



挥舞手中锅铲,抱得美人入怀

男人成为一家之“煮”

做饭是个美妙的过程,还可以缓解工作上的压力

张曼玉曾经说过,到了她那个年纪,最喜欢的是一个煮得一手好菜的男人。小说家张小娴对此深有同感,也发出一番“拥抱一个爱煮饭的男人,才是得到了一张真正的长期饭票”的感叹。时至今日,尽管女人的择偶要求变化多端,但总是离不开一个重心——懂得疼爱自己,相比拥有俊美挺拔的外形,或者丰厚的物质条件,更多人宁愿选择一个真心实意为你洗手做羹汤的“煮男”。理由很简单,“当他以万般柔情和君临天下的姿态,为心爱的女人下厨房,女人只要坐着等吃便好了。”这绝对是关于爱情最甜蜜、最真实的写照。

眼下最流行的是“煮男”

据说眼下最流行的不是宅男,而是“煮男”。顾名思义,特指那些肯承担煮饭职责,替代“煮饭婆”成为一家之“煮”的快乐男士。这种现象在全球性金融危机爆发之后尤其明显,在日本,这部分家庭“煮男”被称为“便当男”,由于“便当男”一族的迅速崛起,使得旨在吸引男性读者的菜谱等烹饪类书籍热销。

在国内的互联网上,也涌现很多以“快乐煮男”为名号的博客,他们不厌其烦地展示每天的菜谱,图文并茂,吸引很高的点击率,甚至有网友以此蹿红,成为新一代网络名人。也有学者认为,这是中性化风潮的进一步延伸。

而近日的一项调查发现,越来越多的女人不想做饭,她们当中有65.8%的人赞成结婚后男方做饭,只有16.7%的人认为做饭是好妻子的必要条件。也许你会说女人怎么都变成懒婆娘,其实她们是想从煮饭看出一个人平时细微生活的细心程度,因为煮饭的好坏其实除了熟练程度,还有很多细节需要注意。而这种关注细节的良好习惯,一般会贯彻到日常生活的其他方面,照顾起女人来,“手艺”自然也不差。因此,简单的一句“你会不会煮饭”的问题,就变成女人审查你是否新好男人的首要标准。

踏实可爱的“煮男”迅速崛起

早在李宇春走红的时候,就有人预言,中性风潮会越刮越盛,尤其在80后一輩中,更加会有颠覆性的表现。如今越来越多的煮男诞生,更加证明当年的预言,尤其是当下经济不景气,金龟婿难求,踏实可爱的“煮男”迅速崛起上位,他们再也不跟“娘娘腔”画上等号,而是更加大张旗鼓地挥舞手中的锅铲,抱得美人归。

大学刚毕业的芳芳就是这样被同屋“煮男”韩斌所俘获。两人刚开始不过是普通的同学关系,因为一起到广州上班,为节省房租,就和另外一位同学合租房子,韩斌上班的单位离住处比较近,自告奋勇担负起买菜做饭的职



责,让三人每晚回家都能吃到热辣新鲜的三菜一汤,手艺创意都可圈可点,大家的日子过得颇有滋味。说真的,芳芳最初还有点搞不懂这个“斜刘海”的80后煮男,自己对厨房油烟避之不及,他却肯在热昏头的八月天,关起门来做油焖茄子、糖醋排骨,吃完饭之后还乐呵呵地自觉洗碗扫地。虽然大家都会主动分担伙食费,但芳芳还是觉得心中有愧,于是便时不时钻进厨房帮忙做“二厨”,摘菜叶洗番茄刷炒锅,一来二去,原本生疏的两人渐渐热络起来。有一次,芳芳感冒病倒,韩斌更加使出看家本领,天天熬清鲜的广东肉粥侍候,因为芳芳一句话,他还跑了半个广州,找食材做砂锅

粉丝。病愈之后,两人自然走到一块,而韩斌也坦言,心里本来就暗恋芳芳已久,苦于找不到突破口,这次追随芳芳到广州工作,终于展现自己的专长,成功争取到美人的芳心。

芳芳虽然口中大呼“上了贼船”,但心里还是甜丝丝的,她总结出80后煮男的三大必杀技。

1.虽然没钱,但心够细。知道女孩子讨厌油烟的根本原因就是怕变黄脸婆,宁愿她们将时间花在皮肤保养上,嘴上常挂着“喜欢你穿得漂漂亮亮跟我一起逛街”等话。

2.厨艺不一定是最好的,但勤于学习,喜欢更换菜谱,时时都有新鲜感。

3.喜欢做菜的男人一般都喜欢打扫卫生。

做“煮男”也同样乐趣无穷

下面是一个煮男在博客上给网友介绍,该如何煮一道黄焖猪手——“买猪皮要干净清爽的那种,让老板稍稍贵点没事,就是要挑一下,肥肉越少越好,上面有那种泡泡肉的不要,让老板帮忙把肥肉刮掉最好。回家洗一洗,然后用开水锅烫一下,这样猪皮会很硬,可以方便处理,然后用刀把不干净的毛毛,肥肉刮掉点。再用剪刀剪成小条,小一点窄一点,容易煮烂。加水,放生姜、老酒等炖吧,我还加了红糖和酱油,小火炖1个小时左右吧,炖得很烂的时候,拿出凉凉,讲究点的话中间要撇去浮油更加健康……”下面的跟帖都是关于煮菜的技巧,大家天南地北大说一通,语调非常轻松,忘却了日常工作的烦恼,专心将注意力转移到烹饪技巧之上。

小记采访了一位年过三十的事业型“煮男”KENNY,其父曾经是厨师,教会他对食物应该采取“懂选懂吃懂做”的态度。他认为,煮饭

是一个美妙的过程,自己参与其中还能缓解工作上的压力,“切姜丝的时候,我心里就绝对不会想到今天的股票跌了几个点,而是一心一意地关注这些姜丝对那尾鲈鱼会起到什么作用。”虽然没有上网秀菜谱的习惯,但他每周都会召集朋友举行试吃会。以往曾在外国留学,因此他的菜式中西合璧,味道虽不是专业级的,但新意十足,往往会调弄出一些别致的菜肴。KENNY有一个习惯,每月的第一个周末都会到香港选购烹饪配料,他曾看过一个专栏作家介绍一种日本产的香米,于是便跑到指定门店购买,对方却说要预定,只好留下电话,等了一个月再过去拿这价值200港元的500克日本米,顺便还买了一些台湾产的黑糯米等食材,最后混杂在一起煮了一大锅饭。算上两趟来回车费,这锅饭的成本已经超过1000元。那个周末的聚餐,大家就只顾咀嚼这锅充满“诚意”的饭,倒忘了那些江南配菜的滋味。 邦南



■延伸阅读

5招助宅男们走出“宅生活”

时下网络流行的语言称他们为“宅男宅女”,他们大多单身,上世纪80年代后出生者居多。他们依赖电脑,沉迷于网络,喜欢沉溺于自己的世界当中;极少出门,不愿与陌生人接触,性格多少有两面性;作息时间不稳定,少数人则不想上学、工作。

“宅生活”的出现与现今社会竞争压力过大、生活节奏加快、互联网的迅速发展等诸多因素密切相关。虽然现代社会是多元化的,每个人都有选择自己生活方式的自由,然而无论从心理学角度还是社会学角度来看,“宅生活”都是不利于健康和未来生活的。人是具有社会性的,人的心理、性格、能力都是在社会交往、人际互动中不断完善和提高的,长期脱离与现实社会的真实接触,会造成社会性退化,心理上会趋于退缩和自我保护,难以有切实的自我评价,可能会过分自卑或者自傲,还可出现社交能力减退,人际关系淡薄,社会适应不良等。

那么,对于习惯了这样生活的“宅男宅女”们来说,要想改变的话从何做起呢?

5招助宅男们走出“宅生活”

1.首先仔细想想自己的生活目标究竟是什么。“宅生活”只是一种生活方式或生存的状态,对任何人而言,这都绝对不是最终的生活目标。每个人的内心都有一种自我成长的力量,有着种种对生活的期待和渴求,试着聆听一下自己内心的声音,慢慢激发起改变的愿望,要相信自己是可以而且有能力改变的。

2.从生活中的小事情做起。例如,试着偶尔上街去购物,不要完全依赖于网络交易;重新安排自己的作息时间,不要总是熬夜或是睡懒觉;每当完成一件事时,给予自己适当的奖励,以增加自信心。

3.从周围环境入手逐渐拓展自己的社交圈。良好的人际关系来自对自我的认识和接纳,来自对他人的沟通和体谅。只要你真诚待人,心怀友善,学会微笑,乐于不断充电、扩大自己的知识面,敢于开放自己、表达自己,一定会遇到不少真正欣赏你、懂得你的朋友和知己。

4.积极参加一些体育锻炼,比如散步、慢跑、游泳等。运动可以提高身体的功能、知觉力和控制力,增加血液循环,调节心率,改善机体的含氧量,强健体魄的同时还能放松心情,缓解压力,提升精力。当你慢慢习惯了运动带给你那种愉悦的感受之后,生活方式自然也就在不知不觉中发生了变化。

5.多到户外走走。到外面感受一下清新的空气和明媚的阳光;条件许可的话,制订几项旅行的计划,定期出门旅行,这样不仅可以拓展自己的视野,还会让我们更加热爱生活,更加懂得珍惜和感恩。