

文图/本报记者 杨寒冰

别具风味的 葱烤平菇



巧煮妇

平菇都有什么吃法?很多巧煮妇的回答是:清炒平菇,平菇炒肉,用平菇炖成菌汤,或者炸成椒盐平菇。那么,还有没有新的吃法呢?答案是肯定的。听说资深煮妇桑建平近日在家研制了一种平菇的新吃法——用葱段和平菇搭配,做葱烤平菇。

小记闻讯,赶忙前去取经。桑建平说,葱香的味道加上平菇的鲜美,使得这道葱烤平菇深受全家人的喜爱。她愿意把这项“专利”跟广大读者分享,也希望有烹饪特长的巧煮妇能在此基础上继续研发、创新,研制出更多的平菇新吃法。

先看葱烤平菇的备料:平菇、芝麻、面粉、鸡蛋、葱段、椒盐、孜然粉、味精。

再看制作过程:将平菇洗干净,控水;把1个鸡蛋加入3两面粉中,兑上适量的水,搅拌均匀

的糊状;将控水后的平菇倒入面糊中,拌匀;锅内倒入适量的油,油烧至七成热时,将面糊和平菇一起倒入锅内,炸至金黄色后,捞出,控油;在锅内留适量的油,将葱段放入锅内爆炒,葱香味出来后,把控过油的平菇倒入锅中,在锅内来回翻炒一两分钟,然后在平菇上撒上芝麻、椒盐、孜然粉等就可以出锅了。

桑建平说,做这道菜有两个细节需要大家注意:第一,炸平菇的时候,一定要用文火,火太大,容易炸糊;第二,当平菇控油回锅来回翻炒的时候,火要调至最小,或者关掉火。

营养专家点评:平菇中含有多种维生素和矿物质,具有改善人体新陈代谢、增强体质、调节植物神经功能等作用,可作为体弱病人的营养品,对肝炎、慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡、软骨病、高血压等都有疗效,对降低血胆固醇和防治尿道结石也有一定效果,对妇女更年期综合征也可起到调理作用。



男人眼

“你怎么回事儿?我在这儿都等了快半个小时了,你知道不知道?”女孩儿脸上阴云密布。

“对不起,对不起,是我错了。路上堵车了,这我也没办法呀……”男孩儿小心翼翼地赔着不是,并解释自己迟到的原因。

“堵车你就有理了?你就不能早出来一会儿?”女孩儿似乎没把男孩儿的解释当回事儿。

“下次一定不这样,下次一定早点出门。”男孩儿唯唯诺诺。

“你还有下次?”女孩儿的声音不知不觉又高了八度。

“好了好了,我认错了,你别闹了,好吧?”男孩儿拉起女孩儿的手,想把她拽走。

“什么叫‘我闹’?明明是你迟到了,反倒成我的错了!”女孩儿如同打开电源的电吹风,冲着男孩儿就是一通数落。末了,她一甩手,转身就走。男孩儿这时也是一脸不痛快,默默地跟着女孩儿走了,只留下身后不少路人露出的同情的眼神。

这是上周末小记在上海市场步行街看到的一幕。看到这里,我猜肯定会有女同胞在心里说:女孩儿向男孩儿发脾气,是因为她在乎他——男孩儿迟到,女孩儿发脾气,是因为她对男孩儿有所期待,或者是怕他出什么意外,她绝不会为一个无关紧要的人迟到而如此不满。

是呀,小脾气嘛,人人都有,有小脾气的女人有时候还是很可爱的。但是,发脾气也要挑个时间和地点,也要讲求方式和方法。男人大多数都是好面子的,如果在公共场合被弄得很难堪,小脾气可能就会转化成大脾气,搞不好会引发不可调和的矛盾,还有可能让你背上“无理取闹”或“任性刁蛮”的罪名。

在一项名为“女人哪一点你最不能接受”的调查中,“爱发脾气”高中榜眼,仅次于“不自爱”。看来,野蛮女友并不是人人都能接受的,所以女同胞们还是管好自己的小脾气,滥用是有风险的哟。

男人告女人书:有人说,永远不会发脾气的女人就如同一杯白开水——解渴,却无味。由此可见,脾气就如同酒精一般,只有适量才可调出甘醇、馥郁的生活。

妙管家

冰箱另类用途大集结(下)

大多数人把冰箱买回家,一般只会用它来冷藏和保鲜食物,殊不知,冰箱其实还有很多妙用之处,这些新的用途可以给你的生活带来更多方便。

丝袜延长“寿命”

不少女人为丝袜常破损而伤脑筋,新买的丝袜不要拆封,直接放入冰箱冷冻1天至2天。之后拿出来半天左右再穿上,温度的变化可增加丝袜的韧度,冰冻过的丝袜不容易破损。

电池延长电力

手机电池因记忆或老化使得待机时间变短。可以把手机电池放入塑料袋中

包好,再放入冰箱冷冻3天,取出后放常温下2天再充电,可延长电池的使用时间。

切蛋黄不碎

刚煮好的鸡蛋或茶叶蛋用刀一切蛋黄容易碎,可先将鸡蛋或茶叶蛋放入冰箱冷藏1小时,待蛋黄稍凝固后再切,蛋的切口平整,蛋黄也不会碎掉。

去除辛辣味

直接切洋葱或葱蒜等,其辛辣味会让人流泪。不妨先将它们放入冰箱冷冻1小时,待辛辣物质较为稳定后再切,就不会被熏得流泪了。

杀书籍蛀虫

家中收藏的书籍,时间长了会生蛀虫,把书用薄膜塑料袋包好,放入冰箱冷冻12小时,蛀虫会被冻死。书籍被水浸湿,不论晒干还是晾干,都容易变皱变黄。可将湿书抚平,放入冰箱冷冻室内,两天后取出,即恢复原样,既干又平整。

平整真丝衣

真丝衣服洗后皱皱巴巴,质地太软的衣物熨烫起来很麻烦,可把衣服装进塑料袋放入冰箱几分钟,拿出来再熨就容易多了。(万维)

装饰家

创意装饰让家与众不同

文/鹤立



利用玄关展示艺术收藏

家里的玄关、走廊和楼梯间,空间结构简洁,像画廊一般,是集中展示个人收藏和艺术创作风格家具的理想场所。



不是所有的镜子都得装裱

切割成多边形的镜子不需要经过复杂的装裱,只要按照你喜欢的形状排列,悬挂在墙面上,就可以与相框搭配组合出十分特别的墙面风光。



用品也可以“穿”格子

格子是简单的复杂表达,以形似的样式表现着多种多样的风格。记忆中电影里的气质美女穿着英伦风情的经典格子风衣,气质不凡。在家中一角布置一个“格纹”角落,让空间在可爱与大方之中自信地踏出甜美的舞步。