

## 智能厨房为年夜饭助力

许志勇

腊月二十九的午后,阳光斜斜地淌进厨房的玻璃门,给锃亮的台面镀上一层暖金。这是我家中的智能厨房管家,一年中最忙碌也最欢喜的时刻。掐指算来,这已是我陪着主人家操办年夜饭的第五个年头,五年时光,早把曾经手忙脚乱的年夜饭,酿成了一场从容又有味的团圆盛宴。

犹记五年前,厨房还是“单打独斗”的战场。主人要炖一只安庆老母鸡,得守在灶台边盯着火候,生怕溢了锅糊了底;炸圆子的时候,油温全凭经验摸索;蒸鱼的时间更是掐着秒表算,稍不注意就老了柴了。那时候的我,还只能乖乖听令——主人说“开油烟机”,我才嗡嗡启动;主人喊“调烤箱温度”,我才慢吞吞响应。

而现在,我早已成了厨房里运筹帷幄的“总指挥”。主人前一晚对着智能菜谱轻轻一点,我就把年夜饭的菜单拆解得明明白白:几点泡发木耳香菇,几点腌制腊鱼腊肉,几点启动电饭煲焖饭,全给安排得妥妥帖帖。离年夜饭还有三个小时,我就主动“唤醒”了所有伙伴——智能炖锅先咕嘟咕嘟炖上老母鸡,内胆里的陶瓷传感器精准控温;空气炸锅预热到180℃,等着裹好淀粉的圆子入锅;蒸箱更贴心,内置的探针能感知鱼的厚度,自动设定8分钟的蒸制时间,保证端上桌的鱼很鲜嫩。

主人在案板前切菜,我也没闲着。油烟机根据菜的种类自动调节风量——切辣椒时,风量悄悄加大,把呛人的辣味吸得干干净净;切青菜时,又轻轻放缓转速,省点电也少点噪音。连水槽都跟着“搭把手”,智能净水系统过滤出的水,洗菜更干净,主人随口一句“要淘米了”,水龙头就自动流出定量的清水,不多不少刚刚好。

最热闹的是菜品接连出锅的时刻。主人刚把炸好的圆子装盘,蒸箱就“叮咚”一声提醒“鲈鱼已蒸好”;这边刚把炖得奶白的鸡汤端上桌,那边烤箱里的蜜汁烤排就飘出了诱人的香气。餐桌上,安庆特色的山粉圆子烧肉、清蒸鲈鱼、老母鸡汤摆得满满一桌,热气腾腾,香气氤氲。长辈们坐在桌边,笑着说“现在做饭真是省心”,孩子们围着桌子蹦蹦跳跳,等着尝第一口鲜。主人擦了擦手上的水渍,眉眼间全是轻松。

这五年,我看着自己从一个只会“听指令”的工具,变成了能“懂人心”的伙伴。从需要手动设置每一个程序,到能根据食材特性、家人口味自动调整方案;从只能控制单一设备,到能让炖锅、蒸箱、烤箱默契配合,环环相扣。我记得有一年,主人家的亲戚从外地回来,想吃正宗的安庆蒸包子,我根据老面发酵的速度,精准控制醒发箱的温湿度,蒸出来的包子蓬松,比外面店里卖的还好吃;还有一年,主人想给糖尿病的爷爷做低糖年夜饭,我立刻筛选出低糖菜谱,调整烹饪方式,让爷爷也能放心享用。

窗外的烟花“咻”地冲上夜空,炸开一朵朵绚烂的花。屋里的灯光暖融融的,碰杯声、谈笑声、孩子们的嬉闹声,混着饭菜的香气,飘满了整个屋子。我静静地待在厨房里,听着客厅里的欢声笑语,心里满是欢喜。沾满喜气的年夜饭不费吹灰之力就轻松上桌,原来是智能厨房让你省了一份忙碌和慌乱,多了一份从容和便捷。

## 散步之乐

吴长海

退休之前,由于工作繁忙,很少有锻炼的时间。尤其是在办公室的那些年,成天伏案写报告和文案之类的东西,有时忙到深更半夜,累得腰酸背痛都是常态。

现在好了,退休了,有的是大把时间。除了接送外孙和孙女上幼儿园外,觉得无所事事时,就去外面散散步。时间长了,原来经常腰酸背痛的老毛病也慢慢不见了踪影,双腿也感觉有了劲儿,精神状态也一天比一天好了。

没想到散步能给我带来这么多的好处,于是便渐渐上了瘾。如果有一天没有散步,便觉得有一件重要工作没有完成,那一天肯定会很不舒服。

我散步一般是早晨和晚上。每天早晨,我雷打不动,六点到六点半准时起床,洗漱完毕后,只要不是下雨,我便去体育馆的大操场,随着一队队的人群,开始大步流星地散步。晚上散步的时间也很有规律,即晚饭大约半个小时后,每天的步数控制在万步左右。有时遇到不顺心的事心情不好,我也会一个人去南山的公园或是小河边散步,那里也有成群结队的散步队伍,有老人也有小孩,更多的是中青年男女。看到那些有说有笑的散步人群,看到公园和河边的美丽风景,心情不由大好,心中的烦恼和不快便一扫而空了。

散步除了给我身体带来好处外,也给我带来不少乐趣。

每当我看到山头的日出,看到朝霞满天,看到雪花飞舞,看到星光灿烂,看到绿肥红瘦,看到百花争艳,还有沁人心脾的习习凉风扑面而来时,便不由产生灵感,诗兴大发,脑海里会突然情不自禁地蹦出几句绝妙的诗句来。于是,那一首首古体诗词便应运而生。“竹晃朦朦影,柳摇细细风”“残月西天落,朝阳东海来”“喜鹊林中闹,高楼雾里藏”“花如林内火,人似雾中仙”等诗句就是这样信手拈来。退休这几年,我一共写了一百多首古体诗词,大多是在散步时构思的。后来,这些诗词几乎都在报刊和平台发表。这些成绩取得,与我平时散步有着极大的关系。

退休了,出门散散步,活动活动筋骨,看看周边的美丽风景,心情特别舒畅。

勝日尋芳泗水濱  
無邊風光  
萬紫千紅總  
是春  
景  
一  
時  
新  
芳  
泗  
水  
濱  
無  
邊  
風  
光

宋朱熹诗春日  
次辛巳年  
冬月  
宜生書

作者:安庆老年大学07书法班 吕宜生

## 雪

夏可俊

白絮风微落影斜,琼英素洁满枝桠。  
冰霜不耐晴和日,化入泥尘更护花。

## 鹧鸪天·冬

夏水南

北陆严寒吾正闲,南翁冬赋鹧鸪天。  
梅遭電打推开靛,松遇霜欺含笑颜。  
冰覆水,雪依山。云浓风劲觉衣单。  
疏梅报信添春意,岁稔时丰待翌年。

## 也说年轮

丁宪杰

可笑他时多放狂,青丝换作满头霜。  
闲愁幸有年华遣,逸兴不堪尘事黄。  
致仕心宽添喜乐,修身脚健得安康。  
人随岁月终将老,夕照仍然千丈芒。

## 吟冬

龙秀兰

萧瑟雁声寥,枝残乱叶飘。  
霜侵金菊艳,雪傲玉梅娇。