

印象中的猪饲料,也可做出营养美味佳肴

# 西瓜皮入菜,市民餐桌新宠

■本报记者 舒适

16日一早,家住体育馆附近的徐阿姨又从菜场拎回一个大西瓜。本地瓜陆续上市后,徐阿姨几乎每天都会买个西瓜。夏天每天买西瓜不稀奇,值得一提的是,徐阿姨家的餐桌上,隔三差五就会多出几道以西瓜皮为主料的菜肴,让一家人胃口大开。

“吃完后,把西瓜皮当猪饲料,或者扔掉太可惜了。”徐阿姨说,“所以,我就尝试着用吃剩的西瓜皮做菜(大图),没想到家人还都挺喜欢吃的。”

徐阿姨家的餐桌上,有瓜皮炒肉丝、翠皮里脊、糖醋瓜皮、清炒青衣丝、凉拌西瓜皮等菜肴(小图)。她说:“我曾经听人说,西瓜除了不含脂肪和胆固醇外,几乎含有人体所需的各种招牌营养素。所以,经常换一些做法或者搭配,家人都觉得味道清新爽口,营养又好。”

营养学家说,西瓜作为水果生食的同时,更可做菜入馔。西瓜做菜的最佳部位是瓜皮,西瓜皮又名翠皮或青衣,可做出不逊于任何一种瓜类蔬菜的菜肴。西瓜果肉含蛋白质、蔗糖等多种元素,有清热解暑的功效,用来治一些热症、咽喉疼痛、口腔发炎都很有功效,西瓜皮、西瓜子,其实都是可以食用且有效的宝贝。新鲜的西瓜汁和鲜嫩的瓜皮可增加皮肤弹性,减少皱纹,增添光泽。

小贴士 《》

营养学家也提醒大家,夏日的冰镇西瓜不宜多吃,冰镇时间也不宜过长。西瓜寒凉,过分的寒凉刺激会减弱正常的胃蠕动,影响胃功能。因此,脾胃虚寒、消化不良及有胃肠道疾患的人不宜一次吃得太多,否则会使大量水分进入胃中,冲淡胃液,造成消化不良,使胃肠道抵抗力下降。



天热胃口差,想抓牢食客的心,先讨好他的胃

## 餐饮换季 清淡上桌

■本报记者 朱传忠

近日连续晴热,我市餐饮市场悄然“换季”;无论是大酒店,还是小饭店、快餐店都悄然“换装”,将适合消费者夏季食用的健康菜摆上桌,其中各种消暑解热菜品成为餐饮市场的新宠。

昨天中午,记者在我市一家

餐饮连锁酒店看到,在就餐的圆形餐桌上,商家向消费者免费赠送了一大碗青草腐。在这家餐厅的菜谱上,“夏季清淡套餐”等带有明显季节特色的套餐成为主打菜品。服务人员介绍说,天气转热以后,前来就餐的市民大多选择以蔬菜、豆腐、鱼类为主的清淡菜品。于是餐厅顺应消费者的需求,重新搭配组合了几款适宜夏季食用的套餐,像以木瓜入菜的排骨盅、鲜鱼汤及冰镇苦瓜等新式清淡菜品,都很受消费者欢迎。“夏天食欲本来就不太好,外出就餐肯定会选择清淡菜品,这样不容易上火。”正在就餐的周女士的话很有代表性,她同时希望餐饮市场上的时令菜品能再丰富些。

## 休眠卡也收年费?

银行卡长期不用 最好干脆注销掉

■本报记者 朱传忠

“办卡时,银行工作人员告诉我可以免费洗车,也根本没说年费的事,可现在车也不让洗,每年还要收取200元的年费。”日前,读者陈先生抱怨,从来没用过的一张银行卡,居然收到了银行寄来的200元年费账单。

不支付年费 就上黑名单

两年前,陈先生在银行办理贷款时,信贷员让他帮忙,顺便办一张银行卡,说可以免费洗车,并告诉他“如果不用也不会有什么损失”。陈先生爽快地填了份资料,不久就收到了信用卡。

“怎么会欠银行钱?”陈先生不解,办卡时明明承诺不开通不收年费的。但陈先生知道,如果自己坚持不支付这笔年费,很有可能被列银行的诚信黑名单。

据一家银行工作人员透露,因为完成银行要求的信用卡指标越来越难,不少业务员都采用“办卡不开卡”的方式拉拢客户,即办理“休眠信用卡”。

激活不激活 都要收年费

未用过的信用卡也要收取年费?记者为此咨询了多家银行客服热线。大多数银行表示,只要办卡,不管激活不激活都会收取年费,一年中只有刷卡消费达到规定次数,才能免去第二年年费。因此,客户在不知情的情况下,可能因手中“休眠卡”欠缴年费,而被列入银行黑名单,个人的信用记录也会大打折扣。

业内人士提醒,市民收到信用卡后,最好先致电银行客服热线,咨询年费事宜,切勿不管不问;如果确实不打算激活信用卡,最好向客服人员要求注销。

## 签约后还好反悔?

二手房房价上涨 交易后违约频发

■本报记者 朱传忠

随着近期楼市的回暖,房产交易价格也出现了上扬。不过利益之争也不断出现,交易违约情况时有发生。

签约后 仍不交房子

今年初,陈先生萌生了买一套二手房的念头,他不停地往各房产中介公司跑,看中了一套二手房。在向中介公司交了100元看房费后,工作人员约好房东,带陈先生去实地看房。

“地段、楼层、房屋结构和面积都符合要求,而且还带有一个小车库。”陈先生对这套房子比较满意,经过中介公司多次撮合,3月底,他与房东签订了房屋转让协议,并支付了2万元定金。

按照协议约定的时间,房东应该搬空房子里面的东西。于是,陈先生带上协议去交余款。可房东说,他不想卖了,并找出各种理由拒绝。

“这事到现在还一直拖着没有解决。”陈先生说,近期全市二

手房的价格都上涨一大截了,就算房东支付同等金额的违约金,对他来说都是损失,因为再购买其他房子价格同样上涨了。

过户时 被敲好几万

几年前,程先生在安置区购买了两间房,由于政策原因没有缴纳土地出让金。“如果房价再上涨,土地出让金可能会再上调。”在朋友的建议下,程先生欲去办理过户手续,将集体用地转为国有土地。

去找出让方商量,请求协助办理过户手续时,对方明确表示当时转让的价格偏低,希望程先生再补偿一部分。

“人住进去都几年了,还说当时的转让价格低。”程先生拿出协议,指着其中的条款说,“你有义务协助办理过户手续。”

可对方不理不睬,问题就一直拖着。程先生说,他咨询过律师,也请人讲过情,但对方坚持要再支付他一部分钱才答应帮忙过户。无奈之下,程先生最后还是掏了几万元钱才办妥过户手续。

## 关于社会保险费缴费有关问题的通知

各参保单位:

根据上级有关规定,现将2009年7月1日至2010年6月30日止社会保险费缴费有关事项通知如下:

1、各参保单位必须按实申报缴费工资(月缴费基数在1300元至6500元之间),其中,企业基本养老保险月缴费最低260元,最高为1300元。

2、城镇个体劳动者基本养老保险缴费最低为每人每月246.6元,最高每人每月924.75元。

3、各类企业、城镇个体劳动者基本医疗保险统筹费最低每人每月78元,最高每人每月390元。城镇居民医疗保险2009年1月1日至12月31日年缴费标准为:成人200元,未成年人80元。

4、城镇个体劳动者养老、医疗保险费委托银行扣缴。参保人员每月10日前在缴纳

社保费的银行帐户中存足缴费金额,由于存款不足等原因导致扣缴失败,即视为欠缴社保费,欠缴养老保险费超过12个月将中断养老保险关系;欠缴基本医疗保险费将停止享受医疗保险待遇,欠费期间医疗保险费不予报销。各类参保人员(包括城镇居民参保人员)必须认真核对查询帐户扣款情况。

5、各参保单位和个人已变更基本信息(包括:住址、电话号码和存折账号)必须分别到地方税务机关、社保经办机构变更。

6、2008年度未落实参保人员的企业,请于6月25日前申报,逾期不再予以补报。2009年缴费基数通过“永康社会保险服务网”(网址:www.ykxi.gov.cn)申报。

7、咨询电话:社保处:87177511,87174249 医保处:87170940

永康市社会保险管理处

永康市医疗保险管理处

二〇〇九年六月八日