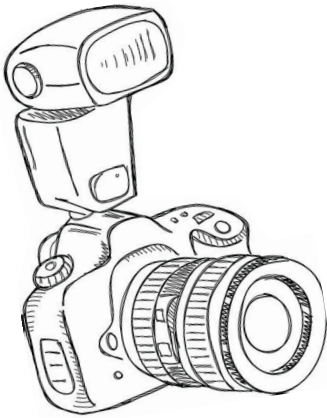


摄影沙龙

# 为美好瞬间建档

梁 铭



今年国庆与中秋“喜相逢”，无论是外出游玩，还是在太原本地漫步，处处皆是值得定格的美景。作为国家4A级景区的汾河沿线，老龙头景区、雁丘园、碧水沙滩、生命之源、鱼鳞叠瀑、汾河晚渡等景点错落分布，让人沉醉其中、流连忘返；东西山的自然风光与数十个城市公园更是美景密布。大家按下快门的手根本停不下来，不仅手机内存告急，相机存储卡也被塞得满满当当。

双节假期过后，存储在相机卡里和电脑中的图片已然海量，如何在节后有条理地给这些生活瞬

间分类保存？不妨试试以下方法：

1. 提前备好“储备粮”，及时备份原始资料：外出拍摄时要多准备几张存储卡和备用充电宝，避免因设备问题错过美景。每次拍摄结束后，第一时间将照片下载到电脑，留存原始资料，防止数据丢失。

2. 建立清晰文件夹，命名规则要统一：在电脑中新建总文件夹，命名格式为：拍摄内容（时间+地点+作者）。这样即便时间久远，也能一键查询到所需照片，避免混乱。

3. 细分类别建子文件夹，重点作品单独存放：在总文件夹内，按内容细分出不同子文件夹，如人物类、风光类、植物花卉类、商场饮食类等。同时，可专门设置一个专业的类别，例如：摄影创作类作品。把自己在拍摄中认为有创意且满意的摄影作品挑选出来，放在此类文档，供日后慢慢学习和观赏，若有机会还能拿去参加比赛或投稿发表。比如，太原植物园在国庆期间举办的第四届摄影作品展览，

百余幅精致作品中，大多是离退休的老同志和市民朋友的业余创作，这些充满生活气息与时代感的照片，甚至能登上媒体和网络，收获大众喜爱。

4. 剩余照片别浪费，技术赋能添乐趣：对于暂时用不上的照片，也不必弃之。学会AI工具和豆包后，可尝试用现代技术对照片进行二次创作，改变原作形态，为生活增添更多趣味。

5. 巧用技能做视频，分享美好获认可：有电脑基础的朋友，还能筛选有故事性的照片，制作专题短视频。搭配文案、音乐进行剪辑后，在微信等平台发布，配上简短文字介绍，既能展示自己的拍摄水准，也能让更多人看到这些美好瞬间。

无论是节假日拍摄，还是日常摄影创作，只要用心整理、巧妙处理，那些看似平淡的画面，都能绽放别样光彩。不仅能为自己和他人带来愉悦，还能提升摄影技巧，让生活在光影的点缀下愈发美好。



图片来源：百度网

生活频道

## 清炒银针

王瑞庆 文/图

绿豆芽，是百姓餐桌上常见的家常菜。它性凉味甘，维生素C含量丰富，营养价值相较于绿豆更高。《本草纲目》中，李时珍曾记载：“诸豆生芽皆腥韧不堪，惟此豆之芽，白美独异。”每年冬春季，蔬菜品种变少、价格偏高的时候，绿豆芽就更受青睐。

多年前，我曾吃过一道清淡的“清炒银针”，至今印象深刻。其实，这道菜就是素炒绿豆芽的精致版本。绿豆芽本是再寻常不过的食材，但将每一根都掐去头尾，只留下雪白的芽茎入锅炒制，便多了几分功夫菜的细腻，瞬间显得不一般了。

素炒绿豆芽要想炒出妙处，对绿豆芽要有所挑剔。一是要选发得好的，需长而直、粗细均匀；二是只用中间的芽茎，芽头的豆子、芽尾的根须，都要仔细掐去。太原本地菜市场的绿豆芽，多是在大桶中自然生长，形态杂乱，一根根掐拣格外考验耐心。在深圳的菜市场，我见过装在盒子里、长得整整齐齐的绿豆芽，足有一拳头长，精神饱满。这样的绿豆芽处理起来更省事，在案板上码齐后，两刀就能切去头尾。

其次是调料的选择，不能使用老抽、酱油之类的深色调料，



以防破坏菜品清爽的色泽。

火候把控是关键。既要保证绿豆芽熟透不夹生，又要留住脆嫩口感，让每一根都能在盘中“支棱”着；一旦火候过了，豆芽变软塌，卖相就会大打折扣。

最后是菜量，绝不能多，只需浅浅一碟即可，量多了不仅难炒，还会影响口感和卖相。

后来家里来了客人，我也会做一道“清炒银针”上桌，每次最先被光盘的，准是这道菜。

**食材与做法**

食材：绿豆芽，量稍大一点儿，以备精选。

调味料：盐、白砂糖、陈醋、生抽。

**步骤：**

1. 绿豆芽掐去头尾择好，洗净沥干水分备用。

2. 所有调味料混合，提前调好调味汁。

3. 油锅烧热，放入绿豆芽，快速翻炒；待豆芽略微变软时，倒入调味汁，继续翻炒均匀，立即出锅。

**提示：**

1. 调味料的比例可根据自己的喜好调整：在味道平衡的前提下，可适当偏酸或偏咸，但调味汁的颜色不要太深，可适当加一点点水调淡。

2. 把握火候，豆芽一定不要炒疲、炒软，要保留豆芽挺直的形态和脆嫩的口感。

诗词课堂

何处寻芳慰寂寥，  
龙山万壑卷红潮。  
秋风昨夜调峰色，  
呼起丹青作火烧。

杨建喜

龙山红叶

## 龙山红叶

赵丽娜

龙山不仅是道家寺庙和石窟的所在地，更是太原西山地区红叶观赏的绝佳地点。

**赏析**

这首七绝，开篇“何处寻芳慰寂寥”奠定情感基调，诗人本有“寂寥”之感，试图通过寻景排遣，这为后续的景物描写注入了主观情感。当“龙山万壑卷红潮”的壮景映入眼帘，秋风“调”色、红叶如“火烧”的奇丽，让自然之美超越了单纯的视觉体验，红叶的热烈驱散了“寂寥”，秋风的灵动赋予景物生机，此时的龙山红叶已不仅是自然景物，更成为诗人情感的寄托。它以磅礴的生命力回应了诗人的寻索，带来心灵的慰藉与震撼。

最后，红叶与诗人的心境交融，形成“以景慰情”的意境。读者既能感受到红叶的绚烂壮阔，也能体会到诗人从“寂寥”到被自然之美感染后的舒展，达到情景相生、物我共鸣的效果。

**诗词知识：设问**

以设问留白，引读者入境。

古体诗的设问往往不追求即时解答，而是通过疑问引导读者代入情境。这首诗首句“何处寻芳慰寂寥”看似诗人自问，实则也让读者不自觉地跟随思考：“何处有这样的芳景？”当后文“龙山万壑卷红潮”的壮阔景象出现时，读者既能体会诗人“寻得”的惊喜，也仿佛自己亲历了这场从迷茫到豁然探寻。这种留白式的设问，增强了诗的互动感，让读者从旁观者变为“寻芳”的参与者，更易沉浸于诗中构建的红叶世界。