

吃肉太贵, 不如改吃鱼虾

鱼价平稳, 虾价在跌, 清淡菜肴占据盛夏餐桌



你觉得哪里的菜便宜? 你有什么买菜经验? 你喜欢老夏给你带些什么样的菜经、菜谱? 欢迎你来跟老夏聊聊。
热线: 13390913303

炎炎夏日, 不少市民的餐桌上大荤的猪肉逐渐减少, 取而代之的是西红柿鸡蛋汤、冬瓜海带汤以及较为清淡的鱼虾类菜肴。市场人士分析, 主要原因是最近的肉价一直在涨, 而鱼价平稳, 虾价在跌。

后腿肉已涨到11元/斤

南京天环集团负责销售的曹敏先生昨天接受记者采访时说, 入伏以来肉价一直在涨, 截至上周五, 河南生猪肉的地头收购价已经涨到了6.6-6.7元/斤, 批发价也跟着涨到了9.25元/斤。受其影响, 南京菜市场的肉价也是不断攀升, 其中在进香河和来凤集贸市场, 后腿肉都卖到了11元/斤, 科巷菜场和山西路以及迎宾集贸市场卖到10.5元/斤, 最便宜的是五所村集贸市场, 卖到9.5元/斤。业内人士表示, 入伏以来, 猪肉市场销量呈下滑趋势。

新货上市虾价纷纷下跌

入伏后, 苏北等地的养殖货

源补充上来后, 就连有“贵族水产”美誉的基围虾也开始低头, 身价频频滑落, 售价45元/斤, 比上周降了5元/斤。

记者从南京市惠民桥水产品交易市场了解到, 除基围虾外, 南美白对虾为16元/斤左右, 比上月猛降了6元/斤; 罗氏沼虾的价格为15元/斤, 下降了2元/斤。据介绍, 目前南美白对虾主要来自苏北和广东, 近期开始大量入市, 与此前广东、海南的空运虾相比, 上市量的增加和运输成本的下降, 使得南美白对虾的价格快速下跌。

下关区金陵小区菜市场的水产摊主表示, 由于虾价不断下跌, 这几天特别好卖, 一般到下午就卖完了。

肉贵了, 有人改吃鱼

这几天不断有市民打电话给记者, 说虾价便宜了, 买的人多了, 价格还在跌。而吃鱼的人多了, 价格反而略有上涨。市场人士表示, 目前鲫鱼在6元/斤左右, 鳊鱼在6.5元/斤上下, 花鲢6.5-7元/斤, 草鱼6.3元/斤, 还算平稳。预计从8月底9月初开始, 随着今年的养殖鱼上市, 淡水鱼的价格才会有所下降。

家住下关金陵小区的何女士表示, 这么热的天, 她家除了吃沙虾、筒子骨海带汤、西红柿鸡蛋汤外, 还开始吃鱼。尽管他们小区菜场鱼价稍有上涨, 但仍然比吃猪肉要便宜一大截。

通讯员 冯智勇
快报记者 夏天

【医疗】

市一院招募 II 型糖尿病患者

快报讯 (通讯员 张子青) 经国家食品药品监督管理局的批准, 南京市第一医院现正开展一项国际最新型降糖药的临床试验, 该院即日起面向南京招募18-75岁间的 II 型糖尿病患者。符合条件者可获得为期24周或52周的免费药物治疗、血糖监测、相关检查及健康咨询。

详情请联系: 市第一医院内分泌科吴医生 (18951670336), 蒋医生 (51662016)。

【停气通知】

7月28日21:00至次日08:00下列地区停气: 雨花新村部分用户、普德花园、二发宿舍、二化机厂宿舍、共青团小区、能仁里、能仁里二村、窑岗村、锦虹美苑、锦虹丽都、绿岛华庭、钱家村、自来水厂宿舍、雨花西路亚东国际公寓、长虹路294号彩虹雅苑、二化机厂(食堂、托儿所、浴室)、新餐厅、江苏物资站、机械研究所宿舍、同仁堂药厂宿舍、电信局、缝纫机总厂、第二发动机厂(食堂、幼儿园、浴室)、南京柴油机厂幼儿园、南汽职工医院医务所、雨花中心卫生院等一片。

7月28日13:00至17:00下列地区停气: 建宁路194号第二军医大学建宁路干休所内部分用户。 港华

【便民服务】

服务空调维修队 24小时帮助您 空调故障请拨96060

连日来南京气温不断升高, 空调的使用频率增高, 空调的维修自然也变得异常火爆。近日, 快报便民服务24小时服务热线96060也忙活起来, 其中80%的读者打来电话求助空调的维修, 大多数的读者都是反映空调制冷效果不好。

昨天天气闷热, 家住三牌楼的刘先生从外面办完事回家, 本想一进门就开空调舒服一下, 没想到空调打开了半天居然不制冷, 室内的温度没什么变化, 他赶紧打96060求助。

据快报便民服务空调维修专家表示, 像刘先生家空调这样的现象最近见到了不少, 主要的原因是空调氟利昂制冷剂, 也有些是因为内机蒸发器、外机冷凝器的缘故。

快报便民服务提醒读者, 夏天空调必不可少, 如果遇到空调故障问题, 可及时拨打96060, 便民服务工作人员会迅速上门维修。空调维修专家表示, 夏天使用空调也有需要注意的, 比如可选择接近水平方向送风, 整个房间的温度才能达到均衡, 在一定程度上能减少不必要的能量损失; 同时温度最好调节在25℃以上, 一台1.5匹分体式空调机如果夏天温度调高1℃, 按运行10小时计算, 能节省0.5度电。同时夏天吹空调, 很容易得空调病, 门窗应该经常打开, 换换空气, 还可以在室内喷洒一些水, 增加空气湿度, 解除室内干燥。 钱坤

【中招】

64所职技类学校还有多余名额 想上职校, 8月下旬有补录机会

快报讯 (记者 黄艳) 南京市2010年高中阶段学校招生全部集中录取工作已结束, 记者昨天从南京市招办获悉, 目前南京尚有64所中专、职校、技校学位充足, 还没有升学去向的考生, 可以与学校联系, 双向选择。据介绍, 截止到7月24日南京已录取新生5.15万人, 其中: 普通高中2.95万人, 师范学校0.02万人, 五年制高职班0.48万人, 普通中专校0.05万人, 职业中专校1万人, 综合高中0.17万人, 技师班与高级技工班0.29万人, 中级技工班0.19万人。职业学校补录工作将在8月23日至27日进行。

尚有招生计划多余名额的职业学校和代号:

4003 南京铁道车辆高级技工学校	5016 南京医药中等专业学校	8002 南京交通技师学院
4005 南京化工高级技工学校	5017 东南中等专业学校	8005 南京化工高级技工学校
4006 南京工程高级技工学校	5018 南京市经济贸易学校	8006 南京工程高级技工学校
4007 南京市农垦技工学校	5021 南京市机械中等专业学校	8007 南京市农垦技工学校
4009 南京市金肯技工学校	5022 江苏省妇女干部学校	8008 南京机电工业技工学校
4010 南京轻纺技工学校	5031 南京市中等专业学校(走读)学校直属	8009 南京市金肯技工学校
4012 南京汽车集团有限公司技工学校	5032 南京化学工业(集团)公司职业中学	8011 南京市公用事业技工学校
4013 南京工业技术学校	5033 江苏广播电视大学建邺分校	8012 南京汽车集团有限公司技工学校
4014 南京航海技术学校	5034 南京市公交技工学校	8013 南京工业技术学校
4015 南京电子信息学校	5035 南京师圣职业技术学校	8014 南京航海技术学校
4016 南京市光电技术技工学校	8027 南京南洋技工学校	8015 南京电子信息技工学校
4019 南京五洲制冷技工学校	5036 南京市通用职业技术专修学校	8016 南京市光电技术技工学校
4023 南京机电工业技工学校港中分校	5038 兵工物资南京职业中等专业学校	8017 江苏印刷技工学校
5004 南京中华中等专业学校	5039 南京电子信息中等专业学校	8018 南京市望达技工学校
5006 南京下关中等专业学校	5805 南京金陵中等专业学校	8019 南京五洲制冷技工学校
5008 南京旅游营养中等专业学校	5807 南京市玄武中等专业学校	8021 江苏省工会职业学院
5009 南京市鼓楼中等专业学校	5809 南京市鼓楼中等专业学校	8022 南京华东电子集团公司技工学校
5010 南京新港职业学校	5814 溧水职业教育中心校	8023 南京机电工业技工学校港中分校
5011 南京浦口中等专业学校	5831 南京市中等专业学校(走读)学校	8024 南京烹饪技工学校
5012 南京江宁中等专业学校	5909 南京市鼓楼中等专业学校	8025 南京晨光机器厂技工学校
5013 六合职业教育中心校	8001 江苏省南京技师学院	8026 南京物流技工学校
5014 溧水职业教育中心校		

选了三年医院, 上周日他终于摘掉了眼镜



选了三年医院, 25岁的陈嘉终于在上周日成功摘掉了眼镜。刚走出手术室, 他就让女友发短信给同学, “因为所有人都在等我的消息。我要当小白鼠, 要是手术成功, 他们也要手术。”当天, 和他一起走进手术室的还有21名快报读者, 他们都是快报近视手术团购团的第二批受术者。

过程: 有点紧张, 但不可怕

“我三年前就有手术的打算了, 但一直到三年后, 确切地说是一周前才确定要手术, 因为我

到了快报的活动。”陈嘉说, 之所以选了那么长时间的医院, 主要是自己一直对手术的安全性和费用问题存在顾虑, 他在网上也看到不少关于准分子手术的负面新闻, 所以在选择时非常茫然, “如果不是快报组织这次团购, 我可能还会继续选下去。而且爱尔眼科我也查过, 全国连锁, 口碑不错。”

在网上搜了三年资料, 陈嘉对准分子手术的各类术式基本了如指掌, “手术的方式有很多, 虽然基本原理大同小异, 但还是有一些不同的适应症。考虑到视觉质量的问题, 也考虑到自己有一些散光, 我最后在医生的建议下选择了波前像差引导的飞秒LASIK激光。”陈嘉说, 手术时间相当快, 十几秒钟就过去

了。从手术台走下来, 眼睛几乎没有任何疼痛的感觉。

总结: 做手术也要讲性价比

“我周围也有同学因为费用的问题放弃手术, 他们觉得做手术都可以买好几副好眼镜了, 太贵了, 但我觉得价格不是衡量准分子激光手术最重要的指标。”总结这三年的准备心得, 陈嘉说, 准分子手术效果对设备(包括辅助设备)和操作者水平有极强的依赖性, 而设备和操作者决定了手术价格, 因此价格不能作为选择的主导因素。手术也要讲究“性价比”, 而不是一味地追求“划算”或者“高端”。适合自己眼睛条件的手术, 才是最好的。

快报记者 李鑫芳

»活动链接

“告别近视 亮眼看人生”近视手术团购月活动将一直持续到8月18日。活动期间, 接受Intralase飞秒激光近视手术的读者, 在享受1800元手术优惠的基础上, 可再获1000元手术补贴, 同时飞秒激光手术患者可免费获得偏光镜一副; 接受其它准分子手术方式, 可获得500元手术补贴; 南京以外的患者, 可在活动的唯一指定医院——南京爱尔眼科医院(秦淮区仙鹤街100号)获得两人两晚的免费住宿。本次活动只限电话报名, 有需求的读者可拨打96060报名登记。

空调遇故障, 拨 96060

入夏以来, 南京的温度不断升高, 空调的使用频率逐步增大。空调的使用进入到了高峰期。为此, 快报便民网组织了空调清洗、维修、移机专业服务人员随时待命, 确保读者正

常使用空调。如果您家的空调需要清洗、维修或是移机, 可随时致电现代快报24小时服务热线“96060”预约服务, 我们将派专业服务人员上门为您提供优质服务。

夏季马桶节水, 省钱省心

快报便民网在全市率先推出“马桶节水改造”服务, 一经推出, 就受到广大读者的热捧。目前, 已为上千户家庭的马桶进行了节水改造服务。快报便民网马桶节水改造服务所用的“节水宝”, 是液压力水箱配件, 平均节水率达30%-50%, “活塞”在没有水压作用下也能自动关闭, 有效杜绝漏水, 每月能省

一半用水。按钮只需轻触就可实现大小多档的冲水量, 还能通配任何新老款式马桶, 使用寿命达10年以上, 保修2年。读者只需拨打96060预约, 专业工作人员即预约时间上门更换水箱内原有的旧配件。无需更换马桶, 还可以轻松解决马桶漏水, 费水, 开关卡等老问题。

现代快报 便民网

24小时读者热线 96060

真诚服务 绝不含糊 质优价廉 值得信赖

家电维修 <ul style="list-style-type: none">彩电: 21英寸以下(含21英寸) 50元, 25-29英寸国产60元, 进口90元, 34英寸140元, 另技260元无霜冰箱、冰柜: 30-330元空调维修: 70元起; 移机: 90元起; 充氟: 80元起; 清洗: 30元起; 空调以旧换新中央商用空调: 价格面议VCD、DVD: 20-50元音响: 55元起洗衣机: 90元起电、燃气、太阳能热水器: 20元起; 热水器以旧换新微波炉、消毒柜: 30元起电饭煲维修: 15元	家政服务 <ul style="list-style-type: none">家居保洁: 1.5元/平米, 开荒保洁: 2元/平米(按建筑面积算), 不足60平米按60平米计厂房保洁、外墙清洗: 价格面议管道疏通: 马桶26元起, 次管30元, 主管道40元起木工、电工: 30元起水管打孔: 30元起饮水机: 维修18元起; 灶具: 维修15-28元; 清洗20元油烟机: 清洗30元起; 维修20元卫生间清洗 厨房清洗 地毯清洗 沙发清洗 管道疏通 屋面防水 室内除霉
特色服务 <ul style="list-style-type: none">马桶节水改造冲水改造鲜花速递婚庆礼仪家具拆装、家居维修室内环境检测、家装污染治理旧家电回收开、换、修锁20元起搬家、货运160元起丁师傅, 家装监理法律服务白蚁灭杀、灭鼠灭蟑办公家具拆装维修家具维修	办公设备 <ul style="list-style-type: none">台式电脑配件维修: 70元起台式电脑系统安装: 40元起笔记本零件维修: 150元起笔记本系统安装: 70元起显示器维修: 55元起传真机维修: 60元起激光打印机维修: 85元一体机维修现场数据备份复印机维修

96060是快报便民网唯一24小时服务热线, 请读者鉴别, 谨防假冒!