



朱亚飞

秀大厨

不一样的白菜炖豆腐



平时到饭店吃饭,当男士很绅士地请女士点菜的时候,MM们都会以商量的口气说:“点个素菜吧。”

快看,天骄快捷酒店的朱亚飞师傅已经备好材料,准备教我们制作一道色香味俱全的白菜炖豆腐。

配料: 柴川豆腐200克,白菜叶100克,盐、味精、鸡精、油、花生酱、面粉、枸杞四五颗、葱段、姜片。

提醒: 最好用柴川豆腐,花生酱是家里做菜容易忽视的材料,这道菜就是靠花生酱出味的。

步骤: 第一步,将豆腐掰成不规则的小块,加葱段、姜片、味精

和盐拌匀,加高汤(汤没过豆腐即可),上笼蒸20分钟后取出。

提醒: 蒸豆腐的目的是让豆腐更有韧性,口感更好。家里没有高汤,可用开水代替。掰豆腐是为了不规则,出花样。

第二步,在炒锅内放适量油,比平时炒菜时稍多一点,油两成热时放入面粉,面粉炒化后,加入高汤,放入白菜叶,加盐、味精、鸡精、豆腐。

提醒: 家中做菜一般不放面粉,饭店是要放面粉的。面粉的量要适中:面粉多,汤会太稠;面粉少,汤会太稀,颜色也不白。合适的量是饭店常用的瓷汤勺的一勺半。

第三步,汤出锅前加入花生酱、枸杞,三五分钟后,就可以出锅了。

提醒: 放枸杞一为滋补,二为点缀。家里如果准备的是干枸杞,最好用凉水泡上20分钟,不能用热水泡,容易泡烂。

配料简单,操作也简单,多了面粉,多了蒸的过程,多了几颗枸杞,饭店里色香味俱全的白菜炖豆腐,在家里就可以操作了。

营养专家点评:白菜含有丰富的粗纤维,能润肠、排毒,帮助消化。白菜中还含有丰富的维生素C、维生素E,多吃可起到护肤养颜的效果。豆腐中蛋白质含量和肉类接近,含有丰富的钙、维生素、磷、钠、钾等微量元素,是老少皆宜的营养佳品。

文图/本报记者 杨寒冰

保姆绘

上周日,李秋芳家的保姆王云从农村老家回来,扛了一袋玉米面,还有一大包油炸丸子,说是让李姐尝尝鲜。

李秋芳礼让着,说你咋恁客气哩。王云不高兴了:“大姐,你是个实诚人,咱也得对你实诚。我自己做点儿好吃的东西不值啥,你不要就是不给面子。”

王云今年36岁,伊川县农民。她老公在外地打工,家里有一双儿女。为贴补家用,王云2008年进城打工,先后在十几户人家当过保姆。

王云人勤快,嘴也甜,大多数雇主都很喜欢她。比较大方的主人家,经常送给她一些吃的、喝的,有时也会塞给她几件旧衣服,让她带回家给小孩穿。一般情况下,王云都会微笑着拒绝。

去年11月,王云的老乡介绍她到李秋芳家做保姆。李秋芳的母亲今年70多岁了,瘫痪在床。王云到了她家,做饭洗衣,伺候老人,帮了李秋芳大忙。李秋芳非常感激。

那天,王云说儿子生病了,想休一天假回伊川老家一趟。李秋芳让她等一下,进屋拿了一包东西要王云带回家。王云打开一看,是两套崭新的童装。

“你在我家这么多天了,我们全家都很喜欢你。这是我送给孩子们的礼物,表表心意。”

李秋芳说,这两套衣裳是她专程买给王云的孩子的,如果她不要,就只能扔掉。王云接过童装,乐乐呵呵地说了一句“谢谢”。

于是,就出现了本文开头的一幕。

我们问王云,为什么要扛那么重的吃食给雇主?王云说,那是她还给李秋芳的人情。

“很多雇主送我东西,都是挑家里多余的、要扔掉的,比如快烂掉的香蕉、快过期的饮料。我虽然是个保姆,可也有脸面,接受这些施舍,总觉得人家看不起咱,心里不得劲儿。”王云说,“李姐不一样,她专门买新衣裳给我的孩子,说明她看得起咱——倒不是说我挑肥拣瘦,非得要新的、贵的东西。把烂东西淘汰给别人,本身就不尊重人嘛,你说是不?李姐尊重我,所以我感激她。做人要知恩图报,我不能占她的便宜,理当带点吃的回敬一下。”

采访手记:保姆也有自尊心,也有细腻的感情。因为职业敏感,她们会比一般人更在乎平等和尊重。莫以为端给保姆一些破壶旧钵就是慷慨大方。把自己厌烦的东西当做礼物送人,其实并不礼貌。要送就送最好的,你自己也喜欢的。不然,不如不送。

想表达感激而又吝惜财物,也有两全的方法:真诚地对保姆道一声谢谢,按时付给她工钱,足矣。

新衣暖人心

文/本报记者 张丽娜 实习生 刘一

女人眼

请你温柔地霸道

文/本报记者 张丽娜 实习生 刘一

“晚上我请你吃饭!想吃什么?”

“你请客,你说吧!”

“我随便,看你想吃什么。”

“我也不知道,吃什么都行!”

每次和男友约会,这段对话是少不了的,程小姐说,提着劲儿出来约会、吃饭,可是见了面却大眼瞪小眼不知去哪儿,本以为他心里有数,其实他一无主张。而一旦自己随便提出一个建议,他又会说这个不好那个一般,加以否定。结果搞得两个人兴致大减。

男人没主见而又挑剔,想必是许多女人的心头恨。

男人或许是想过女友欢心,因此才把选择权交给女士。但你可知女人们此时此刻的小心思?

女人的心思让人难以捉摸,太温柔的男人被说成没有男子汉气概;太霸道的男人被斥大男子主义……这也不是那也

不是,男人的日子不好过。其实,女人只是渴望自己的他能够温柔地霸道。

女人的强势,只是因为她还没有遇到能够征服她的男人,当这个男人出现,女人就会乖乖地躲进他的怀里,收起自己的锋芒,变得小鸟依人。希望被保护是女人的天性,如果男人能把一切都安排好,女人是会心甘情愿听你指挥,跟你走的。

温柔地霸道不等于霸王硬上弓。温柔,就是要悉心了解她的喜好、她的口味、她的兴趣所在,这是霸道的前提。霸道,就是在温柔的基础上安排好所有,不再让你的她思前想后。

即使你的霸道惹来她的不满和唠叨,至少你的温柔会让她有所感动;即使你的温柔不够缠绵入骨,起码你的霸道会让她嗅出你身上的男人味儿!

好日子·晒幸福

家有千金 幸福多多

文/本报记者 杨寒冰

王芳的女儿畅畅3岁8个月了,童花头,小圆脸,白皮肤,大眼睛,人见人爱。这一点儿也不夸张,单看回头率就知道了。王芳带她上街,常常有人会说:“这孩子长得可真漂亮!”每每听到这样的话,王芳的心就像被一桶蜜水浇了个透彻,甜啊!

王芳觉得,自从有了畅畅,自己的幸福列车就平稳前行,宝贝一天天长大,带给她的惊喜也越来越多。

畅畅10个月的时候,就开始和妈妈幸福互动了。每天早上醒来,她先是用大大的眼睛看着妈妈,送给妈妈一个甜甜的微笑,然后“啊咿呀,啊咿呀”给妈妈唱歌。“畅畅唱得真棒,给妈妈欢迎……”王芳引导着畅畅,只见一双小手“咿咿”地给妈妈表演欢迎仪式。每天有这么一个幸福的开始,王芳工作起来总觉得有使不完的劲儿,看到路上的花草都觉得它们在冲自己微笑。

王芳每天下班回家,刚走到家门口,门已经打开了。阿姨说:“畅畅远远就能听到妈妈脚步声,嚷嚷着让开门。”阿姨话音未落,小人儿已经迫不及待地张开双臂要往妈妈怀里扑,到了妈妈的怀抱后,先是满足地咧开小嘴笑,然后张开小嘴在妈妈的脸上“噘”两下。王芳说,在会心的笑容和甜蜜的香吻



王芳和女儿畅畅

中,全身的疲惫荡然无存,只想让时间永远定格在这幸福的一刻。

王芳说,畅畅1岁9个月的时候就帮妈妈干活了。看到妈妈往身上涂乳液,她会过来帮忙;看到妈妈咳嗽,她会给妈妈捶背。和孩子在一起,王芳仿佛也变成了孩子。

王芳说,被孩子照顾的感觉很幸福。有一天,王芳发烧了,躺在床上休息,迷迷糊糊中听到有人叫她。王芳睁开眼睛一看,天啊,自己的宝贝女儿立在床前,端着一个小水杯,瞪着圆溜溜的大眼睛说:“妈妈,该吃药了。”王芳的鼻子刹那间酸了。

畅畅3岁的时候,给王芳玩了一手更绝的,让王芳的幸福指数飙升。王芳每天都给畅畅泡脚、搓脚。一天晚上,畅畅突然说:“妈妈,今天你别给我洗了,我给你洗脚吧?”好吧,看看这小家伙怎么表演。王芳打来洗脚水,把脚泡进了水里,于是那个身高不足100厘米的小人儿蹲下身来,用胖胖的小手,在妈妈的脚上揉搓起来,先左脚,再右脚……王芳的眼睛挂起了水帘。

有千金是福气,看来这话一点不假。