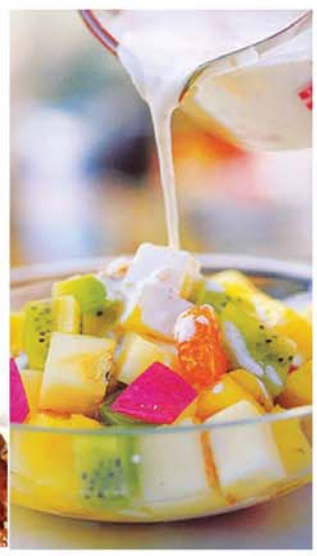
男同胞，老婆喊你回家做饭

——四道“节日快手菜”献给亲爱的她

女人，总是忙这忙那的。不仅忙事业，还要忙家庭。但唯独3月8日这一天，她们可以理直气壮地从所有的忙乱中跳脱出来。这一天下厨劳作的重任，便责无旁贷地落在了男同胞们的肩上。本期小编手把手教你做四道在巧手主妇们看来显得“小儿科”的菜品，供那些平时很少下厨的男士们参考。怀着浓浓的爱意去烹制吧，入门级菜肴也能散发出大师级的味道！

文/微微凉



第一道：香菇青菜

原料：青菜、香菇、盐、鸡精、蒜末、生抽、上汤(没有上汤，可用鸡精水)

做法：1、锅内放油，油热时放青菜炒制，快熟时加入少许鸡精和盐；2、加入蒜末翻炒后盛出；3、锅内放油，将香菇整个放在锅里略炒后加盖用小火焖五分钟；4、开盖，这会你会发现香菇比入锅前要略微变小了，这时加入生抽与盐、鸡精调味，将调料调匀后再加入适量的上汤调匀；5、香菇盛出，用筷子整齐地摆放在青菜上，最后将锅内的汁淋在菜上即可。

第二道：可乐鸡翅

原料：完整的鸡翅4个，可乐一罐、姜末、葱花、大料、酱油、白糖

做法：1、将鸡翅洗净，用刀划几道口子，以便更好地入味；2、坐锅热油，放入少许白糖炒化，将鸡翅顺锅沿滑入滚烫的油中，稍炸至外皮泛黄；3、倒入可乐(量要差不多能没过鸡翅)、酱油、大料、葱段、姜片，大火烧开后转小火炖至汤汁差不多收干就可以装盘了。需要提醒的是，这个菜以甜口为主，不需要再放盐了。汤汁快收干时要勤加搅动，以免鸡翅表面糊掉。

第三道：鱼头豆腐汤

原料：鱼头1个(约500克)、嫩豆腐1盒、香菇8朵、大葱3段、老姜3片盐1茶匙(5克)

做法：1、鱼头洗净，从中间劈开，用纸巾蘸干鱼头表面的水分。嫩豆腐切成1cm厚的大块。香菇用温水浸泡5分钟后，去蒂洗净；2、煎锅中倒入油，待7成热时，放入鱼头用中火双面煎黄(每面约3分钟)。将鱼头摆在锅的一边，用锅中的油爆香大葱段和姜片后，倒入足量开水没过鱼头；3、再放入香菇，盖上盖子，大火炖煮50分钟；4、调入盐，放入豆腐继续煮3分钟即可。

第四道：酸奶水果沙拉

原料：酸奶一袋、任意品种的时令水果若干(如小番茄、苹果、香蕉、草莓、菠萝、猕猴桃等)

做法：1、将水果洗净切丁装盘；2、淋上酸奶即可。

思念食品“三好”创全球化

相比成熟行业一两千亿的市场规模，中国速冻食品行业正如思念食品总经理王鹏先生所说“学习和发展仍是主旋律”。在市场拓展过程中，思念不断向成熟行业的大企业看齐，以好品质、好美味、好产品——“思念三好”打造自己核心竞争力。

好品质　大家选用

“思念只有15岁，不像可口可乐百年企业这样规范、系统。但我们坚持像对待自己孩子一样对待产品。这是中国有3000多家门店的国际快餐连锁的巨头、北京专门接待各国外宾的酒店等大企业、大酒店青睐思念的重要原因。”王鹏先生强调。

为保证食品品质与国际接轨，思念引进国际化管理和全球先进生产技术，以环环相扣的高科技生产体系，涵盖原料安全把控、产品抽检、第三方抽检、专家流程把控、安全机制构建、食品质量管理改造的六大领域，对产品品质严格把关，保障消费者的食品安全。

好美味　全球共享

整个行业陷入同质化竞争时，思念继续开拓创新。2008年借奥运契机，将中国水饺和美食文化出口到美国、加拿大、法国、澳大利亚等17个国家、70多个地区，成功打开了国际市场，成为中国在海外市场份额最大、覆盖最广的速冻企业。

思念食品国际化的品质以及其所代言的中国美食文化在全球市场受到高度的赞誉及销量持续高速增长的市场回报。2011年1-10月份，思念在德国、英国等国家销量增长达到平均30%，在加拿大甚至达到40%。这个成绩在全球总需求萎缩、中国市场加快扩张的背景下，显得格外的不寻常。

好产品　美美一餐·每每思念

“看似简单的速冻食品其实是很有做头的，关键是企业要主动创新，规划产品、提炼卖点”，王鹏先生道出了思念在严苛品质要求、国际化视角外成长至今的重要源动力，即铭刻于品牌基因之中的创新精神。

思念自创立之始，便以“以人为本，主动创新”为品牌理念，不断细分市场，锁定特定人群，以“好食材、好搭配、好手艺”的产品理念，迅速推出了一系列突破性的产品，成为畅销多年的经典。首创思念灌汤水饺技术；率先研制出仅有4克的小小玉汤圆；用心打造出成长率高达600%的手打天下水饺；开发上市一年即实现翻番成长的“中华面点”……思念的成长史，可以说是一部紧扣消费者需求的产品创新史。

在品牌营销方面，思念也时刻紧扣市场脉搏。如果说毛阿敏代言使得思念名传中国；2008年奥运营销，使得思念走向世界；那么2011年签约佟大为为“手打天下”系列水饺代言人，则为思念品牌注入了更多的时尚和亲和力，使思念品牌形象更具打动人心的魅力。