



小吃简餐

走街串巷

寻美味之一百一十



这家火锅店不仅有热辣鲜香 还有浓浓烟火气

在临桂区凤凰西路有一条街道俗称“东北街”，这条街上有很多东北人的身影，在这里，不仅可以吃上地道的东北菜，还能感受东北人的热情。甜姐火锅店的老板梁甜就是地道的东北人，她用真材实料的菜品和满腔的热情，赢得了很多顾客的喜爱。

★推荐理由 羊杂汤鲜料足

这家店主要是做火锅，有麻辣的也有清淡的，店里的菜品都是新鲜现买的，分量也很足。我最喜欢的是羊杂锅，羊杂锅汤色浓白，羊杂口感极佳，羊血丝滑、羊肚羊肠软嫩中带有韧劲，羊杂汤不膻且带有一丝清甜，很适合饮食偏清淡的人。

——家住临桂区汇荣桂林桂林小区的段先生



◀汤色
浓白、口感
清甜的羊杂
汤。



◀小店门面。

▶小店位置。
(手机导航软件截图)

★记者探店 店内氛围温馨

这家店位于“东北街”，沿着世纪西路与凤凰西路交叉路口往里走大概一百米就到了。门面招牌上写着特别大的“甜姐火锅”四个字，招牌大字下还印刷着一排菜品图片，有羊蝎子火锅、牛杂锅、火锅鸡等等，玻璃门上也贴了很多菜品名字，非常显眼。从门外看，这家店的装修应该是偏向豪放派的，但店内暖黄色的灯光，放着坐垫的椅子，却又给人一种温馨的感觉。

记者看到一位年轻的女性顾客走进店里，点了一个火锅套餐，老板告诉她，一个人点套餐不划算，可能会吃不完，建议她直接选想吃的菜品拼一份，既不浪费也能吃到自己想吃的。最后，顾客接受了老板的建议，都参照半份的量上桌，不但吃

到了更多的菜品，价格也减半，顾客非常满意。

老板说，她把来到这里的顾客都当成朋友。店里除了有段先生推荐的羊杂汤，还有很多菜品是顾客心心念念的。

记者看到有两位大学生模样的顾客，进店后连菜单都没看，就跟老板说，“要一份火锅鸡，和上次一样少辣”。据老板说，这两位顾客已经多次来店了，他们就读的学校并不在附近，在一次偶然的机会，他们来店里吃了火锅鸡，后来几乎每个月都要来一次，老板也记熟了他们的模样和他们偏爱的口味。

★小店故事 为保证口感从新疆运送羊肉

梁甜以前在老家是从事卖手机相关的工作，从来没有接触过餐饮行业，2019年，她从老家来到桂林。在亲戚的建议下，她决定开一家餐饮店。自从有此想法以后，她就去很多餐饮店学习，学成归来便开了这家火锅店。根据顾客的需求，她不断推出新的菜品。

对于她来说，推出新品只是满足顾客一时的味蕾，要牢牢把握顾客的胃，最重要的还是品质，只有好的食材才能做出好的菜品。她告诉记者，刚开始店里羊杂汤所需的食材都是从新疆运送过来的，但由于运费比较贵，她尝试着去菜市场购买本地的羊肉来做羊杂汤。但口感完全不一样，也有顾客跟她反馈

这一问题，后来她又换回了新疆的羊肉。“我们家的羊杂汤食材都是从新疆运过来的，老顾客都吃惯了这个味道，虽然运费贵些，但这样做值得。”梁甜说。除了外地运送的食材，还有很多食材是她从菜市场挑选的，她早上会去采买当天所需的食材，尽量减少囤货。有时候顾客点了店里没有储备的蔬菜，她就会马上去旁边的菜市场购买，她觉得新鲜的食材口感会更好。今年已经是她经营这家火锅店的第五个年头了，她还想继续把店开下去，让这家小店冒着热腾腾的烟火气，不辜负顾客们的期待。

记者石艳红 文/摄

健康讲堂

女性朋友如何科学关注乳腺问题

桂林医学院附属医院 文桂琼

怎么看乳腺体检报告？

做完检查后，我们如何看懂乳腺检查报告呢？

首先要看的是关于乳腺的结构描述。如果报告单上显示“乳腺结构紊乱，呈弥漫性增厚，回声增强而且不均匀，甚至发现条索状结构等”，一般提示存在乳腺增生。

如果报告单显示“乳腺密度减低，局部有水肿”，则是提示可能发生了乳腺炎等炎症。

如果报告单提示“存在结节或肿物，须进一步评估结节性质”，那么我们就有必要去乳腺专科门诊，根据医生的意见进行一步诊疗。

检查出乳腺增生要怎么办？

乳腺增生症是最常见的乳腺病，据文献报道，70%~80%的女性有不同程度的乳腺增生，多见于30~50岁的女性，但20多岁与60多岁乳腺增生患者现在也比较常见。

需要强调的是，绝大多数患者为单纯的乳腺增生，与乳腺癌没有必然的关系，广大女性朋友不需过于紧张。乳腺囊性增生病的癌变率为1%~5%，乳腺导管非典型增生时发生乳腺癌的危险性也会明显增加。目前非典型导管增生和外周型导管内乳头状瘤被视为乳腺癌癌前病变，对于这

部分患者建议临床密切随访，可以半年做一次乳腺超声检查，每1~2年做一次钼靶检查。

对于一些乳房疼痛轻微，情绪紧张导致的乳腺增生患者，暂时不需用药，适当心理疏导和改变生活习惯为主。对于持续性存在的严重乳房疼痛等症状明显者，可予药物治疗。对于药物治疗效果不好，有乳腺癌高危因素和不能排除癌性病变者，可考虑乳腺活检、乳管镜等方式进行检查。

检查出发现乳腺结节要怎么办？

乳腺结节也是乳腺体检时常见的情况。实际上，乳腺结节是一个相对宽泛的概念，通过触诊或影像学检查发现了与正常乳腺腺体有所区别的局限性乳房肿块，都可称为“乳腺结节”。包括小的纤维腺瘤、小的囊肿、小灶积乳、腺病导致的局部结构的紊乱，早期的乳腺癌病灶等，也可以是炎性病变或仅仅是纤维化改变等，绝大多数为良性病变，少部分需要进一步结合相关检查评估结节的性质，必要时需要进一步活检以后才能确定。

乳腺结节具体发生率无具体统计数字，《2023中国女性健康粉红报告》显示体检乳腺彩超检查中乳腺结节全国平均水平为33.94%，以绝经前期女性常见，40~49岁人群检出率最高，可达到46.18%。

乳腺结节中，也多为良性病变，少数为恶性病变。拿到体检报告后需要结合结节的大小、边界、形态、血流、钙化等情况，判断结节性质。比如边界是否清楚、形态是否规则、血流是否丰富，如果出现了钙化，需要判断是粗大的钙化还是细点状钙化，有助于判断结节的良恶性，指导临床诊疗。常见的良性肿物如乳腺纤维瘤，其边缘光整、密度均匀，少数可发生钙化，可为片状或轮廓不规则的粗颗粒钙化灶。常见的恶性肿物如乳腺癌，其根据不同分期表现也有所不同，可进一步检查明确诊断。钼靶检查对以微小钙化灶为表现的早期乳腺癌检查有一定优势。还有一部分是做乳腺彩超或者钼靶检查，对病灶看得不是很清楚，需要进一步进行核磁检查，来评估病灶的情况时，也可以考虑进行核磁检查。有些情况下可能需要穿刺活检进一步诊断。

日常生活中如何保护乳腺健康？

首先，日常生活中要保持好良好的情绪和平和的心态，其次要忌烟酒和辛辣刺激食物，少熬夜，避免过度劳累。如果刚生了孩子，提倡母乳喂养，这是减少乳腺癌发生的措施之一。其次，如果体检中发现有乳腺增生或乳腺结节，不要过于紧张，定期复查，有明显症状时可以选择药物治疗，或遵医嘱手术治疗。