局

## 健康

### 8个健康锦囊 助力高血压患者度夏

炎炎夏日,高温考验着我们的耐受力,更给高血压患者带来健康挑战。在此,市疾控中心准备了8个健康锦囊,助力高血压患者安然度夏。

#### 坚持规范用药

夏季由于气温升高,人体血管会扩张,血压降低。此时,高血压患者千万不要被“血压下降”的假象所迷惑,而擅自停药或间断服药,否则会造成血压过度波动。如果确实觉得血压偏低,或出现头晕、乏力等症状,应及时就医,在医生的指导下适当减药。

#### 定期监测血压

高血压患者多伴有动脉硬化,夏天出汗量大、血液浓缩,血管易堵塞,血压骤升可能会导致脑出血、脑梗死等心脑血管意外。因此,高血压患者要定期监测血压,特别是在调整用药后,随时关注血压变化情况。

#### 关注温差变化

夏季室内的空调温度建议设定在26℃以上,保持室内温度恒定,避免直接对着出风口的冷风吹。在进出口温度变化后再出入,或带一件薄衫,在冷气较强的环境下穿上。

#### 低盐低脂饮食

夏天出汗量大,水分流失多,血液黏度增大。钠盐摄入过多,易升高血压。因此,更要坚持低盐低脂的饮食习惯。少吃油炸荤腥食物,多吃新鲜蔬菜水果和蛋奶、鱼虾等优质蛋白。

#### 掌握运动时间

夏季应适当减少运动量,并且尽量在气温较低的清晨或傍晚进行运动。注意不要在起床后马上运动,以免发生“清晨高血压”。运动种类可选择打拳、健走、游泳等。

#### 坚持戒烟限酒

烟草中的有害物质会刺激血管收缩,损害血管内皮组织,导致血管弹性下降。乙醇入血会作用于神经中枢,长

此以往也容易引起血压升高。

#### 及时补充水分

夏季要增加饮水量,建议少量多次,及时补充水分。不要等口渴再喝,也不要运动完马上一次性大量饮水。饮用白开水或者含盐不超过1%的低浓度盐水,能有效补充水分,还可通过吃水果和蔬菜补充。此外,睡眠时也会流失水分,睡醒后应适当喝些水。

#### 保持充足睡眠

夏季睡眠质量不佳,会使血压波动增大,诱发脑卒中。因此,要创造舒适的睡眠环境,保证睡眠时间。如果夜间睡眠不足,可适当午睡弥补。

来源:“上海发布”微信公众号

## 出行

### 儿童出行提示请收好

上海铁路客户服务中心介绍,暑期来临,出行需求增多,儿童出行遇到乘车问题怎么办?这份出行提示请收好。

儿童没有身份证,用户口本上的号码购买车票,怎么进站乘车?

添加乘车人后身份核验状态为“已通过”的,儿童优惠票购买后可以持户口本原件人工通道进站乘车。

网上购买学生优惠票,优惠区间超出、优惠次数超出怎么办?

学生票(区间超出、优惠次数超出)凭本人有效身份证件原件和学生优惠卡,到车站售票窗口办理补票手续。

小朋友玩的滑板车可以携带乘车吗?

使用硬质包装物妥善包装好可以携带,不可在铁路车站公共场所使用。商务座出站引导服务可在哪些渠道预约?

可以在12306App购票订单待支付页面、订单详情页面、App首页的行程单中进行预约,可在乘车途中申请乘务员为您预约,可在座椅扶手上的“铁路畅行码”商务座服务出站引导预约服务。

来源:“上海发布”微信公众号

## 便民

### 地铁12个车站试点行李寄存

即日起至8月底,上海地铁首批12个车站试点行李寄存,8小时内免费。

据悉,在上海地铁试点行李寄存服务期间,乘客可在12座车站内的24

个寄存点,通过“小铁寄存柜”或“丰巢”小程序,自助进行寄存服务。试点期间,提供不超过8小时的免费寄存服务。

试点的首批12座车站均毗邻交通枢纽、商圈景点,分别为上海火车站、人民广场、陕西南路、南京东路、虹桥2号航站楼、豫园、大世界、陆家嘴、一大会址·黄陂南路、曲阜路、东方体育中心、龙阳路站。

如何提前查询到寄存信息?丰巢寄存柜可通过丰巢公众号个人储物功能,进入相应界面后输入地铁站名称,就会出现站点寄存柜基本情况。小铁寄存柜也支持线上搜索,通过“小铁行李寄存处”小程序,就可查询具体站点和忙闲状态。

试点结束后,上海地铁将在总结评估的基础上,从9月开始正式启动行李自助寄存服务。届时,收费标准为小号行李柜每小时2元、中号行李柜每小时4元、大号行李柜每小时5元,每24小时封顶收费分别为12元(小)、24元(中)、30元(大)。

后续,上海地铁将在“Metro大都会”App上开通提供自助寄存点查询等信息服务,给市民提供更多搜索选择。

来源:上观新闻

## 美食

### 柠香大虾沙拉

夏季吃饭没胃口?一道柠香大虾沙拉,酸酸甜甜立马开胃。

食材:鸡胸肉120克、虾仁60克、蜂蜜8克、胡椒粉5克、柠檬20克、紫甘蓝40克、黄瓜30克、圣女果30克、鲜酱油10克。

做法:1.调制料汁:碗中倒入两勺鲜酱油、一勺蜂蜜、适量胡椒粉搅拌均匀。2.鸡胸肉斜切,用刀背拍打几下,放入碗中加入一勺胡椒粉、两勺葱姜料酒、两片柠檬,抓匀腌制。3.处理好的虾仁下锅焯熟后捞出,锅中倒油,放入鸡胸肉,煎至两面金黄,挤入柠檬汁提味,煎熟后捞出。4.紫甘蓝切碎、黄瓜切片、圣女果对半切、鸡胸肉切小块放入碗中,虾仁放入碗中,淋上料汁即可。来源:“上海嘉定”微信公众号



## 消费

### 地产葡萄哪里买

夏日炎炎,除了马陆葡萄,嘉定还有哪些地产葡萄也同样甜蜜呢?

#### 炬阳葡萄生产合作社

走进位于安亭镇的炬阳葡萄生产合作社,一串串葡萄散发着甜蜜的果香。合作社负责人介绍,葡萄采用有机肥料,套袋后自然生长,葡萄的甜度一般在18—20度,醉金香和黄蜜能达到22度,巨峰香甜多汁,是最受欢迎的品种。

今年园内种植了巨峰、红巴拉多、阳光玫瑰等10余个品种,种植面积100多亩,亩产1000多公斤。此外,种植园还提供采摘体验,价格根据品种而定,采摘时间将持续至国庆前后,感兴趣的市民可以前往体验。

地址:安亭镇星光村599号

咨询电话:18298190961、18019040056

#### 徐华果蔬专业合作社

在嘉定工业区徐华果蔬专业合作社内,一串串葡萄在阳光的照射下,散发出晶莹剔透的色泽,令人垂涎欲滴。今年果园共种植约100亩葡萄,亩产750公斤左右,有夏黑、巨峰、阳光玫瑰以及去年爆红的品种妮娜女皇等。园内早晚熟品种搭配种植,采摘期从现在开始,可持续到8月底。

目前,夏黑、醉金香、巨玫瑰、巨峰、阳光玫瑰、金手指等多个品种陆续

