

本报《美食周刊》邀你做菜 老两口烹出“幸福餐点”



本栏目欢迎来稿，图文请发送至QQ邮箱 3071686083@qq.com，并注明作者姓名、电话，以奉稿酬。



主编 戚劲松
编辑 张春华 龚克
官方微信 dzwbwx
官方微博 dazhouxinwen

爆料热线:2382258

母亲去世后，在家中照顾她多年宛如亲人的保姆也走了。一下子少了两个人，不但家空了，时间也空出许多。我坐在母亲以前的房间里，思考空出后的日子该做些什么呢？

解决民生问题，重温如何料理三餐，似乎还是当务之急。

前十五年在职场厮杀，没时间下厨，退休后因母亲失智，家中有保姆打理一切，让我睽违厨艺整整二十多年，不禁自问我还会做饭、烧菜吗？心中非常惶恐。

所幸因岁月的流逝，我和老伴年事也增长不少，早就过了“想吃好东西没钱买”的阶段，进入“有钱可以买，却什么好东西都不能吃”的地步。所以平日在家一切以清淡为主，没有大鱼大肉，也不必讲究刀法、火候，只求能吃出健康。每天摆在饭桌上的总是清蒸鱼及两道水炒青菜，实在不需要什么技术，也解决了我的烦恼。

每天中午过了十二点，我才走进厨房，穿起围裙，戴上口罩，一副大厨模样，把鱼放进电锅里蒸，拿起大铲挥舞两下，二十分钟内，三菜一汤就轻轻松松上桌了，感谢我那唯一的食客——老伴，尽量配合不挑剔，让我觉得做菜一点也不难嘛！

在我沾沾自喜之际，忘了说家中其实有个二厨，从早上九点半就在厨房洗青菜、清鱼肠，还要切葱、片姜、拍蒜，足足站了一小时。此二厨不是别人，乃是我那原本顶着某某单位主管头衔的老伴。比我会做菜的他，退休后甘愿拱手让贤，屈就厨房助理，承担辛苦又无趣的前置作业，成就我做大厨的轻松愉快。

我俩吃着合作出来的成果，他夸我少油、少盐、零负担，我赞他食材买得真新鲜，洗得干净无毒，吃得安心又健康。

当我学会了烹饪的入门技巧，渐渐开始对洗手做羹汤产生兴趣，迷上了过去甚少观看的电视美食节目，想学习新菜式，接受新挑战。我看着荧屏上厨师们现场烹调出来的美食，回想起母亲在失智后期，已看不懂电视内容，唯独对教人做菜饶有兴趣。但她经常虚实不分，一心等着吃荧屏上热炒出来的虚拟食物，无论我说什么都不肯离开电视机，去吃饭桌上的真实菜肴，令人莞尔。

现在我看同样的烹饪节目，一面回想母亲生前种种，一面学习新料理，想为生活编织花样。最近学的一道菜，是将炒熟的洋葱、番茄、香芹、九层塔，同米饭一起填进处理过的墨鱼肚里，再用牙签封口，放入有番茄酱的汤汁中，慢慢炖煮。

当我端出一大盘色泽饱满、香味四溢的新菜上桌时，天天吃原味养生的老伴觉得像是在过年，不但把饭吃光，还另外用烤过的面包片沾盘内汤汁，吃得片甲不留。

一向自认厨艺高于我的他，心满意足之余，很诚恳地用方巾折了一顶高帽子，戴在我头上说：“你现在终于算是真正的大厨了！”（岑湘梅）

达城：一位80后新秀逐梦餐饮的故事

出身于80后渠县农村家庭、小学没有毕业的胡桂铭，怀揣着创业梦想离开校园进城务工，2002年以一名传菜员的身份开始进入餐饮业，先后当过服务员、厨师、挖煤工人，有过多重身份的他现如今已成为一家火锅店的创始人。他的身份一次次发生变化，从一名餐饮企业的服务员发展成为一名老总，其背后又有多少不为人知的故事。此次本报记者与胡总近距离交流后，发现他的创业路上有过不少辛酸。初见胡总，他的着装普通，尤其是身上挎着刻有“为人民服务字样”的帆布包给本报记者留下了深刻的印象。

回首一路走来的这段经历，在逆境中寻找出



路的他有过不少的辛酸。离开校园时，怀着对外面世界的向往，带着自己挣钱当老板，让家人过上更好生活的梦想来到了达城的一家火锅店做了一名服务员。高强度的工作量，超长的工作时间，微薄的报酬，没有让年仅16岁的他退缩，而是咬着牙坚持了下来。16岁进入火锅行业，从传菜员、服务员、切菜员到最后的火锅学徒，别人不愿干的事情他都会去干，正是因为这样，他赢得了大家的喜爱，厨房的师傅也经常叫他去帮忙，并教授他炒火锅底料的方法，就这样他开始混迹于厨房。整整六年的厨房时光，师傅的耐心指导不光让他学会了炒火锅底料，还不断摸索学会了自制无渣牛油火



酒馆火锅

致力打造达州本土知名火锅品牌

南大街总店电话：2666887
都市花园店电话：2666686
北外旗舰店电话：2660007
加盟热线：18381883111

在达城一家花艺工作室，凝聚着几个90后达州姑娘的创业梦想。这里每一款独特创意的花艺作品都有自己的内涵，房间里充满着浓浓的艺术气息，扑鼻而来的花香让人沉醉。90后的她们正值青春年华之际，富有蓬勃朝气，对花艺的热爱之情深深地流淌在血液里，创业路上的艰辛并未让她们在困难面前止步，年轻人的这种激情深深感染着前来购买花束的顾客们。几个姑娘也在自己的创业路上迈出了扎实的第一步。（田思思）