

琪琪跑菜场

不可错过的时令菜

## 小龙虾已“横行”夏日餐桌

陈琪

俗话说“清明螺蛳端午虾”。天气刚转暖,属于小龙虾的季节就来了。走过画城的街头巷尾,细心的市民会发现,不少小龙虾店已经逐渐开业了,而在夜市上,“夜宵小王子”小龙虾也开始露面。据观察,率先上市的小龙虾品相还不错,喜欢吃小龙虾的食客们又可以一饱口福了。

小龙虾开始大量上市  
价格在20-22元/斤左右

“老板,帮我拿两斤小龙虾,要个头大一点的。”在江北农贸市场的水产摊位上,市民周先生看着小龙虾长得不错,就买了一袋子小龙虾回去。“前段时间小龙虾价格比较贵,个头比较小。现在价格下降了,个头也长了,正适合买回家尝尝鲜。”水产摊主对此表示赞同。“今年小龙虾上市比往年要早,前期价格偏贵,要30元/斤。这段时间小龙虾慢慢开始大量上

市了,红壳的小龙虾在20元/斤左右,青壳的就要贵一些,在22元/斤左右。”

那么,销量如何呢?“大量订购的一般都是饭店和龙虾馆,但最近零买的客户已慢慢增多了。”

摊主朱大姐说生意好的时候,她会有100多斤的销量,“有几次还卖断货。”另外,朱大姐还透露,等到五六月份,龙虾市场呈现供需两旺的时候,价格会慢慢下降。想吃便宜龙虾可以等到6月份,那时小龙虾的价格可能会跌不少。

龙虾馆生意渐红火  
烹饪好的60元/斤左右

晚餐与夜宵时分,在小龙虾馆聚集的街道,你可以闻见蒜泥、十三香等各种口味飘香街头。“约上朋友,喝点小酒,剥着龙虾,感觉挺舒服的。”市民小赵正和几个小伙伴围在一起热闹地吃小龙虾,不同口味的都来了一份。

“天气热了,最近店里的顾客都增多了,从晚餐开始到凌晨2点,客人都不会断。”邮电路上有几家小龙虾馆,一家开了五年的龙虾馆老板说:“烹饪好的小龙虾60元/斤左

右,去头去虾线后再称重。我们每天的销量基本在100多斤,好的时候,每天可以卖掉近200斤。”据这位老板介绍,现在开始,到7月份这段时间,是吃龙虾最好的季节。这时的小龙虾越过冬季,大量进食后,肉质饱满、紧实、鲜嫩。

吃小龙虾要注意这些  
方法不当易引起不适

值得注意的是,每到吃小龙虾的季节,都会有不少市民因吃小龙虾而进医院。所以,吃小龙虾其实也很有讲究。首先,小龙虾的头部和虾线一定要去除。因为虾头是吸收并处理毒素最多的地方,最易积聚病原菌和寄生虫,而虾线是龙虾体内仅次于头部第二脏的部位,因此市民最好在食用前将它们去除。

此外,医护人员建议小龙虾不宜天天吃,一星期最多食用一到两次,且食用不宜过量。同时,小龙虾不宜与柿子、南瓜以及一些水果同食,也不是人人都适合吃小龙虾,尤其是儿童、孕妇、哺乳期妇女,以及重感冒、肠胃不好的市民,不宜食用小龙虾。

“五·一”特稿

## “五一”不休息,劳动也光荣

“五一”来临之际,让我们向坚守岗位的劳动者致敬



戴敏杰(右)

“五一”国际劳动节,这是一个为普通劳动者而设的节日。在大部分人都在享受“五一”小长假的时候,有些劳动者依然工作在一线。电力工人、医护人员、环卫工人……为保障广大群众的生活秩序,他们坚守岗位,用汗水默默无闻地努力着。

## 桐庐供电公司电力工人戴敏杰

戴敏杰,2014年进入国网浙江桐庐县供电公司参加工作,现于运维检修部配电运维班担任班组安全员。工作以来,他爱岗敬业,敢于创新,敢于奉献,曾获得全国“海洋王杯”QC发布大赛优胜奖、杭州市供电公司QC发布大赛二等奖、全国质量管理小组、桐庐县优秀团员、国网桐庐县供电公司优秀团员等诸多荣誉。配电运维班作为桐庐县供电公司配网运行维护班组之一,负责全县106座10千伏开关站的运行维护任务,包括10千伏开关站的投产验收、日常巡视、倒闸操作、设备消缺和事故抢修等工作。

由于工作的特殊性,他时常在天色微亮的时候就得出门工作,在万家灯火时才能到家吃饭。春节来临,“五一”小长假,中秋佳节……当大家都在走亲访友、旅游休息的时候,他默默守候在单位值班室,值班保供电。现



余孟苟(左一)正在街道上工作

在的他已经慢慢养成了手机不离身、不关机的习惯,因为如果晚上有电话打来,就得立刻出门工作,按他的话说就是“我们早一分钟到达现场处理问题,老百姓就能早一分钟恢复电力服务。为了他们用电安心、放心,我们苦一点,累一点,也是值得的”。

## 桐庐环卫处环卫便民服务队余孟苟

今年57岁的余孟苟,在进入环卫大家庭的二十多年中,不惧辛劳、默默奉献。自从1991年来到环卫处工作,他就与环卫结下了不解之缘,先后在城北做过垃圾收集员、公厕管理员,到环卫便民服务队,每天都跟垃圾粪便打交道,起早摸黑,日复一日地工作着。23年来,余孟苟几乎没有休过一个完整的假日,每年的大年三十他们都还在外忙。他的手机全天24小时开通,以便随时接受任务赶赴现场。在无数次帮助小区居民解决化粪池满溢堵塞之后,在小区居民的连声感谢中,余孟苟只是憨憨地挥着手,轻声地说:“这是我们应该做的。”

近年来,余孟苟率领环卫便民服务队平均每年清理单位和居民区化粪池座、窨井多座,疏通下水管道近万米,及时解决了市民关心的难点问题,较好地维护了城市环境卫生,获得了社会的广泛赞誉和一致好评。由于工



方玉红

作出色,环卫便民服务队多次荣获嘉奖,余孟苟同志也多次受到上级的嘉奖和表彰,多次荣获桐庐县十佳城乡美容师等荣誉称号。

## 桐庐县人民医院儿科主任方玉红

作为一名儿科医生,她始终把“静心为患者”当做为人处事的宗旨。方玉红自1995年走上工作岗位以来,就特别注重学习与培训,业务上她精湛纯熟,态度上兢兢业业,碰到疑难杂症就边学边攻克,边攻克边请教,先后成为全院最年轻的副主任医师和主任医师。

在全面放开二胎之际,克服百般困难,她成立并正常运行新生儿室;面对激烈的竞争和老百姓对优质医疗的渴望,她努力做好传承革新这篇文章,及时设立小儿消化内科,填补了桐庐儿科医疗的空白;开展了性早熟、矮小、肥胖等生长发育专科门诊,后在浙医一院儿科的帮助下,开设小儿内分泌门诊,真正造福于桐庐儿童。

从医22年来,她始终坚持热忱的服务态度,高尚的医德医风,精湛的医疗技术服务于每个病人,即便在业余时间也不断总结,创新,以第一著者发表论文近10篇,主持县级课题一项,参与多次课题研究,多次获县卫生局优秀论文奖,获科技创新奖2次。

陈琪 赵强 施文 方丽