榕妈厨房

嗨，大家好！我叫榕妈，是住在联洋新社区的一位全职妈妈。对于妈妈们来说，如何抓住家人的胃是个很重要的课题，我虽然不是科班出身，但也算对各美食小有研究。

作为一群“颜控”姐妹的密友，若是大口吃肉、大碗喝酒肯定会被嫌弃到火星。所以食物既要保证颜值、美味，又要方便姐妹们优雅地吃喝，还得方便操作，可真算得上是一个挑战。不过本期的薯片牛油果鲜虾色拉，一定能满足她们的所有要求。

本期美食：

薯片牛油果鲜虾色拉

主料：牛油果、鲜虾、芒果、黄瓜、薯片
辅料：色拉酱、柠檬

制作过程：

1、牛油果取出果肉，切成小丁（黄豆大小），芒果和黄瓜也处理成同样的大小备用；

2、鲜虾洗净，去头去壳，再对半切开，一半做装饰，一半切丁；

3、加入适量的色拉酱、柠檬汁，将准备好的材料拌匀备用（也可用芥末代替柠檬汁）；

4、将色拉舀到薯片上，装饰上大虾，完工。

如果你也是吃货、你也钟情于摆弄美食，就拿起手机扫描下方二维码关注“联洋妈妈俱乐部”的公众微信，与我们一起分享你的美食经吧。（关注微信后，回复“姓名+电话”，24 小时内会有客服人员与您联系。

小贴士

红糖、白糖、冰糖……怎么挑、怎么用最有营养？

假期里，和朋友欢聚一「糖」总是最开心的事。 但是老友见面往往发现的第一件事情就是：岁月是把造猪刀，大家都不约而同的——胖了。而变胖往往离不开这四大帮凶：糖、汤、躺、烫。 作为头号帮凶的糖慢慢进阶为很多种类，譬如红糖、白糖、冰糖、绵白糖等，价格不一样，长得也不太一样，营养上到底哪个最好呢？

红糖、白糖……分不清

其实，无论是红糖、白糖、冰糖、面砂糖，它们最初都是从蔗糖或者甜菜里面提取的，都属于蔗糖。只不过，随着制作工艺的不同，也就进阶成了不同的样子，一般来说，分为两种。

红糖：处理简单，将甘蔗或是甜菜榨汁后过滤，再熬煮一番，就能浓缩成红糖。

白糖：在红糖的处理基础之上，多了纯化、脱色的过程，最后再去除下杂质，就变成了白糖。

通过对白糖结晶的再制作，又形成了粒状结晶的白砂糖、冰状结晶的冰糖以及绵软细腻的小颗粒结晶的绵白糖。

红糖比白糖贵，更营养吗？

去过超市的都知道，红糖比其它糖都贵，但从生产过程来看，红糖仅仅是加热浓缩的甘蔗汁，除了一些维生素的流失之外，确实保留了甘蔗里的绝大部分营养物质，比白糖确实多了那么些矿物质。而更加精致的白砂糖、冰糖和绵白糖除了蔗糖和水以外就几乎不含其它营养素了。

至于红糖为什么会卖得比白糖贵，从工艺上来说成本是要低的，但它不像白糖那么常用，销量小，导致厂家的生产和流通成本变得贵了些。

糖“红”是非多

不得不承认，红糖虽然营养价值不高，但流传的那些神奇功效确实不少。

1、功能性红糖

市面上常常也会看到一些古方红糖以及一些功能性红糖，其实，不过就加了点姜汁、红枣汁、桂圆汁，还不如就着甘蔗吃枣呢，味道更好。

2、红糖补铁？

红糖含铁量少，这种铁的吸收率还低，对于改善贫血意义不大，猛吃红糖，血没补上来，肉倒是长得很快。

3、大姨妈救星？

姨妈痛的时候，一杯温热的红糖水下肚，确实感觉很好。但是，科学上并没有确凿的证据证明红糖可以治疗痛经，想要舒服点，喝万能的白开水也是可以的。

糖用对了，烹调风味更佳

白糖：虽然比不上红糖甜，但纯度比较高，味道比较纯，适合用来增鲜提味，炒鸡蛋时加点糖，蛋会更嫩滑。

红糖：带有特殊的糖蜜味，做豆沙，煮红豆汤，蒸糖年糕都很不错。

冰糖：口感更清甜，下汤、烧菜加一点，菜的口感更好，看起来也更有光泽。

绵白糖：颗粒小，比白糖更甜，也更易溶于水，一般饮品、点心和其他糖制品添加中比较常见。

公告牌

一图看清能省多少钱

个税新规 10 月起施行 月入 1 万一年少交 5000 多

近日，备受社会关注的关于修改个人所得税法的决定经十三届全国人大常委会第五次会议表决通过。至此，七次大修后的新个税法正式亮相！

1、起征点确定为每月 5000 元

新个税法规定：居民个人的综合所得，以每一纳税年度的收入额减除费用六万元以及专项扣除、专项附加扣除和依法确定的其他扣除后的余额，为应纳税所得额。

2、减税向中低收入倾斜

新个税法规定，历经此次修法，个税的部分税率级距进一步优化调整，扩大 3%、10%、20%三档低税率的级距，缩小 25%税率的级距，30%、35%、45%三档较高税率级距不变。

3、多项支出可抵税

今后计算个税，在扣除基本减除费用标准和“五险一金”等专项扣除外，还增加了专项附加扣除项目。

新个税法规定：专项附加扣除，包括子女教育、继续教育、大病医疗、住房贷款利息或者住房租金、赡养老人等支出，具体范围、标准和实施步骤由国务院确定，并报全国人大常委会备案。

4、新个税法于 2019 年 1 月 1 日起施行，2018 年 10 月 1 日起施行最新起征点和税率

新个税法规定，自 2018 年 10 月 1 日至 2018 年 12 月 31 日，纳税人的工资、薪金所得，先行以每月收入额减除费用五千元以及专项扣除和依法确定的其他扣除后的余额为应纳税所得额，依照个人所得税税率表（综合所得适用）按月换算后计算缴纳税款，并不再扣除附加减除费用。

不含年终奖的情况下，一图看清你能省多少钱

比如说，月入 5000 的，原本每月缴税 45 元，如今全省下了，一年省 540 元。月入 8000 元的，原来每月缴税 345 元，新的个税法下每月交 90 元，一年省下 3000 多，相当于多一次省内旅游。月入 10000 元的，之前每月交 745 税，现在只交 299 元，一年省下 5460 元，可以买一台笔记本！月入 20000 元的，原本每月缴税 3120 元，新的个税法直接少一半只需交 1590，一年下来省下 1 万 8，是不是可以考虑去周边国家旅游了？注意：以上的例子不包含年终奖。

扣除五险一金后月收入	年收入	以前每月缴税	现在每月缴税	每月省	一年省
1081—3500	12972—42000	0	0	0	0
3600	43200	3	0	3	36
3700	44400	6	0	6	72
3800	45600	9	0	9	108
3900	46800	12	0	12	144
4000	48000	15	0	15	180
4100	49200	18	0	18	216
4200	50400	21	0	21	252
4300	51600	24	0	24	288
4400	52800	27	0	27	324
4500	54000	30	0	30	360
4600	55200	33	0	33	396
4700	56400	36	0	36	432
4800	57600	39	0	39	468
4900	58800	42	0	42	504
5000	60000	45	0	45	540
5500	66000	95	15	80	960
6000	72000	145	30	115	1380
6500	78000	195	45	150	1800
7000	84000	245	60	185	2220
7500	90000	295	75	220	2640
8000	96000	345	90	255	3060
8500	102000	445	140	305	3660
9000	108000	545	190	355	4260
9500	114000	645	240	405	4860
10000	120000	745	290	455	5460
13000	156000	1370	580	790	9360
16000	192000	2120	890	1230	14760

含年终奖因素，新个税方案纳税的三个典型案例

这次个人所得税调整和以往不同的在于，年终奖的纳税合并计算成年收入，含年终奖因素后，个税的计算会复杂很多，看看三个典型的案例，一个是年收入 15 万（含年终奖 3 万），第二个是中高端的年收入 28 万（含年终奖 10 万），第三个是年收入 90 万（含年终奖 42 万）例子。

案例一：年收入 15 万案例（含年终奖 3 万）

假设每月收入 1 万，年终奖发 3 个月的，也就是 3 万，每月的五险一金中个人缴纳部分扣除 1500 元，则原本每月 8500 元收入。这 8500 元每月的收入扣除起征点 3500 元后还有 5000 元，属于 10%的纳税档次，需要纳税 445 元，12 个则是 5340 元。年终奖的 3 万元，缴纳个人所得税 2895 元，两者合计为 8235 元。

新的个税法计算更为简洁，15 万收入扣除每月五险一金 1500 元之后是 13.2 万，扣除 6 万元的起征金额，则还有 7.2 万的应纳税所得，3.6 万缴纳 3%，剩余 3.6 万缴纳 10%，合计为 4680 元。

综合来看，15 万元收入（年终奖 3 万）阶层的，不考虑未来新增的可扣除金额，个人所得税从 8235 元下降到 4680 元，减少了 3555 元，降幅超过 40%。

案例二：年收入 28 万案例（含年终奖 10 万）

大城市部分高收入人士中，年终奖占比高一些，按照一个 28 万年薪，每月 1.5 万，年终奖 10 万的案例，来计算这次个人所得税新规的后的影响。原本每月 1.5 万，可扣五险一金假设为每月 2000 元，则每月应纳税所得对应 1.3 万元，此前的个税计算每月纳税 1320 元，年纳税 1.58 万元。年终奖 10 万元，纳税 1.94 万元，两者合计一年需要缴纳 3.52 万元个人所得税。

新的个税法规下，28 万元收入扣除五险一金后是 25.6 万元，扣除 6 万元起征点，变成了 19.6 万元，其中 3.6 万缴纳 3%，10.8 万缴纳 10%，还有 5.2 万需缴纳 20%，合计个人所得税是 2.25 万元。

对于年收入 28 万（含年终奖 10 万）的来说，原本需要缴纳个税 3.52 万元，现在只需要加纳 2.25 万，少缴纳 1.27 万元，减少幅度在 36%左右。

案例三：年收入 90 万（含年终奖 42 万）

有一些高收入阶层，年终奖可能和全年每月收入合计差不多，以年终奖 42 万，每月 4 万的例子来看，年收入 90 万。每月 4 万收入中假设可抵扣的五险一金每月 4000 元，扣除后为 3.6 万元，每月需要缴纳 7070 元的个人所得税，每年就是 8.84 万。年终奖的 42 万需要缴纳 25%，减去速算扣除数 1055 元，为 10.4 万，两者合计是 18.88 万的个人所得税。

新的个税法规下年收入 90 万扣除每月 4000 的五险一金，年收入 85.2 万减去 6 万起征点，79.2 万为应纳税所得，横跨 3%到 35%的税率。计算的应纳税为 20.15 万元，竟然比此前纳税高了 1 万多，这主要是由于此前 42 万年终奖纳税的比例为 25%，把每月工资和年终奖合并在一起之后，超过了 66 万，超过部分需要按照 35%纳税了。

这类情况只是极少部分，绝大多数人员计算年终奖之后，会明显低于此前纳税额，这还是不算哪些新增扣除的，加上新增扣除后，减税幅度更大。

（来源：财经网）