



“勾搭”公信君

- 1、扫描二维码关注“里水公信”；
- 2、将“想分享的照片+文字描述”或“想反映的问题+文字描述(加上照片更佳)”发送至里水公信即可,公信君在线将及时与您取得联系。

里水公信
二维码

杜绝违停 第二套抓拍系统已申报

【网友反映】

网友@会骑树的猪反映:在里水镇里广路的时代糖果二期、白塔村口沙田中心、广百路段这几个区域的某些路段,由于没有设置交通抓拍摄像头,导致每天都有很多车辆在马路上乱停乱放,经常造成大塞车,为我们市民的出行带来不便。希望有关部门能及时处理此情况。

公信君收到该网友反映后,立刻将相关情况转达给里水交警部门,该部门称,现已申报增加违停抓拍系统。

【交警部门回复】

里广路洲村路段附近商业广场较密,人流车流量大,路边违停车辆较多。鉴于这种情况,里水交警中队近期已增设多套违停抓拍系统,并增派警力驱赶附近道路违停车辆,但仍不能杜绝车辆在主干道违法停车现象。下一步,里水交警将启动该路段第二套违停抓拍系统申报,继续增派警力驱赶路边违停车辆,同时,希望广大市民能够自觉遵守交通秩序,停车到相应地下停车场,共同维护该路段交通顺畅。

【网友咨询】

进入年末,伴随着天气的转冷,里水市民出现感冒、咳嗽症状也越来越多。近日,网友@爱丽丝小姐在里水公信后台留言:“公信君,最近流感来势汹汹,听说小孩最容易中招。我们应该怎样应对流感呢?我家孩子这两天总是咳嗽,是得流感了吗?”

【公信君提醒】

据广东省疾控中心监测,广东近期流感活跃,高于往年同期水平,校园流感暴发疫情

增多,主要发生在小学。佛山市疾控中心提醒:乙型流感病毒较少引起大规模的流行,但可引起流感的小规模暴发或局限性流行。注重家庭卫生和进行疫苗接种等个人防护措施,可以起到防范流感的作用。

疾控专家介绍,如果孩子出现发烧、头痛、咳嗽、喉咙痛、躯体疼痛、疲倦、食欲不振等,甚至出现腹泻或呕吐等症状,就要警惕孩子是否是流感,不要拖着“等感冒自己好”,最好尽

快看医生。

【家庭防流感三大招】

1、避免接触出现流感样症状的患者,如家庭成员出现流感样症状,需佩戴口罩,防止传给其他家庭成员,尽量不去人多拥挤、空气混浊的场所;

2、保持良好的生活习惯,勤洗手,常开窗通风;

3、家庭中如有年幼者、孕妇、老人、有基础疾病等高危人群,应加强流感疫苗的接种,减少重症的发生。

撰文/整理 招洁航 通讯员 张良

菠萝咕嚕肉 酸甜又美味

咕嚕肉,又称甜酸肉或咕咾肉,是中国粤菜代表之一,也是我们饭桌上的“常客”。今期《周末厨房》教大家做菠萝咕嚕肉,该菜出锅时色泽明艳,酸甜有味,炸得酥脆的肉块香嫩不油腻,配上清香诱人的菠萝,再裹上浓稠的酱汁,口感酸甜美味,超级开胃下饭。

菠萝咕嚕肉

用料:

猪里脊肉 300克,菠萝半个,黄筒椒、红筒椒、鸡蛋各一个,玉米淀粉、胡椒粉、白醋、番茄酱、糖、盐、油、料酒适量。

做法:

把筒椒洗净切小块;把菠萝洗净切成小块后,用盐水浸泡着。

把猪里脊肉切成2厘米见方的小块,加入适量的料酒、胡椒粉、盐、油,充分抓匀,放入冰箱腌制15分钟入味。

把腌制好的肉块均匀地裹上一层蛋液,再裹上玉米淀粉。

在锅中倒入食用油,待油温达到5成热时,逐个滑入裹上蛋液和淀粉的肉块,用筷子不断搅拌,以防粘连。

待肉块炸至微微金黄后,捞出沥油,把锅中的油加热到8成热左右,倒入炸过的肉块进行快速复炸,十几秒后马上捞出。

锅中留底油,倒入蒜末稍



菠萝咕嚕肉色泽明艳,酸甜开胃



炸好的猪里脊肉。



所需食材。

稍爆出香味。往锅中倒入切块的筒椒,翻炒片刻后盛出。

往锅中倒入3勺番茄酱、2勺糖、一勺白醋,再倒入少许清水,慢慢熬制酸甜汁。

酱汁调好后,倒入浸过盐

水的菠萝块翻炒片刻,再倒入炸好的肉块和炒过的筒椒一起翻炒,然后倒入少量的水淀粉进行勾芡,大火收汁,待酱汁均匀地包裹在食材上即可出锅。

★本期小Tips★

●肉块进行复炸,是为了让口感更香脆,但一定要注意把控好时间,复炸十几秒即可。

●甜酸汁的熬制是这道菜的关键,熬制期间一定要不停地试味,直到调出自己喜欢的甜酸度。

●最后要加适量水淀粉勾芡,这样可以使酱汁更浓稠,轻易地包裹住食材,成品才会色泽金黄明亮。

撰文/摄影 招洁航



人物档案

招洁航,《梦里水乡观察》工作人员,美食爱好者。平时喜欢在家研究各种美食,和家人朋友一同分享。

美食物语

唯爱与美食不可辜负,做一个满怀幸福的吃货。