



名厨上菜

四星级酒店厨师长、高级技师、公共营养师 沈敏起

香草河虾仁

备料:主料为河虾仁八两、薄荷叶30克,配料为橄榄油、盐、味精、淀粉、蛋清。

做法:

1、河虾仁去虾线,冲洗干净,用蛋清、淀粉、盐上浆,入三成油温

滑熟,捞出备用,薄荷叶斩成碎末加橄榄油、盐拌匀。

2、净锅下入薄荷叶与虾仁即可。

注意:将油锅烧至三成热左右,油温不宜太高。



Tips

虾仁含有丰富的优质蛋白质、钙、氨基酸、钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素A、氨基茶碱等成分,有化痰止咳、益气滋阴、强筋壮肝之功效。虾仁菜肴清淡爽口,易于消化,老幼皆宜,与性凉祛脂降压的薄荷叶配伍,达到了营养的互补作用。不仅口味清新,质感脆嫩,更易于干燥的秋季服用。

大厨揭秘 ② 这样存鲜虾,半月后仍很鲜亮

中秋是虾最肥美的时候,一般进入农历八月,便开始储存虾了,因为这个时候不仅虾好,且比中秋节时便宜。而如何让保存长达半月的虾还能像刚买回来时一样新鲜,大厨教你一个在家中可以使用的好办法。买回新鲜的虾,可放入空的饮料瓶子里面,基本放满后,再灌满水,拧紧盖子,放冰箱冷冻。吃的时候剪开饮料瓶子,解冻即可。这样保存虾,因为与空气隔绝,虾肉和新买的一样鲜。

本期主打

(上接B01版)

赵明说,虽然租房生活压力暂时会小一些,但房价上涨,这几年想购房的负担实际上一点也没减轻,和他在同一单位上班的同事人家前几年就买了房子,虽然当时人家生活挺吃紧,可现在房贷已还掉大半了,再过几年就完全没了负担,而我却还在为首付而奋斗。

赵明的经历是城市里许多人的样板。因为房价太高,很多人压根就没能力买房子,如果再没有住保障房的机会,这租房实在也是没办法的。但许多像赵明这样阶层因没有把握住时机,而让自己负担变得更重。

改善族 住一套出租一套 这账就得细算了

现如今,除了首次置业的刚需一族购房的主力外,改善型购房需求并未受政策影响而消失,而日渐演变成和首次置业同样重要的“新刚需”。

人们对改善住房条件的向往,改善生活环境和提高生活品质,长期以来客观存在。随着楼市的整体回暖,改善型需求入市更加活跃,逐渐成为助推行情回升的新增长点。

李伟是济南一家事业单位的部门主管,五年前在文化东路买了一套60平米的房子。去年女儿出生后,母亲和岳母都来家里看小孩,两室一厅的房子显然住不升。他计划购置一套120平米的房子,总



▲ 2013齐鲁春季房展盛况。(资料片)

本报记者 邱志强 摄

房款在100万左右。

李伟算了一笔账,二套房首付六成要交60万,公积金贷款40万,每月还款2026元。如果是商贷40万,每月还款为2541元。他和对象每月的收入在1.2万元左右,还款压力并不大。

为了减轻压力,李伟打算把原来60平米的房子租出去,地处热门地段,每月租金在1800元左右,这样一年的房租收益就有21600元。

李伟目前手头有30万存款,如果存在银行,一年只有9000元收益。而济南近几年的房价涨幅年平均在10%左右,再拖一年房子总价有可能就得涨10万元。他觉得,房子必须得买,而且是早下手更好。李伟决定哪怕找亲戚朋友凑够首付,也得早下手。

像李伟这种改善型换房需求的,大有

人在。对于之前全款买房的改善型人群而言,专家建议先卖后买、以小换大,此举虽然有可能会增加税费开支,但因为能够节省大笔的利息而更为合理。当然,从理性置业角度来说,也能够把改善型置业对生活品质的影响降到最低。

还有改善住房一族是准备卖了小的换个大的,或换个位置更好的,这种情况也要看自己财力和具体情况,根据现行政策,如果你原来只有一套且房产证已过五年的小房子,经过换购后,中间产生的税费并不高,因此负担也不会太重,只要你能支付比换购差额稍多一些的钱就行了。否则,换购房子就不仅是差价的问题了,必须还得考虑在卖和买中增加的成本,包括贷款的利率上浮,这账算来就比较复杂了。

想改善居住条件,先找个计算器好好算算再说吧。

主打链接

购便宜房全攻略

在房子不太愁卖的情况下,房价就会比较坚挺,可让利的空间也较小,但只要方法对头,看准时机,还是可以省些钱的。比如实行团购、争取一次付款、看准推盘时让利和尾盘让利时机,用对砍价策略等。

当前市场,多数开发商即使部分让利也是能够充分盈利的。近几年房产价格泡沫化的结果就是,房价中存在着较大的弹性空间。只要购房者运用合适的杀价办法,完全可以省掉少则数千、多则数万的房款。

几乎所有楼盘在开盘前都要经过一个储客的过程,这个过程中有拿到折扣的机会。通常来讲,此时开发商虽然还没有最终确定售价,但由于对市场反应“心里没底”,会为前期登记的买家提供一定幅度的折扣,通常的广告语是“现VIP登记开盘可享额外××折”。

细心的购房者还会发现,不少楼盘都会阶段性地推出某些优惠,例如清尾盘时的优惠、节庆优惠等,有时候以一口价的形式出现,还是挺实惠的。

一直以来,尾房给人的直观感觉就是“被人挑到最后剩下的”,而事实却并非如此。专家认为,当商品住宅的销售量达到80%,开发商已经获利,因此就进入项目的清盘销售阶段,此时的尾房往往比较实惠。在尾房中淘宝适合对某一楼盘情有独钟的买家,而想如愿以偿就得多与销售人员联系,随时留意促销信息。

找老业主介绍,也是一条可行之道。目前许多楼盘都有老业主介绍额外优惠的政策,尽管节省的绝对数额对于总价来说并不算多,但对于买家和介绍人而言,这都是实实在在的好处,并且也是老业主乐意接受的。

为尽快回笼资金,许多开发商会对一次性付款和团购给予优惠,当然一次性付款是需有充分财力的,而团购则需要瞅准时机,本单位没有团队,可“混”入亲戚朋友单位的行列,还可以参加网上或中介组织的团购——当然要特别注意,找那些靠谱的哟。

买二手房的话,这其中的价格空间就更大了,因为大家的信息是不对称的,且售房者的情况各不一样,同样的房子价格也会五花八门,保不准能淘到急于出手、价格超低的好房子呢。在这种情况下,全面掌握信息是最关键的。

你如果想在某个区域买房,必须对这个区域整体房价是什么情况非常熟悉,包括不同年代、不同户型、不同楼层、不同物业等情况都要知晓。当然要达到这个程度除了多方掌握信息外,还要经常看房。做好功课后,看准时机就要下手,别再优柔寡断,因为合适的房子有很多人盯着,不用等多久就能卖出去。

二手房的市场情况和新房有相似地方,两者一般涨同跌异,涨幅也会差不多,当新房坚挺时,二手房的议价空间也不大,但只要会谈也有商量的空间,可以自己谈,也可以找几家中介谈,中介一般为了自己的业绩,在有其他同行介入的情况下,会主动为你当说客。

那些破事都不是事

不锈钢锅有煳痕 用些白醋可泡掉



现在,谁家没有不锈钢锅啊?这不锈钢锅,好是好,就是清洗起来有点儿小麻烦。比如说吧,蒸几次包子馒头,在清洗蒸锅时候,就能在锅底发现白色小点点。甭瞧这些不起眼的煳痕,清洗起来可相当麻烦,单靠直接洗,用啥洗涤品往往都不办,这咋整呢?

别怕,告诉你个简单易行的好办法,用醋。先准备一瓶白醋,或者你家不用的任何醋都可以,总之越便宜越好哈。再将白醋倒入锅中(别在白醋里兑水),没过水碱或煳痕,静置一段时间,具体时间嘛,要看您家的锅被糟蹋的程度了,一般10—20分钟即可。然后用洗碗布粗糙那面擦掉煳痕,再用清水冲洗就可以了。

新鲜玩意

绿色植物玻璃吊灯



这是一个带有两种功能的吊灯,可以作为吊灯也可以用来种植绿色植物。通常我们在室内种植绿色植物常会因缺少光照而死去,这款吊灯除了与众不同之外,就是可以在其中种植植物,在照明的时候就可以使得植物同时进行了光合作用。

诊边事

10种食物有疗效

美国《健康》杂志盘点出10种食物疗法。

1. 肌肉痛 吃点酸樱桃。喝1—2杯酸樱桃汁,有助于消除肌肉疼痛。

2. 记忆力减退 吃点葵花子。葵花子富含维生素E,有助于保护大脑神经元免受氧化的危害,有助于保持记忆。建议每天吃1—2把葵花子。

3. 视力差 吃点甘蓝菜。甘蓝菜等绿叶蔬菜中富含的叶黄素有助于保护视力。

4. 肌肉损伤 每天吃一个苹果。苹果皮中富含熊果酸,有助于促进胰岛素样生长因子IGF-1和胰岛素的产生,这两种激素对肌肉生长至关重要。

5. 注意力不集中 每天吃一个鸡蛋。鸡蛋中富含胆碱,有助于提高记忆力,使注意力更加集中。

6. 皮肤老化 每天吃一个橘子或者喝170克橙汁。它们富含维生素C,有助于胶原形成,保持皮肤弹性。

7. 抑郁症 常吃糙米饭。糙米等高碳水化合物和低热量食物,含有能调节控制情绪和抑制焦虑的血清素。

8. 黑眼圈 饭后喝一杯绿茶。绿茶能够利尿,有助于排除体内不需要的体液,帮助消除黑眼圈和眼袋。

9. 头发干枯 每天吃菠菜。菠菜叶中富含维生素A和C,有助于发囊产生皮脂,让头发更加光亮。

10. 浑身没劲 每天吃一根香蕉。香蕉不仅富含钾,且富含对生产和储存能量至关重要的镁。