

不论时光如何流转，永不改变的是人们对真善美的追求。当春天翩然而至，一个特别的节日也悄悄地来到了我们身边，那就是三八妇女节。在这个属于女人的节日里，男人们下厨，为她做道拿手的好菜，给她一个惊喜吧！

三八节，为她做道菜吧

见习记者 裴希婷 马菁华 文/图

鲜美一鱼三吃



家住洛龙区零号路上的吕志峰是大家公认的好丈夫，不但对妻子体贴有加，更是做得一手好菜。结婚近20年，早过了浪漫的年纪，但是，每逢三八节和妻子生日，吕志峰都会精心为妻子准备一桌好菜，虽不是山珍海味，但其饱含的爱足够回味无穷一生。

吕志峰一边操刀，一边笑着告诉我们：“最浪漫的事就是她到老了还能吃到我做的菜。”

原料：鲜鲤鱼、青椒、洋葱、西红柿、豆腐、紫菜、香菜、葱、姜、蒜、料酒、盐、胡椒粉、淀粉、酱油、香油、味精。

做法：一鱼三吃，第一种吃法是鲜炒鱼片。用刀片下鱼片，用盐、料酒、胡椒粉、淀粉等腌制10分钟。锅内放油，将腌好的鱼片炸成微黄捞出。将青椒、洋葱、西红柿切丁，同葱、姜等炒匀后，再将炸好的鱼片放入翻炒即可。

第二种吃法是蒜香鱼排。将鱼头和鱼排炖汤后，单独将鱼排取出，炸至外焦里酥。用蒜、盐、胡椒粉、味精、酱油、香油等调成料汁。香酥的鱼排蘸上料汁，美味极了！

第三种吃法是美味鱼汤。在炖好的鱼头汤里放入胡椒粉、盐等调料，再根据个人口味放入豆腐、紫菜、香菜等配料，即可出锅。

凉拌素什锦



家住东花坛的樊联合平时很少下厨，为了在妇女节这天表达自己的心意，他决定做一个凉拌素什锦。可别小看这道凉菜，为了做好它，老樊提前几天就开始练习了。

原料：芹菜2根，胡萝卜1根，黑木耳4朵，豆腐皮2张，醋、糖、酱油各1大勺，盐小半勺，香油、味精少许。

做法：将芹菜切丝，放水中浸泡一会儿，沥干备用。胡萝卜去皮，切成细丝。黑木耳泡软，放入锅中，加水、糖、酱油，用小火慢煮，煮熟后晾凉，切成细丝。豆腐皮用热水烫一下，沥干水分，切成细丝。

拿一个小碗，将醋、糖、酱油、盐、香油、味精逐一放入碗内，搅拌均匀。把芹菜、胡萝卜、黑木耳、豆腐皮放入调味汁中，腌10分钟，美味可口又健康的凉拌素什锦就做好了。

老樊说了，这道菜做给老婆，为的是感谢，感谢她这么多年来辛苦持家，在这个特别的日子里，这道菜代表了他的心意。

酸辣烧黄鱼



家住西工区某家属院的张红旗做得一手好菜，家常便饭经他的手加工后，都会变得有滋有味。三八妇女节这么重要的节日，他打算发挥好男人特长，下厨给妻子烧上一道拿手菜，酸辣烧黄鱼是他的得意之作。

原料：黄鱼一条，葱、姜、蒜、干辣椒、香醋、盐、味精、料酒。

做法：将黄鱼收拾干净，在鱼身和鱼肚内抹一层盐，腌制5分钟备用。然后在炒锅内放花生油少许，油热后将鱼煎至两面金黄。放入葱、姜、蒜和切碎的干辣椒，加凉水，水不要放多，没过鱼身即可。待锅内汤汁开始翻滚后，

按照个人口味加入醋和料酒，盖上锅盖，用中火慢炖。

十来分钟后，锅内已是鲜香扑鼻。最后用大火收汁，撒上一些味精，这道酸辣烧黄鱼就可以出锅了。

微波烤翅



家住瀍河回族区的李亮是一个“80后”。李明坦言，自己从没关注过三八节，也没有因此特意为谁做过什么。但是，今年的三八节，他要亲手为妻子做道微波烤翅。李明说，妻子自从来到他们家，对他非常关心，他要向妻子表示感谢。

原料：鸡翅翅中、烤翅调料。

做法：鸡翅在腌制前，需要用刀在鸡翅上切几下，便于料汁渗入。腌鸡翅用的料汁在超市就可以买到。料汁用凉开水调匀后，将鸡翅放入腌制6小时以上。腌好后，将鸡翅放入烤盘中，用带有烧烤功能的微波炉或烤箱高火烤5分钟，将鸡翅取出，在正反两面均匀地刷上蜂蜜，再次放入微波炉或烤箱，用高火再烤5分钟即可。

副刊

投稿:lywbj@163.com
电话:65233688

洛阳网 www.lyd.com.cn

洛阳人，看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。
联通用户发送短信712到10655885 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。