

自动炒菜机 轻松做佳肴

王建章

“爸：这个菜做好了，没想到你第一次用电脑锅就做得这么好，这样我们每天中午回来就能吃上现成饭。”女儿高兴地说，外孙女也随声附和。“我只是个传料工，是电脑锅做得好。看来这个东西买好了。”我接着说。这是去年12月中旬的事。女儿新买了一台自动炒菜机，又称智能烹饪机器人。内置108道智能菜谱，集榨汁、切碎、和面、绞肉、炒菜等功能为一体；还能做甜点、羹饮等，是美食一站式服务的小管家。用它做饭不用动脑筋，按其所示说明一步步操作即可。但要有耐心，按部就班，就能做出可口的饭菜。

自从我来到太原女儿家，很想为她们一家做点事，可我的菜做得不好，只能做主食，炒菜主要靠女儿。晚上有时间，中午则不然，现在外孙女上初三时间紧，女儿接上她中午12点半才能到家，还想午休，哪有时间做饭？于是，女儿就买了这个电脑锅，以便我用它做饭，中午她们一进家门就能吃上饭。

有了电脑锅，刚开始我做的多为素菜，例如油焖春笋、上汤西兰花、芹菜炒豆干、干锅包菜、木耳炒苦瓜、西芹虾仁等。偶尔也做肉菜，像红烧肉、小炒肉、鱼香肉丝、炒咖喱牛肉片、香辣牛肉酱等。今年逐渐加以改进，每天中午做一荤一素两道菜。我还不断“改革创新”，为了健康少油减盐，实际投入量降至8成；烹调肉菜时减肉加

菜，或增加蔬菜的种类，使得营养均衡，品种丰富。

经过几个月的实践，我摸索出了一些门道，还能随机应变，确保按时开饭。一天上午，我用电脑锅做了两道菜——小炒肉和炒三鲜，孩子们都吃得很香，女儿说：“爸，你这做饭手艺也在与时俱进呀！”其实做炒三鲜并非一帆风顺，我把虾仁、茭白和杏鲍菇用电脑锅煮熟捞出后，按下了按钮，不知何故，它显示直接爆炒，可锅内空空如也，莫非炒空气吃？已过12点，干脆把电脑锅弃之不用，我把铁锅放在燃气灶上，打开火后按照我记忆的数量倒入食油，加进各种调料，6分钟后，色香味俱全的炒三鲜端上了餐桌。由于在燃气灶上烹饪的时间更长，所以更加香甜可口。

我还在日记中记录了用电脑锅做饭的过程：“3月30日：做了芹菜虾仁，应放100克大虾，我放了65克。芹菜和红椒也减了量，增加了绿椒和胡萝卜，这样做出的菜色彩鲜艳，赏心悦目；还降低了成本，绿椒价格是红椒的一半，尤其胡萝卜，才0.55元一斤。还做了一道炖排骨，除了规定的种类，我还添加了桂皮、尖椒和干山楂，又多炖了十几分钟。这两样菜她们都赞不绝口。孩子们吃得香，我的饭就做得其所。”

用电脑锅做饭已三个多月，熟能生巧，如今使用这个高科技产品我已游刃有余。能为孩子们做点力所能及的事情，让我倍感欣慰。



 涣情时刻

春游洱海

王续进

春天来了，万物复苏。约了几位朋友，去云南走一趟。这次出行，我们选择了“落地自驾”——先乘机飞昆明，再租车自驾游。现在租车极其方便，在机场就可交接。

我们乘坐的是晚上的航班，到达昆明长水国际机场已是夜里。接了车，导航到预订的酒店。一觉醒来，七点多了，天已经大亮。走到院里，满目青翠，繁花似锦，修竹丰茂，鸟雀欢鸣。果然是春城，与我的故乡迥然不同。

闫老师、侯老师已先我到餐厅，一起吃过早饭。早饭味道不错，虽不饿，还是吃了10个小笼包，喝了两碗粥。正吃着，其他人也陆续下来。媛姐讲究情调，选了阳台位置，一边赏景一边用餐。

一行8人，分乘两车。今天目的地——洱海。我们车上主驾祎老弟，副驾我，后排坐了媛姐、少玲。另一车坐着领队心语、老韩、闫老师、侯老师。祎老弟非常健谈，一出发便带动了车上气氛，历史人文，气候环境，侃侃而谈。然而言多必失，我负责找他漏洞，媛姐百度核实，少玲助攻。祎老弟遇变不惊，神态自若，及时转过话题，好在知识博杂，可以不断转换。一路笑语，为此行增色无数，临下车祎老弟就获得了“百度哥”的雅号，意为他的每句话都要被百度求证。

中午到洱海，我们提前包了一栋民宿，坐在阳台，便可尽览河海苍山。下午游双廊古镇，先在镇外一家网红店吃了午饭，老板热情，价格实惠，饭菜可口，大伙很是满意。双廊古镇沿湖而建，人头攒动，店铺林立，湖面鸥鹭翔集，野兔嬉戏，却不是我想象中的洱海。转了一圈，累了，在一棵大榕树下坐着休息，心慢慢静了下来，人也懒懒地不愿动了。歇够了，回住处。看到沿街有好多租车行，一问才知，沿途看到呼啸而过的各式敞篷车原来都是来自这一家家租车行。天不早了，要不也租一辆拍照，晒晒朋友圈。

回到住处，齐聚在媛姐那间阳台上，这里是最好的观景阳台，吃着好吃的烤串，看波光粼粼，斜阳脉脉，苍山隐隐，念一首古诗，拍两张晚照，或许这才是来洱海该做的。



本版图片来源：百度网

“潮妈”的晚年课

王文莉

母亲今年72岁，是个身材矮小的老太太。为了抚养我们长大成人，母亲这辈子吃了不少的苦。

小时候，父亲在离家很远的单位上班。母亲独自拉扯着我们姊妹五个，白天到地里干活，回家后洗衣做饭，晚上还得熬夜做一家人四季的衣物。印象里，我经常伴着母亲纳鞋底的声音入睡，早晨醒来，枕边已经放着一双连夜做好的新鞋。

几十年繁重的体力劳动让母亲落下一身的病痛，直到父亲退休回家，她肩上的担子才轻松一些。母亲也变得步履蹒跚，头发花白，经常靠药物维持睡眠，还患上了多种疾病，她自我解嘲地说，自己成了一个名副其实的“药罐子”，天天药不离口。

5年前，我们将母亲接到家中常住。每天早晨，母亲一起床就得吃降压药、量血压，然后做早饭打扫卫生。饭后，喝下一碗中药和一大把西药片，看着都让人心疼。母亲却很乐观，笑呵呵地说：“习惯成自然，时间一长就不觉得苦了。”然后拖着老寒腿按时到楼下参加晨练，结束后去超市买菜准备午饭。中午，我和孩子一到家，就能吃上香喷喷的饭菜，都说家有一老如有一宝，真是一点不假。

母亲一闲下来，就到阳台栽花弄草，大多是吊兰和长寿花之类的普通品种，她精心地浇水施肥，修枝剪叶。甚至在雨天，不辞辛苦地将花草搬到楼下，说是淋了雨水可以长得更好。看到母亲不停地忙碌，我劝她少养几盆，要多休息才

有益于身体。母亲却说：“人活着就要多劳动，才能有精气神！”后来我才想明白，母亲这辈子习惯了侍弄土地，现在住到单元楼里，养花养草让她有了精神寄托，才不会感到失落和孤独。

母亲不仅爱劳动还爱学习，经常戴着老花镜练字，一边练习一边说：“你们小时候，我经常给你爸写信，自从你们学会写信，我就把笔丢了，现在重新练一练，免得在银行签名的时候写得难看。”坚持一段日子，母亲歪斜的字体变得越来越工整。她将一些家常菜谱，详细地抄录下来，按照步骤试做给我们吃，每次吃完儿子都竖起大拇指：“姥姥，太好吃了，你真棒！”母亲就心满意足地笑了，信心十足地继续查菜谱。

最近，母亲又迷上了用手机上网。由于年纪大记性不好，经常忘记如何操作智能手机，但是母亲一点也不灰心，总是请教我们。渐渐地，母亲可以熟练地搜寻自己喜欢的相声、小品和一些热门电视剧。她感慨地说：“有网络真好，想看几集电视剧就看几集，比有线电视方便多了。”我笑着打趣她：“妈，你是一个时髦老太，按流行说法就是潮妈，努力地与时俱进，不与社会脱节呢！”母亲自豪地说：“做人就要活到老学到老，不能啥都依赖孩子们。”

母亲的一席话让我感动和钦佩之余，不由自问，假如自己到了古稀之年，能否像母亲这样平凡而不平庸地过好每一天。如今，母亲用她朴实的言行，给我上了一堂生动的晚年课。

文图
陈士琴