

编辑/杨寒冰 校对/姜 莺

本版电话:65233681

Email:lsfnzk@163.com

巧妻夫

# 仙侣大虾： 营养好吃不发胖



炎夏季节，您是否跟小记一样，看见油腻腻的肥肉就没胃口，吃着清淡的素菜又觉得没新意呢？别急，现在就为您献上一道新鲜爽口、低脂保健、营养丰富而且简单易做的夏日大餐：仙侣大虾。

这道菜谱上没有，之所以取名“仙侣”，只因它是由一对快活似神仙的夫妻——赵东立、郭玉霞所创。两口子恩爱齐眉，相敬如宾，闲来无事，最喜结伴在厨房里鼓捣新奇菜式。

文图/本报记者 张丽娜 见习记者 高亚恒

一日，郭玉霞忽有奇想：水煮鱼刺多，油焖虾油大，用做水煮鱼的方式做虾，不知如何？赵东立拍手称赞。于是反复试验，终得此菜。

白色的大瓷碗里，“全国山河一片红”。看起来很辣，其实只是假象。拨开红色的虾皮，露出白嫩的虾肉，一口咬下去，除了霸道的鲜，还带着淡淡的咸和辣，完美的滋味立即征服所有味蕾。

佐虾的是花菜和鸡腿菇。一向难入味的花菜，被汤汁浸得有点发红，清香中掺杂着虾鲜，层次细腻；鸡腿菇柔嫩多汁，滑，香，绵，亦很出色。

这么好吃的东西，到底怎么做呢？且请夫妇俩秀一秀独门秘笈——

材料：新鲜大虾1斤，花菜、鸡腿菇共半斤；葱、姜、蒜、盐、料酒、胡椒粉、郫县豆瓣酱、味精适量。  
先来处理大虾。去掉虾头、虾线，洗净虾身，抹

上盐、胡椒粉和料酒，拌匀，腌制10分钟。比较麻烦的是挑虾线的步骤。郭玉霞的绝招是“一签穿身”：将牙签插入虾身的第三个关节，轻挑一下，虾线即去。

腌虾的同时，烧半锅开水，轻轻焯一下花菜和鸡腿菇。葱、姜、蒜切碎备用。

然后生火坐锅，取两三勺食用油（比平时炒菜稍多即可），大火加热，倒入腌好的虾，轻翻两下，待虾皮泛红，捞出备用。

在炒虾剩下的油中，放入两勺郫县豆瓣酱，翻炒均匀；入葱、姜、蒜，爆炒出香。然后把烫好的花菜、鸡腿菇倒入菜锅，加一碗半开水，煮五六分钟。最后放入虾，焖上三四分钟，放少量味精，即可出锅。

郭玉霞提醒大家，花菜和鸡腿菇可用芹菜、黄瓜、莴笋等其他耐煮的时令蔬菜代替；能吃辣的朋友，还可以放点辣椒。

做一道虾，弄几个凉菜，“高营养、低脂肪，吃了还不胖”，如此贴心的家常菜，您不想试试吗？

男人眼

## 玩暧昧要不得

文/本报记者 李 喆 见习记者 胡烨晔

结婚三年，小曼和林茂相处融洽：家务活一起分担，每逢周末买些礼品去看望双方父母。生活虽算不上富裕，但也衣食无忧，其乐融融。

这几天，朋友们发现林茂神情憔悴，总是心事重重的样子。一问才知道，原来是他和小曼之间出了问题。

小曼性格开朗，朋友也多，闲暇之余，常常和朋友一起吃饭、K歌。关于这些，林茂都很理解，也不加阻挠。

直到林茂偶然看到了小曼手机里的两条短信，不满的情绪才慢慢蔓延。“曼，我好想见你，晚上一起吃饭吧。”这是收到的短息，而小曼的回复竟然是：“好的，亲爱的，晚上老地方见！”

林茂实在气不过，就拿着手机让小曼解释。谁知小曼嘿嘿一笑：“你还当真啊？他是开玩笑的，我俩关系不错！”“关系不错就能喊‘亲爱的’？”林茂更加愤怒，“我看你俩是标标准的暧昧关系！”

林茂的话惹恼了小曼，她杏眼一瞪：“暧昧怎么啦？又没有出轨！真是没事儿找事儿！”说罢，她竟收拾衣物回了娘家。

其实，每个人都有交朋友自由，也正是因为有了朋友，我们才不觉得孤独。但是，当友情“变质”成了暧昧，尤其是其中一方已是“使君有妇”或“罗敷有夫”时，那就十分危险了。

所谓暧昧，不过是男女之间一种模糊的、不明朗的关系。也正因为暧昧很模糊，不用像婚姻那样担负起沉重的责任，所以才令人向往。但这种逃避责任的关系，又实在令人鄙夷。

不是他爱吃醋，也不是他不理解，而是爱情本来就是自私的，有些话只能说给爱人听，否则就有暧昧的嫌疑了。结婚久了，生活自然会变得平淡，你的他不再对你深情凝视，也不再把“我爱你”挂在嘴边，但他正在努力地挑起家庭的重担，给你富足的生活。

从相濡以沫的丈夫那里，女人得到的是贴心、踏实的生活；从暧昧的对象那里，女人得到的却只是虚无缥缈的情话。如何从二者中选择，聪明的女人应该都懂得。

男人告女人书：我们是彼此的半个圆，结合在一起才会圆满。我不想让三角关系破坏了我们的生活。如果你想尝试暧昧的滋味，我想我完全有能力成为你暧昧的对象，因为在这个世界上只有我才最懂你，不是吗？

宠物缘



文图/本报记者 张丽娜 见习记者 高亚恒

## 西施呀西施！

肠”这几个字，西施都会像被电到了似的，立刻从屋里的任何角落飞奔而来，扒着你的腿，满脸期待地看着你。如果装可怜不管用，它就干脆站起来不停地向你“拜拜”，那一副可爱的模样，任谁都不忍心拒绝。

更好玩的是，有时候西施在院子里贪玩不回家，张军仙就站在4楼的阳台上大喊一声：“西施，快回家，给你吃火腿肠！”不到两分钟，西施就已经在门口抓门了。

西施深得张军仙宠爱的重要原因，不光是因为它聪明可爱，更因为它十分通人性。由于张军仙和爱人工作忙，西施一直都由张军仙的母亲照顾。两年前，母亲病重回了老家，十几天没见西施，老人很想念它。于是，张军仙就带着西施去看望已经生命垂危的母亲。

那天，西施刚进家门，就径直奔到老人的床前，前爪使尽力气扒住床沿，头努力向前伸，想看看老人。它似乎有了什么预感，大眼睛满含泪水。老人看到西施这么懂事，怜爱地抱住它，忍不住哭了起来。那感人的情景，打动了在场的所有人。时至今日，想起这件事，张军仙都非常感动。

现在，西施已经成了家里不可或缺的一分子。每个人回到家，打开门的第一句话就是：“西施呢？西施，快来！”张军仙的儿子本来对此很是吃醋，不过慢慢地，他也被西施的乖巧聪明所征服，成为它的粉丝。

看着这“一家四口”的幸福生活，怎不让人羡慕？

咱今天说的西施可不是古代的四大美女之首，而是一条名叫西施的狗狗。

说起这个名字的由来，西施的主子张军仙满眼怜爱：“我第一次见到它时，它耷拉着两只长长的大耳朵，瞪着那又大又圆的眼睛，可怜巴巴地看着我。当时我就在心里感叹，这只狗实在是太漂亮啦！跟美女西施都有得一拼！所以我就给它取名‘西施’。”

西施今年5岁了，不仅是家喻户晓的美丽狗狗，而且是院子里有名的小能豆儿。它拥有过目不忘的本事，只要是主人带回家过的熟人，它基本上都能记住。再次见面时，它会拼命朝客人摇尾巴，十分讨人喜欢。

不光记性好，西施还有几项看家本领呢：

要是你友好地伸出手说：“西施，握握手吧！”西施就会马上抬起它的小爪子，放在你的手心里。握完左爪，它还意犹未尽地伸出右爪来接着跟你握手。

除此之外，西施还会坐着或站着，两爪在胸前并拢，前后晃动着“拜拜”呢！更难能可贵的是，西施是一条谦虚的狗狗，从来不要大牌，只要是熟人，它都很听话地按照指示做。

当然，身为一条狗，西施也未能免俗地对火腿肠情有独钟。任何时间，任何地点，无论它是正在做美梦，还是在玩耍，抑或是沉思，只要听到有人提起“火腿

