

先焖后涮鱼滋味

文图/本报记者 张丽娜

编辑/刘淑芬 校对/王岚

本版电话:65233681

Email:lsfnzk@163.com

女周刊

五味

生活离不开油盐酱醋茶

“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳜鱼肥。”古人写诗真是言简义丰，写得让人无比神往，写得让人直流口水。

洛阳没有西塞山，却有桃花流水，有肥美的鱼。前些日子，高人相授机密，可将普通的鳜鱼做出鳜鱼的美味，从此坐洛阳不羨西塞山也。

高人名曰王爱珠，是北京黄记煌全国连锁洛阳旗舰店的掌门人。黄记煌的招牌菜是三汁焖锅鱼，据说起源于清代名肴“香辣汁鱼”，鳜鱼、鲫鱼、鲤鱼等各式鱼均可入锅焖制。

笔者选了道焖鲫鱼来吃。落坐，桌上摆电磁炉，炉上坐锅。厨师当着食客的面烹制：先取红薯、洋葱、青椒等蔬菜垫锅，再将切好、腌好的鱼块码将其上。盖盖儿，焖了十几分钟。只闻满室香气四溢。

揭开盖来，将一种深色酱料倒入锅中，撒几棵香菜，众人开吃。

笔者先做淑女状小心翼翼地品，复做莽汉状不顾形象地吞——这菜真妙！鱼块香辣绵滑，微酸回甘，爽而不腻；各色蔬菜的加入，丰富了味道的层次，更美化了锅中的色彩，有脆有软，有辣有甜，有红有绿，有黄有白，嘴巴和眼睛一起享福，大快！

干的吃完了，湿的登台。厨师将高汤倒入锅中，烧开，便成了一个涮锅。牛羊肉、毛肚、茼蒿、粉丝、鸭血……尽可来涮。完了再扯两块面，那叫一个过瘾。

酒足饭饱，不由得向掌柜的请教：在家中能否做这等美味？王爱珠笑答不难。

做这道菜，得去菜市场把材料采购周全了——

主料：两斤重的鳜鱼（其他鱼亦可）一条。

底料：半斤大蒜，两个圣女果（小番茄），两颗大枣；红萝卜、红薯、青椒、红椒、洋葱若干，可按个人喜好斟酌添减。



底料的总重量宜控制在0.85公斤。大蒜的量要足。将材料处理干净。鳜鱼切成一指宽的片，抹上盐和酱油，腌好。红薯、胡萝卜、青椒、红椒切成

块，洋葱撕片，蒜瓣、圣女果、大枣洗净即可。

用食用油、盐、花椒、五香粉、辣椒面儿拌匀底料。食用油大概需要2两，其他调味品根据个人口味增减。

冷锅上灶，倒入2两冷油（最好是熟油），把底料铺入锅中，然后将腌好的鱼块码放在底料上。

盖紧锅盖，中火焖8分钟，再转小火焖6分钟。鱼菜皆熟。

调味的酱汁，可取甜面酱、豆瓣酱、番茄酱或是其他，喜欢就好。

吃完了鱼和菜，加点骨头汤，就可接着涮锅。

因为是冷锅冷油焖制，甚少油烟，非常环保。一天吃三回，也不怕被熏成黄脸婆。

有心想在亲戚朋友面前露一手的，试一试吧，管保大家吃得有滋有味。



男人眼

文/本报记者 张丽娜 见习记者 高亚恒

别揪我的小辫子

“你昨晚去哪儿了？为什么那么晚才回来？”大街上，一对小两口在吵架。女人满脸怒气地质问男人。

“这次是我不对，回来得晚了，让你为我担心。以后没有特殊情况的话，我就早点回来。”男的拉住女人的手，一脸诚恳地道歉。

女人一把甩开男人的手，撂出一句：“每天都有特殊情况，那你干脆别回来了！”扭头就走。

“那我以后每天晚上都早点回来，不再那么晚回家。你就原谅我吧，咱别在街上吵了，行吗？”男人赶忙追上女人，接着道歉。

“你说的都是屁话！我就不信你能每天晚上都不出去！”女人还是不肯原谅男人，大步往前走。

“这次真的是我错了，我已经道过歉了，而且向你保证以后不再犯错，你想让我怎么做？”男人有点急了。

“我管你怎么做呢！你这次犯了错，下次一定还会这样，我就是不相信你能改好！”看着女人一点都不接受自己的道歉，头也不回地走掉，男人也生气了，说道：“信不信随便你！”说完朝另一个方向走去。

大街上，经常会看到类似的争吵。但是一味的指责并不能解决任何问题。

在婚恋状态中，小两口难免会有争吵。以男人争强好胜的本性来说，一般都想表现得强于女人，如果他肯放下面子向女人承认错误，即便不能说明他很爱很爱你，至少也说明，他仍然在乎你。

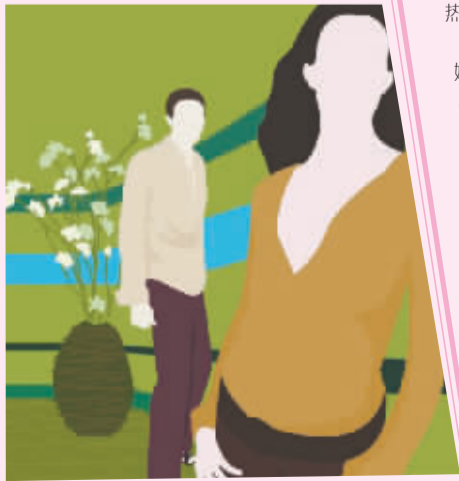
既然他爱你、在乎你，那还有什么难题不能化解、不可原谅呢？抓住男人的缺点和小错误不放，甚至不信任对方，本意也许是想引起他的重视，让他朝着你希望的方向改变，但这世上未见一个男人肯为一个女人做本性的转变——就算变了，也是为了得到一些什么。

认为爱情可以改变一个男人，那只是女人的一厢情愿。若女人坚持认定自己可以改变一个男人，不妨先扪心自问：男人能从我这里得到什么？是精神的抚慰，还是肉体的温暖？或是名利的犒赏？

男人告女人书：如果我犯了错，请别在大街上和我争吵好吗？你可以找个人少的地方慢慢说，我全听你的。

如果你能给予我宽容，给予我理解，就事论事，不讽刺我，不中伤我，不无中生有，我会比较乐意接受你的观点，并对你心存感激。

我敬重大度的女人。当你不再动不动就揪我的小辫子，我俩的关系会更加和谐，我也会更爱你。



保姆绘

恨不能斩尽长舌妇

文/本报记者 张丽娜 见习记者 高亚恒

当保姆最忌讳什么？雇主最讨厌什么？四体不勤，脑瓜愚钝，手脚不干净固然令人失望，但真能令雇主痛下决心狠下杀手义无反顾驱逐保姆的，大概要数这一桩：她管不住自己的嘴。

西工区方女士，母亲年迈多病，且家有小孩。她和丈夫工作忙碌，无暇应对这上有老下有小的境况，于是请回一住家保姆。这保姆年逾四十，快人快语，身高体健，手脚勤快，又有眼色，上岗没几天，就把方女士全家哄得开开心心。更难得的是，保姆对方女士的母亲很有耐心，不但不嫌老人难伺候，做完家务后，还经常陪老人聊天。方女士的母亲欣慰之余，常常“敲打”方女士：“保姆都比亲生闺女蔡记（洛阳方言，意为关心照顾）人。”

方女士庆幸自己找到了一个好保姆，本打算一直用下去。可计划赶不上变化，不满两个月，就把保姆辞退了，而且是咬牙切齿地辞退了。

事出有因。用方女士的话说：这保姆太会惹是生非。

方女士和老公的关系一向不睦，考虑到孩子和老人，夫妻俩在人前依旧装出一副相敬如宾的样子，其实是貌合神离。

有天晚饭过后，方女士带着孩子在小区里散步，楼下的刘阿姨悄悄扯她的袖子，说有话跟她讲。方女士打发孩子跟小伙伴们去玩，问刘阿姨有何事。刘阿姨叹了口气：“我也不知道当讲不当讲……你得小心你那口子，他在外面有人。这年头狐狸精可厉害了，可别让人把家给拆散了。那么好的孩子，要是没有爸，多可怜啊……”

方女士的头“嗡”的一声大了，她还真不知道老公在外面有人了。

“你听谁说的？你看见啦？”

“邻居们都在议论你家这事儿啊，说是听你家的保姆说的。你不在家的时候，保姆亲耳听见你男人给别的女人打电话，要多亲热有多亲热。保姆说你俩正闹离婚呢。”

方女士跌跌撞撞地回了家，没有急着跟老公论是非，先把保姆给轰了出去：“别让我再看见你！”老母亲不明白发生了什么事情，还想护着保姆。倒是保姆自知理亏，也不争辩什么，灰溜溜地走了。

采访手记：方女士的老公到底有没有情人，会不会跟方女士离婚，这不是本文想要讨论的。笔者真正想与大家探讨的，是一个人的素质和修养。

不论是不是保姆，作为一个长舌妇或是长舌男，都是惹人憎恶的。他们到处挑拨是非，就像苍蝇传播病菌，或许本身没有什么恶意，只是贪图嘴上之快，却危害甚大，人人欲得而诛之。

闲话人人会说，闲坐不论他人是非，才见一个人的修养和善良。

听见，看见，不说，不问，是一个好保姆应有的职业素养。不懂维护雇主隐私的保姆，不但得不到雇主的尊重，也终将失去自己的饭碗。