达人分享

天气转凉试试“一羊三吃”

秋冬进补能打虎,天气转凉想吃羊。今天为大家分享的是“一羊三吃”,从处理羊肉的方法到具体烹制步骤,统统无保留告诉你。

宓宓

■4岁萌娃妈妈

■百万粉丝博主

处理羊肉

焯水后用温水冲洗很关键

羊肉从冰箱里拿出来后,浸在冷水里泡出血水,中途多换水,起码浸泡1小时以上;冷水下锅,放入生姜和料酒焯水5分钟左右,然后用温水冲洗干净(切记这一步不要用冷水,不然肉会收缩)。

三种吃法

清炖羊肉

羊肉最方便的做法就是炖汤,这也是对高品质羊肉最好的检验方法。只需要加入清水,放入生姜片和几粒花椒,普通锅炖1小时左右(电压力锅炖30分钟左右),加入白萝卜、红萝卜,再炖10分钟至萝卜熟透,加入盐、白胡椒粉、香菜调味即可。

红烧羊肉

热油爆香洋葱、大葱段、姜蒜末和小米辣,下处理好的羊肉翻炒上色,然后倒入料酒、蚝油、生抽、老抽、冰糖,加开水盖过羊肉,放入香料包(八角、桂皮、香叶等),小火炖煮半小时左右,开盖放入一勺花生酱(灵魂所在),继续焖煮15分钟,最后开盖大火收汁,撒入大蒜叶、青红辣椒圈即可。

香煎羊排

把锅加热后,不用放油,直接把解冻完擦干净的羊排放进去,然后两面依次撒上孜然粉和盐,全程用大火煎至两面焦黄,关火盖上盖子焖3分钟。因为大火锁住了羊排里的汁水,又用余温把羊肉焖熟,所以又香又嫩。

重庆晚报-厢遇记者 侯琪琳

热点Q&A

“你的个税专项附加扣除‘超额’”这会不会是诈骗短信?

近日,一些纳税人收到了税务机关发送的短信,称2022年度报送的专项附加扣除与其他人填报的扣除额度合计已经超过规定标准。这会不会是诈骗短信?

系税务机关提醒纳税人自查

据了解,近期税务机关针对纳税人与他人共同填报专项附加扣除超比例数据进行大数据分析,梳理出合计填报比例超100%的疑点数据,并通过短信方式提醒纳税人自查。税务部门表示,这是税务机关帮助纳税人准确填报、降低税收风险的重要举措,提醒其及时查看填报信息,按要求更正补税。

主要涉及哪些专项附加扣除?

据了解,主要涉及子女教育、3岁以下婴幼儿照护、赡养老人等几类专项附加扣除风险。具体涉及哪个年度哪些项目,可参考短信内容。

应如何自查? 是否存在风险?

税务部门表示,方法很简单,只需联系共同填报人,分别查看各自填报情况,判断合计扣除比例是否超过100%,具体超过多少。如确认超比例,点击“作废”或“修改”进行操作即可。

需要注意的是,如果是子女教育、婴幼儿照护两类专项附加扣除,共同填报人是配偶。如果离异,填报离异子女的相关扣除,共同填报人包括前配偶;如果是赡养老人专项附加扣除,共同填报人是兄弟姐妹。在极少数情况下,可能会存在他人冒用子女、配偶、老人信息填报情况,可联系扣缴义务人所在税务机关,请其协助查找确认。

据极目新闻

生活科普

经常“早醒”要警惕4种病

小时候睡不醒,长大后睡不着,这是很多人的真实写照。随着年龄的增长,半夜醒来越来越频繁,甚至醒来后就辗转反侧无法再次入睡。

值得注意的是,如果平时早醒次数过多或影响到睡眠质量,可能要警惕4种病。

抑郁焦虑

典型抑郁症失眠有一个特点,就是早醒。至少比平时早醒一个小时,更多见的是早醒两个小时或以上。在大脑某个区域,神经化学递质五羟色胺含量降低的话,人就会抑郁,同时,五羟色胺含量不足,睡眠时间就会变短,表现为早醒。

甲状腺病

甲状腺过度活跃导致心跳加速、肾上腺素分泌激增,造成失眠焦虑;甲状腺功能低下,会导致患睡眠呼吸暂停症的可能性增加35%。

胃酸逆流

烧心的不适让人睡不着,即使没有感觉烧心,食道中的酸也会触发反射,扰乱睡眠。

呼吸问题

季节性过敏、感冒都可能导致夜间辗转反侧或早醒,其他因素也会使气道狭窄,如鼻中隔偏曲、鼻息肉、扁桃体肥大。

据生命时报

社区组织辖区幼儿园走进科技馆

为激发未成年人对科学的热情,引导他们从小爱科学、学科学、用科学,逐步形成科学的世界观和方法论,日前,大渡口区九宫庙街道新工社区组织辖区幼儿园开展“走进科技馆、开启科学之旅”主题活动。

孩子们在工作人员带领下,先后参观了科技文化走廊、虚拟灭火、海洋世界、生物进化等展览大厅,主要包括科技文化展览、科学实验、科普影视、科技培训等内容。

工作人员用通俗易懂、生动有趣的语言为孩子们讲解科学知识,调动孩子们观察、探索、发现世界的兴趣,让孩子们“零距离”地感受科技的魅力,加深对科学的了解。

重庆晚报通讯员 林利

五星市场监督管理所挽损120万元

近日,市场监管总局印发《关于五星市场监督管理所评定结果的通报》,公布首批五星市场监督管理所名单,重庆共有10个市场监督管理所被评定为五星市场监督管理所。其中,大渡口区春晖路街道市场监督管理所榜上有名。

近年来,春晖路街道市场监督管理所突出“靠前服务”“闭环服务”“便捷服务”,同时,充分发挥12315、12345等消费维权社会平台作用,督促企业落实消费维权主体责任,简化消费投诉流转程序,把消费纠纷解决在源头、化解在前端。

两年来,处理消费者投诉2653件,按时办结率100%,投诉调解成功率92.5%,为消费者挽回经济损失120余万元。

重庆晚报通讯员 姜力 张永香

重庆晚报 登报热线023-86622662 13368336681(微信同号)

重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告 招标拍卖/注销减资/公告声明/出售转让/商业广告 各类登报

●南滨路旺铺转让13983897093蔡

●二郎居然之家商户李哲立遗失收据蓝联编号13194855收据金额为158746.8元、蓝联编号16346141收据金额为174503元,声明作废

●李富钟遗失中国人民解放军医疗门诊收费票据,号码:231048937704,金额:2053.86,声明作废

●重庆金菱汽车(集团)有限公司工会委员会遗失公章(5001083047117);财务专用章(5001083047118)声明作废

●遗失重庆金建汽车运输有限公司车辆渝AA31026的行驶证一本,特声明作废

●遗失重庆金泉典当有限公司公章(编号5001071005823)及财务专用章(编号5001071005824),声明作废

●重庆市永川区匠馨陶艺术培训学校的民办办学许可证副本250011872200659遗失,声明作废

●遗失周帅,陆云霞之子周金泽 2019.1.9 在重庆市九龙坡区中医院出生的《出生医学证明》编号T500105239声明作废

●重庆红九九食品有限公司遗失食品经营许可证副本:编号JY35001040049968,声明作废

●重庆建恒路桥技术研究有限公司公章(编号5001087079400)的印章备案回执遗失,声明作废

●声明:重庆曲速无限股权投资基金管理有限公司,印章备案回执原件遗失(编号50011420220301101),声明作废

●重庆禧上树商务服务合伙企业(有限合伙)遗失公章壹枚(编号5001018060912),声明作废

●贺某于2023年12月7日不慎遗失身份证,身份证号:510222197211162116,特此声明

●吴骏卫遗失悦荟(重庆)商业管理有限公司开具的装修保证金收据1份,编号0003501,金额5000元,声明作废

●遗失重庆市潼南区慧苍骨科医院有限公司公章、财务章、发票章各壹枚,声明作废

●遗失重庆屿卉园林有限公司公章壹枚(印章编号:5001018095438),声明作废

●重庆鑫泓物业服务有限公司遗失财务专用章一枚,编号:5001127319528,声明作废

●甘业棋(身份证号513525196908181310)遗失乡村医生执业证书,证书编号23370602119691911102,声明作废

●重庆新汉方康养旅游有限公司遗失财务专用章壹枚(编号5001057149915),声明作废

●重庆小渺奈电子商务有限公司遗失财务专用章壹枚(编号5001141330084),声明作废

●重庆市长寿区市场监督管理局王凤霞2023.11.26遗失执法证,证号:22001530025,声明作废

●重庆市出租汽车有限责任公司第二分公司遗失渝AA02655道路运输证,证号500100068377,声明作废

●重庆隆晟腾商贸有限公司遗失公章壹枚(编号5001078196173),声明作废

●吴旭东遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92500111MAD3RA4H2Q,声明作废

●重庆市万州区金手指网吧遗失公章壹枚(编号5001010004939),声明作废

●何瑛遗失残疾证:51021319671129164243声明作废

●遗失重庆九耀电子商务有限公司财务专用章5001078076775作废

●遗失吕亚玲重庆水资源产业股份有限公司工作证:23-02031作废

●遗失重庆卓昇建筑设备租赁有限公司公章壹枚,编号5001087009651,声明作废

●遗失荣昌区昌州街道昌辉奥涂料经营部公章壹枚,编号5002263026065,声明作废

●遗失万州区爆汁汁烤肉店食品经营许可证正本,许可证编号JY25001011066947,声明作废

●遗失重庆红星美凯龙环球家居生活广场有限责任公司开具给重庆链家房地产经纪有限公司收据2份,金额:100000元,类别:保证金和定金,声明作废

●遗失重庆协合再生资源有限公司财务专用章壹枚,编号5001141182259,声明作废

●遗失重庆高迪安体育文化传播有限公司公章壹枚,编号5001137093693,声明作废

●遗失重庆绿优源商贸有限公司财务专用章壹枚(编号5001078259635)、杨娟法人名章壹枚(编号5001078259637),声明作废

●遗失重庆艾森人力资源服务有限公司财务专用章(编号5001068326404)、金建川法人名章(编号5001068326406),声明作废

●遗失重庆优木优岭建筑材料有限公司法定代表人名章杨建同(5001057203760)声明作废

●遗失重庆隆晟腾商贸有限公司公章壹枚,编号5001078196173,声明作废

●重庆翰瑞鞋业有限公司遗失食品经营许可证正副本,许可证编号JY35001521028938,声明作废

●重庆景繁晟科技有限公司遗失法人专用章壹枚(编号5001038138896),声明作废

●重庆力拓营销策划有限公司公章(编号5001087242815)财务章(编号5001087242816)刘力法人章(编号5001087242818)的印章备案回执遗失,声明作废

●遗失两江新区富月灵饮品店公章5001950073853声明作废

●遗失重庆易道轩文化传媒有限公司公章壹枚,编号:5001097082574,声明作废

声明:重庆瀚宸仓庾企业管理有限公司(统一纳税人识别号:91500108MACM4LPB7L)成立于2023年6月28日,成立后对外未承接任何业务及工作,也未开设对公银行账户。2023年11月9日开始公司股东进行变更,公司相关资料已经移交到代理变更公司,成立到本次变更期间公司无任何业务往来,无债务债权关系,特此通知!自变更之日起公司一切事务与老股东无关。如有相关问题,烦请在3个工作日内联系原对接人员再次确认并联系老股东核对。

通知:位于重庆市江北区观音桥街道邦渝花苑12号1-7房屋该房屋内使用的天燃气户名刘涛户表号3006422024,现通知你(刘涛)于2023年12月12日至2023年12月15日内配合我(尹红)办理天然气过户手续。逾期则视为你(刘涛)放弃相应的权利一切法律责任由对方(刘涛)承担。 2023年12月12日

减资公告:经重庆泰雅环保工程有限公司(统一社会信用代码91500103MA60BBQ89Y)股东决定,本公司拟将注册资本从500万元减少至100万元。根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内,请债权债务人到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告。2023年12月12日

减资公告:经重庆凯富建筑安装有限公司(统一社会信用代码:9150010362219599XW)股东会决议,本公司拟将注册资本从8670万元减少至5170万元。根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内,请债权债务人到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告。2023年12月12日

负责人变更公告

大渡口区八桥镇万有社区卫生服务站负责人由何宗柏先生(公民身份号码:510203193802060413)变更为陈波先生(公民身份号码:512928197508153817),相关变更登记手续已办理完毕。提交变更申请手续日前,依照《中华人民共和国民法典》《中华人民共和国合伙企业法》等有关法律法规规章之规定,应当由负责人承担连带清偿(赔偿)责任或补充清偿(赔偿)责任的企业对外所负债务(包括但不限于,负责人同时作为企业合伙人的、负责人为企业债务提供担保的、负责人承诺为企业债务的共同债务人的),原负责人何宗柏先生仍依法承担相应法律责任。上述承诺是原负责人何宗柏先生及新负责人陈波先生真实意思表示,合法有效,一经公告即发生法律效力。特此公告

大渡口区八桥镇万有社区卫生服务站
日期:2023-12-11

负责人变更公告

大渡口区八桥镇万有社区卫生服务站负责人由何宗柏先生(公民身份号码:510203193802060413)变更为陈波先生(公民身份号码:512928197508153817),相关变更登记手续已办理完毕。提交变更申请手续日前,依照《中华人民共和国民法典》《中华人民共和国合伙企业法》等有关法律法规规章之规定,应当由负责人承担连带清偿(赔偿)责任或补充清偿(赔偿)责任的企业对外所负债务(包括但不限于,负责人同时作为企业合伙人的、负责人为企业债务提供担保的、负责人承诺为企业债务的共同债务人的),原负责人何宗柏先生仍依法承担相应法律责任。上述承诺是原负责人何宗柏先生及新负责人陈波先生真实意思表示,合法有效,一经公告即发生法律效力。特此公告

何宗柏 日期:2023-12-11

重庆津程物流有限公司遗失公章(编号:5003817142090)、财务专用章(编号:5003817142091)、发票专用章(编号:5003817142092)、彭小茂法人名章(编号:5003817142093),声明作废。

遗失重庆嘉德商业管理有限公司开具给重庆链家房地产经纪有限公司收据5份:2012年6月20日开具的收据号:000588,金额:1000元,类别:水电保证金;2011年4月7日开具的收据号:0016186,金额:2000元,类别:装修保证金;2011年4月7日开具的收据号:0016187,金额:1000元,类别:水电保证金;2016年5月6日开具的收据号:0024990,金额:2000元,类别:装修保证金;2016年5月30日开具的收据号:0031504,金额:2000元,类别:装修保证金,声明原收据作废

重庆市潼南区亿荣金属表面处理有限公司(统一社会信用代码:91500223MA60BJ202T),于2023年8月1日遗失合同专用章一枚,声明作废

遗失重庆啄木鸟网络科技有限公司第二类增值电信业务中的信息服务业务(仅限互联网信息服务)、第二类增值电信业务中的在线数据处理与交易处理业务。证书编号:渝B2-20200225声明作废

重庆市不动产登记中心关于公开招募小型修缮工程类供应商库的公告

根据中心发展需要,现我单位采用社会公开招募方式建立重庆市不动产登记中心小型修缮工程供应商库。现将有关事宜通知如下:

一、招募类型:小型修缮工程,涉及防水、修缮、改造等内容。

二、供应商资格要求:(一)营业执照经营范围包含但不限于工程装饰装修、工程施工、防水等;(二)具有独立承担民事责任的能力;(三)近三年没有受到行政处罚或行业处分;(四)不接受联合体入库。

三、时间安排及要求:报名时间:2023年12月13日-2024年1月12日。有意参选的供应商请于报名截止之日前到单位现场提交申请资料。

四、入库及管理方式:(一)报名截止后,本单位将根据择优选择的原则确定进入小型修缮工程供应商库的机构;(二)通过本次招募评选入围的参选机构,即获得本单位中介服务备选资格,但本单位不保证能够获得实际的业务订单。

五、联系方式

地址:渝中区人和街99号404办公室
电话:023-63654249
联系人:黄老师

重庆市不动产登记中心
2023年12月12日

重庆市沙坪坝区梁源机械厂遗失重庆农商行沙坪坝支行中梁分理处开户许可证:核准号J6530008857802行号314653001102,声明作废
重庆市沙坪坝区梁源机械厂遗失公章、财务专用章各壹枚,声明作废

负责人变更公告

大渡口区八桥镇万有社区卫生服务站负责人由何宗柏先生(公民身份号码:510203193802060413)变更为陈波先生(公民身份号码:512928197508153817),相关变更登记手续已办理完毕。提交变更申请手续日前,依照《中华人民共和国民法典》《中华人民共和国合伙企业法》等有关法律法规规章之规定,应当由负责人承担连带清偿(赔偿)责任或补充清偿(赔偿)责任的企业对外所负债务(包括但不限于,负责人同时作为企业合伙人的、负责人为企业债务提供担保的、负责人承诺为企业债务的共同债务人的),原负责人何宗柏先生仍依法承担相应法律责任。上述承诺是原负责人何宗柏先生及新负责人陈波先生真实意思表示,合法有效,一经公告即发生法律效力。特此公告

陈波 日期:2023-12-11

星链(重庆)新能源电动车有限公司年产新能源摩托车10万件,车厢车架10万套项目环境影响报告书(征求意见稿)公示:1、项目环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表的网络获取链接:https://pan.baidu.com/s/1P_K4xTvqanQSTMLwhBAmoA 提取码:gkdp;2、查阅纸质报告书的方式和途径:建设单位:星链(重庆)新能源电动车有限公司;联系方式:李总 15923395553。3、征求意见的公众范围:项目周边企业、单位及群众;4、公众提出意见的方式和途径:填写公众意见表提交建设单位或致电建设单位、环评单位;5、公众提出意见的起止时间为:自网络公示之日起5个工作日内。

新希望·重庆D10天际(T10-1-2号地块)小区交房公告

尊敬的D10天际业主:

我司开发建设的D10天际(T10-1-2号地块)小区已竣工验收合格,房屋达到交付条件,为了能更好的为业主提供便捷服务,定于2023年12月16-17日正式交付,我司将为业主集中办理交付手续,具体办理地址为:重庆市九龙坡区D10天际·玲珑台商业S4#楼交付办理区域。请各位业主携带交付通知书、购房合同、收据、业主身份证明等相关资料前来办理,若有疑问,敬请联系项目物业、置业顾问,或致电:0857-8227789咨询。特此公告!

重庆耕渝房地产开发有限公司 2023年12月12日

责编 侯琪琳 美编 张展 责校 廖雪源