



好吃的南阳醋焖鸡

聪明的女人爱吃醋。据说吃醋能促进新陈代谢、消除疲劳、帮助消化,甚至还有美容减肥的功效。

但是单喝醋,不仅酸得难以下咽,而且刺激嗓子。没关系,可以合着美味一起吃下肚。看,金帝源南阳风味菜馆的大厨桑建柱就研制了一道南阳醋焖鸡。现在小记将大厨的制作方法记录如下。

此菜所需备料:青红辣椒、木耳、半只鸡、葱、姜、蒜、醋、盐、味精、糖、十三香。

有了备料,再来看看操作步骤:先将鸡洗净剁成小块,在热水锅里焯一下,捞出,控水;在锅内倒入适量的油,油五成热时,放入鸡块,炸2分钟,将鸡块捞出控油;在锅内留适量的油,放入葱、姜、蒜爆炒,爆出香味后,放入鸡块,待鸡块的香味出来后,倒入2两香醋,加入适量的水,待鸡块炖至九成熟时,放入青红辣椒、木耳、盐、味精、糖、十三香等,翻炒2分钟,待鸡块变成金黄色后,出锅。

香醋经过油锅焖炒,将酸味恰到好处地浸透给了鸡块,微酸、微辣、喷香的鸡块,含在嘴里,的确是质韧肉嫩,柔爽滑糯,反复咀嚼,余香久存。

吃醋有好处,吃鸡好处也不少。营养专家认为,鸡肉性味甘温,功用十分广泛,不但温中益气、补精添髓、强筋健骨、活血调经,对虚劳、过瘦、水肿、病后虚弱、久病体虚、健康调理、产妇补养等,效果也很显著。

无鸡不成宴。无论你是“巧煮妇”还是“巧煮夫”,花会期间家里来了客人,你都不妨在他们面前显露一手。

女人眼

男人需要一点点细心

文/本报记者 李喆 见习记者 高亚恒

先讲一个真实的故事。一日中午,小丽(化名)问老公:“今天是什么日子呀?”老公想了想:“今天是星期四,周六晚上才看电影呢。”小丽擦了擦头上的冷汗,接着问:“你看看日历嘛。”老公拿过台历来,很认真地思索了一番:“今天是14号,发工资了?”见状,小丽摇了摇头,没再说什么。

直到当天傍晚,小丽才接到老公的电话:“不好意思啊,我刚才听同事说起,才想到今天是情人节。晚上咱们去哪儿?”小丽当时真可谓“内牛满面”:“还算不错,好歹今天还没过去……”



(资料图片)

相比热恋时的认真,很多男人在经过了感情的高潮阶段后,大多热情锐减。在生活中,他们大大咧咧,漫不经心,粗心草率,在表达情感时也会一反过去的伶牙俐齿、机敏乖巧。除忘却结婚纪念日、女方生日等日子外,他们在生活中也过于随心所欲,不修边幅。找袜子、领带、打火机、手机、钥匙……寻物总动员的场景,恐怕会在清晨的很多家庭中上演。

对此,有些男人不以为然:大老爷们儿嘛,平日大大咧咧的没啥——我们哪有女人家细心、有耐性啊。其实,对待物品的态度,正如其对待爱情和婚姻的态度——如果男人总处在大大咧咧的状态中,爱情恐怕就会成为无人关照的花园,怨气也就像野草一般肆无忌惮地生长着。

或许,保持长久的细心对于男人来说困难很大,但时不时地为爱情花园除除草,当是保持感情和家庭和睦的良方。

女人告男人书:男人的大大咧咧,会让我们感到极大的失望和心烦意乱,因而就免不了要发发牢骚。如果你不愿意听到指责、抱怨或唠叨,在家里还是细心一点儿吧。

文/本报记者 张丽娜

妙管家

冰箱里的秘密

前两期,咱们讨论了一番《冰箱另类用途大集结》。“另类”之后,我们“主流”一下,说说冰箱的正规用途:冷冻。说冷冻还不确切,准确点儿说,是解决冰箱冷冻烦恼的方法,比如冻肉、冻汤。

茶盅存鲜肉

大概你也有过这样的经历吧:为了省却跑菜市场的麻烦,一下子买了够吃一星期的新鲜猪肉,放进冰箱冷冻贮存。炒菜时,想做个西芹炒肉,预备切一小块,可冷冻的肉硬邦邦的,非有大力气刷不下来。

把整块肉用微波炉解冻了再切?剩下的肉反复解冻、冷冻有损新鲜。何况,也不是每一家都备有微波炉。

比较聪明的做法,是在冷冻之前就把猪肉“大卸八块”,根据每顿饭的食量分成小份再放进冰箱。但这样也有弊端:肉块必须隔离放置,否则容易粘连在一起。

有些细心而讲究的主妇,为了解决这个问题,专门买回一摞保鲜盒,每个盒子装一块猪肉。好倒是好,就是太浪费人民币——质量不错的保鲜盒,价格真是特别贵!再说大大小小的盒子也会占用冰箱“内存”。

试试老城区孙玉桂女士提供的小窍门吧:充分利用家里的物件。

如果你家刚巧有闲置的小茶盅(陶制的最好),那就把

它们请出来发挥余热吧。你可以把猪肉切成小块,分放进茶盅,蒙上保鲜膜,摞起来放进冰箱冷冻室。做饭的时候,取出一两盅,温水化冻,尽情享受。

同理,浅口的小茶杯、小碗都可以如此摞起来充当贮肉器。

饮料袋冻鲜汤

熬一锅好汤不容易,费时费力,一顿喝不完,倒掉太可惜。放在冰箱冷藏室贮藏,容易串味,那就试试将它冷冻起来吧。

每天喝袋牛奶有益健康,把奶袋子存起来再利用有利于环保。你可以把空的牛奶袋子(塑料袋、纸袋均可)清洗干净,然后把喝不完的汤灌进去,把袋口折叠一下,用夹子固定,然后放进冰箱冷冻贮藏。

注意,要先把热汤放凉了再往袋子里灌。这样不会在灌装的时候烫住手,也不会使袋子变形,更重要的是,这样可以节省冰箱能耗。

低温会将汤水凝固,保鲜效果一流。嘴馋想喝汤的时候,取出一袋,剥掉袋皮,把固体的汤块丢进锅里,加热融化即可享用。

不要怀疑这些小窍门的实用性,好不好用,试过你就知道了。

一点通

边做饭可以边美容

许多女性常为厨房的忙碌而焦虑,抱怨着生活的繁杂,如果我们能把厨房变成自己的美容室,将会给生活增添许多乐趣。

1. 打鸡蛋时,用蛋壳里剩余的蛋清抹脸,半小时后洗掉,可使皮肤柔嫩。
2. 切豆腐时,用菜板上剩下的小豆腐渣压碎后抹脸,并按摩皮肤,可使容颜亮丽。
3. 切黄瓜、丝瓜时,用剩下的瓜头儿擦脸,会起到清洁滋润皮肤的作用。
4. 切番茄时,用小块番茄片敷在脸上,会增加脸的光泽。
5. 切土豆时,用土豆片贴于眼底,可消除眼脸肿胀。
6. 用淘米水洗手,可增加指甲的柔韧及光泽。

