包菜杆、芹菜头统统“请”进泡菜坛

自己做饭，一月能省千元 市民分享节约小妙招：一菜多用、去生鲜店买晚间折扣商品

餐厅里提供的免费餐前泡菜，其实就是包菜杆、辣椒尾部、芹菜头等食材的边角料腌制而成；市售18元一份的酸辣土豆丝，自制成本不过3元；每日晚8点后，你能在盒马鲜生、钱大妈等生鲜超市抢到最低5折的新鲜肉类和蔬菜……

刚刚大学毕业就职的龚小姐给记者算了一笔账，不叫外卖，自己做饭一个月至少能省下1000元。看似简单的买菜、食材搭配及烹饪，藏着不少省钱小窍门。

■记者 黄亚苹

龚小姐做的减脂沙拉餐，自制成本不过15元。受访者供图

数据

晚饭在家做，一月伙食费能省上千元

“鸡胸肉、西蓝花、油醋汁、玉米、红薯，统统买齐活了。”9月21日，在长沙市芙蓉中路上一家生鲜超市内，龚小姐对照着自制沙拉教程，将所需食材一件件放进手边的购物车内，总共花费21.5元。到家后，她将鸡胸肉腌制后放入保鲜袋，“一块冰鲜鸡胸肉20元，可以做五份沙拉。算下来，自己做一份沙拉成本不到15元，直接购买的话至少是30元往上走。”

作为一名职场“萌新”，龚小姐月工资4000元。“除去房租、护肤品、服装等开销，余钱不多，就和合租室友商量着一起做饭。”龚小姐说，她与室友上班时间朝九晚六，两人不加班时，便约定着去菜市场买菜、做饭，“第一个月，伙食费只花了800元，比点外卖或者下馆子，至少省了1000元。”

“外卖App上15元一碗的炸酱面，算上燃气、油盐酱醋等成本，一碗成本不过3–4元；路边摊20元一份的花甲粉，自制最多5元，7元一斤的花甲能做三四份花甲粉。”龚小姐表示，自己做饭不仅省钱还能有效控制油、盐、添加剂的摄入，掌握食材的新鲜度，节约的同时吃得更好更健康。

两人还研究出一些节约小技巧：茄子切块后放入清水中浸泡10分钟，炒菜时能少放一半油；切丝剩下的胡萝卜、土豆一并倒入剩饭中，简单调味就是一锅时蔬焖饭……

技巧

省时又省力，蒸菜最适合

自己做饭，有哪些挑选平价食材的小技巧？颇有“省钱”心得的丁小姐告诉记者，生鲜一小时达购物网站、社区团购小程序都会定期上架“秒杀”商品，“钱大妈、盒马鲜生等生鲜超市的肉类、新鲜蔬菜也会在每晚8点后卖出最低5折的价格。”

不会做饭的厨房小白也不用慌。如今，在知乎、抖音、小红书等社交平台上，你都能找到简单又美味的懒人做饭技巧。知乎答主“白豆蔻”在“有哪些简单又美味，适合懒人的做饭方法？”中回答称，“蒸”是最适合懒人的烹饪方法，不用在意火候，也不用费工夫翻炒，只需要扔锅里，躺在沙发上等熟就好。

“白豆蔻”介绍了香菇蒸鸡、冬瓜蒸虾仁、蒜蓉龙利鱼等16个美食菜谱，每个菜如“豆豉蒸排骨”仅需将排骨洗净，放两大勺豉汁酱腌制10分钟；盘子底下铺山药，上面摞排骨；水开后排骨蒸上30分钟，出锅后撒点葱花就大功告成。

“你在餐馆吃到的免费泡菜，其实就是用包菜杆、辣椒尾、芹菜头等食材的边角料腌制而成的。现在我们家做菜，基本没啥丢的，菜杆子老菜头，边角余料统统请进泡菜坛。”从事餐饮行业的蔡女士从工作中找到了省钱妙招，“大部分餐厅为控制成本，会在加工时将食材最大化利用，如鱼身做成鱼片、鱼头可做砂锅鱼头煮豆腐、鱼尾可以红烧。多动动脑筋，如何让食材发挥最大的利用价值，厨余垃圾都减少了，节约还环保。”

业主与开发商之争：210个室外停车位归谁

本报9月21日讯 一场事关210个室外停车位权益归属，持续长达三年的争执终于有了结果。9月19日上午，长沙市中级人民法院的二审判决书下来后，长沙佳阳悦景馨都小区的业主们笑到了最后。

三年前，长沙市开福区佳阳悦景馨都小区成立新一届业主委员会，换掉了开发商聘请的老物业公司。结果收到了小区开发商发来的一纸工作函，催新物业公司按月向其支付代收的146个地面规划停车位停车费，双方为此多次对簿公堂。

经历一审、二审，目前终于有了结果。经长沙市中级人民法院二审判决，认定小区室外210个停车位归佳阳悦景馨都小区全体业主共有，驳回了开发商的所有诉求。

据业委会代理律师刘西菁介绍，由于业委会与新物业公司拒绝支付2017年8月—11月的停车位租赁费，开发商遂将其起诉至开福区人民法院。当时，由于证据不足，驳回了开发商的诉求。开发商不服，向长沙市中级人民法院提起上诉，审件被发回原审法院重审。之后，开发商撤销了起诉，重新拟了一份起诉书，除了要拿回租赁费，还请求法院确定其拥有小区地面规划停车位的所有权。

此案经过一审后，长沙市中级人民法院二审认为，本案中，案涉车位是地面停车位，不能办理产权登记，其本质上属于土地使用权。即使佳阳开发公司在建造小区时支付了土地使用权出让金，成为建设用地使用权人。但是依据相关规定，小区建设完成之后，随小区内房屋的出售，小区建筑区划内的土地使用权也随之转移，小区的共有部分土地使用权归小区业主共有。由此，长沙市中级人民法院二审判决认定佳阳悦景馨都小区室外停车位归全体业主共有，并驳回了开发商的所有诉求。■记者 杨昱

本报分类信息由长沙鼎级文化传播有限公司独家总代理 微信办理
鼎极便民信息
经办热线 13875895159
郑重提示：登报用报须谨慎，确认资信勿盲目
60元行 执行官方格式，每行最多排13个6号字，标题至少占两行

作废公告

依据湖南省长沙市芙蓉区人民法院（2020）湘0102执324号之三的协助执行通知书，现将登记在被执行人孙杰名下位于长沙市新世纪安居苑A–3栋205号房屋、产权证号为：00297146号的房屋所有权证与编号为长国用（2005）第038365号的国有土地使用权证公告作废。

长沙市芙蓉区人民法院

《湖南农业》的中国记者网加密终端遗失声明

《湖南农业》是由湖南省农业农村厅主管，湖南省农情分析研究中心、湖南农业杂志社主办的综合性科普期刊，CN为43–1051/S，因所在杂志社转隶，人员变动较大，不慎将中国记者网加密终端遗失，即日起作废，特此声明。

湖南农业杂志社
2020年9月21日

遗失声明

湖南瑞僖融资租赁有限公司遗失以下网络预约出租车运输证，车牌号为湘AZ83N1，车证号为430100614492。车牌号为湘A600WT，车证号为430100615330，现声明作废。

作废公告

依据湖南省长沙市芙蓉区人民法院（2020）湘0102执5856号之二协助执行通知书，现将登记在被执行人揭晓、肖春艳名下位于长沙市岳麓区映日路599号梅溪四季家园二期1、2栋306房的证号为：20180447154、20180471455号的房屋不动产权证与编号为：20180435185号他项权证一并登报公告作废。

长沙市芙蓉区人民法院

作废公告

依据湖南省长沙市芙蓉区人民法院（2020）湘0102执3363号之二的协助执行通知书，现将登记在被执行人徐长城名下的位于长沙市芙蓉区车站北路滨湖嘉园8栋205号的房屋、编号为长国用（2014）第019319号的国有土地使用权证公告作废。

长沙市芙蓉区人民法院

注销公告

长沙高新区新途教育培训学校经董事会决议注销在民政局登记的民办非企业单位，请各债权人自本公告见报之日起45日内向长沙高新区新途教育培训学校清算组申报债权。联系人：罗美翠，电话13467667996

声 明

张强向经卓新材料股份有限公司申请辞去董事长兼法定代表人，2020年8月21日公司董事会同意请辞，自9月21日起生效。特此声明。 声明人：张强

遗失声明

长沙理工大公路工程试验检测中心遗失增值税专用发票，代码：4300193130，号码：04122944，声明作废。

作废公告

依据湖南省长沙市天心区人民法院（2019）湘0103执恢195号之四协助执行通知书，现将登记在被执行人杨燕名下位于长沙市雨花区万家丽中路二段359号湘核佳苑4栋902号房的编号为：长国用（2011）第104136号国土证登报公告作废。

长沙市天心区人民法院

减资公告

湖南省永煜隆供应链管理有限公司经股东决议向企业登记机关减少注册资本，由原来资本10000万元人民币减至5100万元人民币。请有关债权人自本公告见报之日起45日内，债权人有权要求公司清偿债务或提供担保。

联系人：周生良 13827276399

遗失声明

湖南楚园科技发展有限公司遗失湖南省市场监督管理局2007年2月1日核发的营业执照正本和2个副本，注册号：4300002009079，全部声明作废。

遗失声明

申叶–金盆岭附89号之四号门面遗失长沙市天心区市场监督管理局2003年10月10日核发的营业执照正，副本，注册号4301033001652，声明作废。

遗失声明

湖南六有实业有限公司遗失法人私章（黄大鹏印）、发票专用章各一枚，声明作废。

遗失声明

长沙县安沙镇人民政府遗失湖南省行政事业单位往来结算收据（手工票）100份，票据字轨：湘财通字（2014），号码

No(04519151–04519175)、
No(04496326–04496350)；

湘财通字（2015）号码：

No(00883601–00883625)；

湘财通字（2017），号码：

No(09898051–09898075)；

遗失湖南省村级集体经济组织往来结算收据（手工票）100份，票据字轨：湘财通字（2014），号码：

No(00113326–00113350)、
No(00090501–00090525)、
No(00157451–00157475)；

湘财通字（2012），号码：

No(00078976–00079000)；

遗失湖南省村民（社区居民）委员会收款收据（手工票）225份，票据字轨：湘财通字（2014），号码：

No(00712626–00712650)、
No(01160951–01160975)；

湘财通字（2015），号码：

No(00733326–00733350)、
No(00730776–00733800)、
No(00735176–00735200)、
No(00047176–00047200)；

湘财通字（2016），号码：

No(00450401–00450425)、
No(00450501–00450525)、
No(00450026–00450050)，

以上票据声明作废。

遗失声明

湖南省中青旅国际旅行社有限公司遗失以下旅游合同：JW170005452、JW170005451、GN170010310、GN170010309、GN170010308、JW170005453、JW180006615，声明作废。

湖南省永州至新宁清江桥高速公路项目环境影响报告书（征求意见稿）公示

根据《环境影响评价公众参与办法》，现对《湖南省永州至新宁清江桥高速公路项目环境影响评价报告书》（征求意见稿）进行公示。

一、环评报告书（征求意见稿）

网络链接及公众意见表下载地址 http://www.hngs.net/tabid/65/InfoID/79558/frtid/62/Default.aspx 如需查阅纸质版，请前往湖南省长沙市雨花区井莲路397号紫金国际2栋19楼。

二、征求意见的公众范围

本项目建设地点周边，可能受本项目影响的居民或团体。

三、公众意见的反馈方式和途径

公众可以通过信函、传真、电子邮件，在规定时间内将填写的公众意见表提交建设单位或环评单位。

四、公众提出意见的起止时间

公示后的10个工作日内。

五、联系方式：

建设单位：湖南省永新高速公路建设开发有限公司
联系人：唐工
电话：15111023188
环评单位：
湖南葆华环保有限公司
联系人：赵工 电话：0731–82256395、18684936803
电子邮件：1448993409@qq.com

湖南省永新高速公路建设开发有限公司 2020年9月22日

◆方树生（身份证号码：43010319650819251X）残疾证号码：43010319650819251X43；所持残疾证遗失，声明作废。

作废公告

依据湖南省长沙市开福区人民法院（2020）湘0105执恢147号之一的协助执行通知书，现将登记在被执行人王红梅名下位于长沙市雨花区时代阳光大道489号美郭花园G48栋1702号房屋、相对应的编号为长国用（2016）第032775号的国有土地使用权证登报公告作废。

长沙市开福区人民法院

遗失声明

湘潭市高之典食品有限公司（统一社会信用代码91430300717057987H）遗失公司公章一枚，声明作废。

◆肖裔睿（父亲：肖波，母亲：邓欢）遗失湖南省出生医学证明，编号J430166266，声明作废。

◆张玲玲遗失常德职业技术学院临床医学系专业毕业证，编号：130391201606002434，声明作废。

◆王伟豪遗失株洲金谷市场8067号仓库押金收据一张，金额5000元整，声明作废。

◆郑舒雯（父亲：郑礼仁。母亲：钟丽丽）遗失出生医学证明，编号：Q430593102，声明作废。

◆谭振华、李伟遗失湖南达业房地产开发有限公司开具的购房发票，发票号码00692847，金额1316120元，声明作废。

◆谢子汐（父亲：谢仲叁，母亲：黄彩琴）遗失湖南省出生医学证明，编号：P430941984，声明作废。

◆钟建康遗失永州职业技术学院护理学专业毕业证，证号123011201206890667，声明作废。