



享受阅读 重温经典

聚焦第四届全民阅读大会

跟着书本烹美食

王瑞庆

我热爱美食，也热衷于精心烹制一顿佳肴，以此慰藉自己与家人。我祖籍河北，生在太原，长在太原，所以起初熟悉的都是本地菜肴。为了让自家餐桌的菜品更加丰富多样，我阅读了大量与烹饪相关的图书和杂志。

1980年，中国商业出版社创办了一本季刊《中国烹饪》。说来也怪，最初的几期是在新华书店售卖，我就是在那儿读到了汪曾祺和王世襄的美食文章。汪曾祺写道：“我是很爱逛菜市场的。到了一个新地方，逛逛菜市场，看看生鸡活鸭，鲜鱼水菜，碧绿的黄瓜，通红的辣椒，热热闹闹，挨挨挤挤，让人感到一种生之乐趣。”这些文字一下就触动了我，让我对生活有了更深的感悟。

1979年，我购入了第一本《菜谱》，由山东科学出版社出版。这本书内容翔实，第一章讲食品营养卫生常识，第二章介绍刀工与刀法，第三章阐述烹调的基本方法，第四章说常用调味品的名称及作用。通过研读它，我学到了许多烹饪的基础知识，也为我之后的美食探索之路打下了坚实的基础。

退休后，我对烹饪的热情丝毫未减，还发掘了新的兴趣爱好——烘焙。最初，是上海译文出版社出版的杂志《世界时装之苑》中“饕餮园”栏目里的《面包物语》，激发了我自己动手做面包的想法。在那个时候，关于烘焙的书籍种类稀少。

我的烘焙启蒙教材是从网上买的两本小册子。一本是陈郁芬著的《面包坊——65℃汤种面包》，另一本是吴美珠著的《烘焙宝典》。就这样，我从汤种面包开启了我的烘焙学习之旅。《烘焙宝典》对材料和器具的介绍极为详细，还讲解了最基础的操作手法。书中给初学者的建议，成为了我烘焙之路上始终遵循的法宝和原则。

随着学习与实践的逐步深入，我又陆续购买并阅读了《法国蓝带面包制作基础》、韦恩·吉斯伦的《专业烘焙》以及彼得·莱因哈特的《学徒面包师》。本世纪初，学习和实践烘焙的人并不多，大家有机会就到博客交流经验。虽然彼此未曾谋面，但看到熟悉的网名，仍觉得格外亲切。如今，有几位志同道合的朋友已在烘焙领域取得了优异成绩。其中一位网友，她的博客点击量已超过800万。2015年，北京科学技术出版社为她出版了《至爱面包》。由于她是从一名业余烘焙爱好者一步步摸索过来的，十分了解业余学习实践过程中的难点和容易陷入的误区，所以这本书的内容与业余烘焙爱好者的需求高度契合。因为她生活在美国西雅图，学习和实践烘焙面包有许多便利条件，她还有幸参加了《学徒面包师》的作者彼得·莱因哈特的烘焙大师课。所以阅读她的这本书，我也收获颇丰。

如今，学习资源愈发丰富，除了纸质的书籍，还有大量视频资料可供参考。看视频能提供比文字更直观的视觉体验，让学习变得更加轻松有趣。

尽管我已年过古稀，但阅读的兴趣依然浓厚。我还是会不时购买一些新书，不断充实自己的生活，在阅读与美食的世界里，继续享受生活的美好。



本版图片来源：百度网

眼睛累了用耳朵开启听书新体验

孙爱晶

许多老年人被老花眼、白内障等眼部疾病困扰，读书变得困难重重。别发愁，今天我就以亲身经历，教大家轻松上手一款超实用的电子听书软件——喜马拉雅，让阅读不再受眼睛的限制。

第一步：安装软件，轻松开启听书之旅

- 1.打开手机应用商店。
- 2.在顶部搜索框中，输入“喜马拉雅”四个字，精准定位我们的目标软件。
- 3.页面上会出现众多图标，一定要认准带有“听”字的红色方块图标，那便是喜马拉雅，点击安装。
- 4.安装完成后，点击“打开”，瞬间就能直接进入喜马拉雅的首页，听书世界的大门就此打开。

第二步：搜索与目录，探索海量内容宝库

进入首页后，点击顶端的放大镜图标，直接搜索想要收听的书名或者内容即可。这个放大镜的背后，藏着一个宝库，中外名著、历史人文，无论是儿童还是老人，都可以找到自己喜欢的书籍。放大镜下方那一行，可以看作是内容目录，涵盖了直播、推荐、小说、儿童、相声、历史、音乐、人文国学以及图书等丰富多样的分类。只需轻轻一点，就能快速找到自己感兴趣的内容类别，随心挑选想听的内容。

第三步：熟悉播放页功能，定制专属听书体验

- 找到喜欢的内容开始播放后，播放页里藏着许多实用功能：
 - 文稿与封面：有的播放页不仅有精美的封面，还贴心地提供“文稿”，方便大家边听边看，加深理解。
 - 下载功能：点击“下载”，就能把正在播放的内容保存到手机，即使在没有网络的环境下，也能随时畅听。
 - 倍速调节：根据自己的需求调整“倍速”，比如选择0.75倍速，就特别适合细细品味古诗解析，感受诗词的韵味。
 - 评论分享：有什么感悟或想法，都能随时写下“评论”，与其他听众交流心得。点击“更多”，还能看到“分享”“收藏”“跳过”“订阅”等功能。通过“分享”，可以把精彩内容推荐给亲朋好友；“收藏”和“订阅”能方便下次快速找到，不错过任何精彩。
 - 定时关闭：设置睡眠定时器（15分钟/30分钟/1小时等），这样就不用担心入睡后还持续播放，既省电又贴心。
 - 播放列表设置：点击“节目列表”，可以自由选择顺序播放、单曲循环、随机播放等模式，满足不同的听书习惯。

我使用喜马拉雅听书已经多年，还记得刚下载时，搜索《百家讲坛》，聆听了众多名家大咖的精彩讲座。曾仕强讲《易经》，蒙曼讲《大隋风云》，一集接着一集，精彩绝伦，常常听得废寝忘食，一天听五六个小时都觉得不够。喜马拉雅就像一位不知疲倦的知识大师，随时都能为我答疑解惑、传授知识。更棒的是，即使关闭手机屏幕，它也能继续播放，完全不影响。在悦耳的读书声中，我可以悠闲地散步，也能安心地做饭，充分利用起碎片化的时间，汲取知识。

我热爱诗词，常常利用走路锻炼的时间，点击“单曲循环”，跟着喜马拉雅一遍又一遍地诵读，不知不觉就背会了许多篇幅较长的诗词，像《木兰辞》等。最近，我又迷上了古诗词吟诵，正在从头收听学习首都师大教授徐建顺老师的《吟诵入门教程》，并且已经学会了好多首诗词吟诵调，如李白的《将进酒》《古朗月行》、刘禹锡的《陋室铭》、曹操的《短歌行》等。

别觉得咱们年纪大了就玩不转手机，眼睛不好也没关系，咱们的耳朵依旧敏锐！借助喜马拉雅，我们照样能“听”到“彩袖殷勤捧玉钟”的温婉，品味“铁马秋风大散关”的豪迈。这款应用就如同一位随身携带的智能书童，随时待命，为我们诵读中外名著、吟诵古今诗词，甚至还能播放动听的音乐、好看的视频。大家也赶紧下载试试，相信你会爱不释手！