



陈峰

能美容的泡椒鱼

护养肌肤是女人的头等大事，这面子活儿是靠内外兼修，努力不懈才能出成效的。外敷很关键，内养更重要，吃鱼是内养的一个绝好方法。很多资深美容专家反复强调：多吃鱼，要多吃鱼，一定要多吃鱼！为什么呢？

女人常吃鱼有很多好处：可有效预防乳腺癌的袭击，能成功抵制痛经的骚扰，还能减少中风的发生，女性糖尿病患者常吃鱼还能防止心脏病等并发症的出现。内养好了，人更健康了，何愁卿不美？

下面，小记为大家请出老相聚饭店的大厨陈峰，为大家演绎泡椒鱼的做法。

此菜需准备草鱼1条，洋葱片、小葱花、大葱段、姜片、泡椒、花椒、蒜瓣、蒜蓉酱、牛肉酱、淀粉等。

将草鱼去掉主骨，在鱼身上打上花刀，抹适量的盐在鱼身上；在鱼肚内塞入适量泡椒，在鱼身上撒上泡椒，倒入泡椒水，腌1天~2天。

将腌好的鱼沥干水，抹上一层淀粉。

在锅内倒入适量油，油烧至8成热时，将鱼放入锅内，炸至金黄色时捞出。

将洋葱片、大葱段、姜片、花椒、蒜瓣、蒜蓉酱、牛肉酱等放入锅内煸炒，香味出来后，加入高汤，放入鱼，煮上2分钟，撒上小葱花，即可出锅。

我赶紧品尝了一口，甜味中略带点咸，微辣可口，催动舌头上的味蕾蠢蠢欲动，再来一口，还想再来一口……

一瓶昂贵的化妆品，能买多少条草鱼？这笔账，聪明的你自然会算。常吃鱼、多吃鱼吧，经济、实惠又美容。

哦，对了，有些地方还需提醒：鱼必须腌好了才能制作，时间短，泡椒和盐不能入味，时间太长，鱼肉会太咸、太辣；还有炸鱼的时候，不要炸得太老，太老鱼肉就不细软爽口了。还有一点想说的是，虽然是道女士菜，男士也可大胆去吃，因为你的健康，也牵扯到她的心情哦，她的心情好了，自然会更漂亮的。

女人，别让嫉妒驻扎心中

文/本报记者 李喆

在温哥华冬奥会上，中国女子冰壶队在输给俄罗斯队后成为舆论“轰炸”的焦点——在这一极需团结的比赛项目中，有人爆料说，部分球员“嫉妒”主将王冰玉。好在这支队伍随后鼓起士气，用一块沉甸甸的铜牌扫清了所有质疑。但是，有关嫉妒的话题却没有消停。

莎士比亚曾经说过：“您要留心嫉妒啊，那是一个绿眼的妖魔！”可是，一些见到老鼠或者毛毛虫都会尖叫一声，随后逃之夭夭的女同胞们，却允许这个妖魔驻扎在自己的心中。这个妖魔让她们无法容忍别人的快乐与优秀，使她们挖空心思用流言蜚语中伤别人，甚至会用各种手段去破坏

别人的幸福。

27岁的小李是我市某学校的老师，工作3年来兢兢业业，受到同事和学生的赞扬。与她一道进校的小陈，总觉得自己比不过小李，就开始有意无意地在背后说小李的坏话。“其实，小陈也很优秀。”提起这件事，小李总是一副很无奈的样子，“小陈总想在各方面都超过我，根本不允许我有自己的长处。”

28岁的小刘和相恋一年多的女友分手了。小刘的女友其实有很多优点，但就是嫉妒心过重。两人每次见面，她都会拉住小刘滔滔不绝：从同事工

作成绩出

色，到好友换了更高级的香水，再到同院的女孩儿嫁给了大款……几乎没有一样儿她不抱怨、不嫉妒的。刚开始，小刘会劝她别想那么多，但后来发现收效甚微，最终只得“忍痛割爱”。

其实，嫉妒心人人都有。心理学家认为，适度的嫉妒有利于人生的成功。但是，如果女人整日沉浸在嫉妒的苦海中不能自拔，那么最后只会害了自己。

男人告女人书：嫉妒是人生的毒药，会让人变得自卑、阴暗。嫉妒可以有，但千万别挂在脸上和嘴边。努力超过你的嫉妒对象吧，其实你可以让别人来嫉妒你！

男人眼



洛阳网
洛阳人的网上家园
WWW.LYD.COM.CN
点击生活 服务无限

地址：洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线：0379-65233618