



盛夏时节,鲜美不过小龙虾

□记者 裴冉冉 实习生 牛亚灯 文/图

周六,“石头”像往常一样早早起床,轻手轻脚地收拾完,下楼去离家不远的海鲜市场,他要采购新鲜的小龙虾,做一道夏天最火的美食——麻辣小龙虾。

“石头”大名叫王振博,小时候他并不擅长做饭。上初中的时候,他在家炒土豆丝,不小心被油烫了,痛苦的记忆令“石头”在接下来的十几年里一直离厨房远远的。结婚以后,他又走进厨房,经常变着花样做美食——青椒炒鸡腿、香菇炒牛蛙、清炖鳕鱼、青椒墨鱼仔……经常馋得朋友口水直流。最近,“石头”常做的就是麻辣小龙虾。为啥?因为媳妇爱吃呗!

为了做好这道菜,“石头”没少花心思琢磨。首先,把虾清理干净。只见他用戴着厚手套的左手捏住虾身,右手拿剪刀利落地剪掉虾头,再用剪刀一挑,虾的头部就干净了。左手把虾翻个个儿,虾爪都暴露出来了,除了最大的两个虾钳,其他的小爪子毫不犹豫地剪掉。放下剪刀,捏住虾尾中间的鳞片一拉,虾线就被抽出来了。“石头”处理一只虾只需要几秒钟,手法干净利

落,他说,这是从饭店厨师那里学来的。

不过这还不算完,所有虾头、虾爪、虾线处理完,还得把虾刷刷一遍。左刷刷、右刷刷、中间再刷刷,一边刷一边用流水冲洗,这样处理完的虾干干净净。

做虾的方法其实很简单,但“石头”有两个诀窍。一个是他秘制的红油底料,另一个是煮虾的“酱汁”。自从开始掌勺,“石头”就在不停地研究调料,在他看来,做菜要舍得放调料,一道美食出味儿的关键就在调料。他买来牛油,把20多种调料配在一起,有的用破壁机打成粉末,有的用刀切碎,和牛油一起熬七八个小时,秘制红油底料就做成了。

说“酱汁”,其实很简单,就是啤酒。“石头”做的麻辣小龙虾不放一滴水,全用啤酒煮,倒入锅中高温烹煮后,酒精挥发殆尽,余下的只有麦芽的醇香。加入啤酒之前,先加几勺白糖,煮出来的小龙虾色泽红亮,鲜香扑鼻。

这道小龙虾不仅媳妇喜欢,朋友们也赞不绝口,甚至有人愿意花钱购买。于是,“石头”做起了麻辣小龙虾外卖,不过,喜爱研究美食的他,只是把外卖作为工作之余的爱好。



“石头”和他做的小龙虾



色泽红亮,鲜香扑鼻

绘制 闵敏

麻辣小龙虾的做法

- 1 按文中所说方法,把小龙虾清洗干净;
- 2 开火热油,放入姜末、蒜末,加两大勺秘制红油底料,翻炒均匀,也可用火锅底料代替;
- 3 把小龙虾倒入锅中,炒至变色,放适量糖、盐、豆瓣酱、蚝油调味;
- 4 加入适量啤酒,煮十几分钟至虾皮变红亮即可出锅。



正确认识角膜塑形镜,有效控制孩子近视

手机、电脑等电子产品的普及,青少年用眼时间持续增加,以及户外活动时间减少、用眼不卫生等,成为青少年近视高发的原因。拥有一双明亮的眼睛,是每个人的渴望,那么,除了减少近距离用眼时间,多做户外运动,少摄入甜食、油炸食品、碳酸饮料等,还有什么方法对控制近视的增长起关键作用呢?

角膜塑形镜作为目前控制近视度数增长的重要方法,已经被越来越多的家长认可,并为子女选择,但是仍有不少家长存在顾虑和疑问,特别是夜间戴是否有安全问题。今天金冠眼科专家和我们聊一聊这个话题,科学认识角膜塑形镜。

角膜塑形镜

控制孩子近视是普通眼镜的8倍

(资料图片)

晚上戴 白天摘



角膜塑形镜,一种特殊的隐形眼镜

角膜塑形镜是一种高透氧的硬性隐形眼镜,它的镜片根据近视患者的角膜几何形态和屈光度数来定制,只需夜间戴8个小时至10个小时,白天无须戴镜,就能获得清晰裸眼视力,并可有效控制近视度数加深。配戴角膜塑形镜是一种可逆性非手术的物理矫正方法,同时也是目前控制青少年近视非常有效的一种方法,被誉为“睡觉就能控制和矫正近视的技术”。

它的作用机理:通过镜片、眼睑和泪液共同对角膜的作用,改变角膜曲率。

从微观来看,它能使角膜上皮细胞进行重新分布,角膜组织形态发生改变而无生理上的病变。

夜戴晨取,白天拥有清晰视力

角膜塑形镜仅需夜间在睡眠状态下戴

8个小时至10个小时,白天取下即可,能恢复到清晰视力,这是目前控制青少年近视及成年人中低度近视的有效方法。

据了解,美国研究专家曾选择500名8岁至13岁儿童配角膜塑形镜,对照组的280名儿童戴近视眼镜。经过3年跟踪调查,戴角膜塑形镜的儿童几乎没有近视度数加深的现象,而戴近视眼镜组的243人出现不同程度的近视度数加深,39人发展为高度近视。从数据可以看出,角膜塑形镜对于控制近视度数加深是有效的。

角膜塑形镜需要天天戴吗

第一个月为矫正期,一般建议每天戴,以达到稳定的视力状态;一个月后是维护期,视光主任会根据每个人的近视度数和戴镜情况,建议是否有针对性地降低戴镜频率,一般度数越低,需要戴的频率越低。

角膜塑形镜的适合人群:

1. 需要很好的裸眼视力的低度近视患者;
2. 无角膜异常,如炎症、变性等,无眼睛其他疾病;
3. 理解角膜塑形镜的作用机制及其潜在的问题和矫治的局限性;
4. 动机明确并有非常好的依从性;
5. 戴镜者年龄建议在8周岁以上,有一定的自理能力,有家长监护;
6. 近视度数在600度以下,散光低于175度,并且为顺规散光;
7. 角膜曲率范围在41.00至45.50D最好,过高或过低矫正效果都会有影响;
8. 近视持续发展的少年儿童。

金冠眼科专家提醒:角膜塑形镜的配戴需要一个好的眼科机构及负责的视光师来长期指导和复查,因此在角膜塑形镜验配过程中,视光医师的专业程度对于验配质量及戴镜的舒适度,起着至关重要的作用。长期有效随访及定期复查也是角膜塑形镜验配后非常重要的内容。金冠眼科拥有非常专业的技术,并和洛阳市第三人民医院合作,为需要戴角膜塑形镜的儿童及成人建立一份档案,让患者随时了解近视防控的效果。目前金冠眼科与《洛阳晚报》进行合作,持《洛阳晚报》可接受免费筛查,戴镜后无效退款。

咨询电话:0379-69989983

金冠眼科门诊地址:洛龙区长兴街与展览路交叉口东南角

(王英)