

数字赋能美好生活

# AI“入驻”厨房 开启烹饪新“食”光

□记者 王露

清晨6时,第一缕阳光还未穿透云层,居民楼里的厨房已亮起暖黄灯光。58岁的李阿姨裹着印有碎花的棉布围裙,指尖轻轻划过手机屏幕,唤醒了她的AI助手。自从3个月前在女儿的指导下学会了用AI,这个普通家庭主妇的厨房,仿佛被施了魔法,从日复一日的琐碎劳作,蜕变成充满惊喜的生活舞台。

“以前做饭,真是件头疼事。”李阿姨坐在木质餐桌前,摩挲着杯沿回忆。退休后,她主动承担起照顾全家饮食的重任,可面对性格迥异的家人,众口难调成了头号难题。老伴儿患有高血压,饮食需严格控盐少油;女儿健身后对蛋白质需求大增,希望饭菜加肉、蛋类;小孙女才7岁,挑食得厉害,青菜碰都不碰,还喜欢吃甜食。“每天睁开眼就在想,今天做什么菜?翻烂了菜谱,照着做出来也不尽如人意,常常这边刚端上桌,那边就有人皱眉头。”李阿姨叹了口气,眼角的皱纹里藏着曾经的无奈。

转折发生在去年冬天。女儿看母亲为做饭愁眉不展,便推荐了这款AI助手。“刚开始我哪里会用啊,觉得这是年轻人捣鼓的玩意儿。”李阿姨笑着摇头,“但女儿手把手教我,说只要把家人情况输进去,AI就能解决问题。”抱着试一试的心态,李阿姨在App里详细填写了老伴儿的病史、女儿的健身目标,还特意备注了孙女的口味偏好。

“没想到,不到5分钟,AI就给出了一周菜谱!”李阿姨眼睛发亮,兴致勃勃地讲述着初次体验。那周的菜单既科学又贴心:周一有适合老伴儿的降压清炒芹菜、搭配女儿的鸡胸肉沙拉,还特意准备了孙女最爱的苹果派。“当我把苹果派端上桌,小孙女眼睛都直了,一个劲儿问我是不是偷偷学了新手艺!”李阿姨笑得合不拢嘴,“更让我惊喜的是,老伴儿尝了清炒芹菜后,直说比以前清淡却更入味,吃了后感觉血压监测

也比平时稳定了。”

AI的神奇之处远不止于此。李阿姨打开手机,向我们展示她最依赖的功能——详细的食材清单与烹饪步骤。“以前做菜,总凭经验估摸着放调料,结果要么咸了,要么淡了。现在好了,AI会给出精准提示。”她边说边演示红烧鱼的制作方法。手机屏幕上,清晰列出了红烧鱼的详细烹饪过程:

食材准备:鲜鱼1条,可选鲤鱼、草鱼等;葱2根、姜1块、蒜5瓣、干辣椒3个;料酒2汤匙、生抽2汤匙、老抽1汤匙;盐适量,食用油适量……

“AI说了,把鱼处理干净后,在鱼身两面划几刀,用厨房纸巾擦干水后,均匀抹上少许盐和料酒腌制。紧接着,先热锅凉油,再放葱、姜爆香。5分钟后,咱们就可以准备葱、姜、蒜了。”李阿姨笑着说,“你看,AI还会统筹时间呢!接下来就是煎鱼了,你看这下面还有提示,如何让鱼翻面而不破碎、怎么才能煎至两面金黄……要是不会哪一步,就随时点开来看看。”

李阿姨跟着AI一步步操作,语气里满是自豪:“现在就算是第一次做菜,也能做得有模有样。上次家庭聚会,我照着AI的菜谱做了松鼠鳜鱼,亲戚们都以为我请了大厨!”

更让李阿姨离不开AI的,是它精准的时间把控功能。“人上了年纪,记性越来越差。”李阿姨无奈地苦笑,“以前炖汤,经常聊着天就忘了时间,好几次锅烧干了才想起来,差点酿成大祸。自从有了AI,这些烦恼全没了!”她翻出手机里的记录,展示AI为她设定的提醒:“上次炖排骨汤,让AI过30分钟提醒我加调料、调火候。等炖好了,揭开锅盖的那一刻,满屋子都是香味,老伴儿喝了直竖大拇指,说比饭店里卖的还鲜!”

如今,AI烹饪助手已深度融入李阿姨的生活。每天清晨,她都会和AI“聊聊天”,根据当天的食材和家人需



▲AI生成一周食谱

▶AI生成图文并茂的详细步骤

求调整菜谱;采购时,手机里自动生成的清单成了她的“购物指南”;厨房里,AI的语音提示就像贴心的小管家,让烹饪变得有条不紊。更温暖的是,AI还成了李阿姨和孙女的互动桥梁。“小孙女现在总爱凑过来,跟着AI学做小点心。”李阿姨拿出手机里的照片,画面中,祖孙俩戴着卡通围裙,正对着手机屏幕认真研究蛋糕配方,脸上洋溢着幸福的笑容。

“以前总觉得人工智能离我们普通人很远。”李阿姨感慨,“现在才发现,它就像我厨房里的得力助手,让做饭不再是负担,反而成了享受生活的方式。”在科技飞速发展的今天,AI不仅改变了李阿姨的烹饪习惯,更悄然重塑着一个普通家庭的生活温度。那些飘着饭菜香的清晨与黄昏,因为有了AI的陪伴,变得更加温馨、美好。

## 记者感言

科技的魅力,在李阿姨的厨房中展现得淋漓尽致。曾以为遥不可及的AI,化作了贴心的烹饪助手,精准化解众口难调的问题,用科学的菜谱、详细的步骤和智能的提醒,将繁琐的烹饪变成了享受。更令人动容的是,AI还搭建起代际沟通的桥梁,让祖孙共享烹饪的乐趣。这让记者深刻感受到人工智能的价值不仅在于技术创新,更在于它能走进寻常百姓家,以温暖的方式改善生活,为平凡日常注入幸福与美好,让科技真正有了温度。 记者 王露

## 数字应用场

### 借AI东风 创新社区宣传新范式

近日,垣曲县社区服务中心条东社区在宣传工作上大胆创新,利用AI技术编写了垃圾分类与文明养犬宣传词,吸引了社区居民的广泛关注。

随着AI热潮的兴起,条东社区积极探索新的宣传路径。工作人员运用AI制作宣传内容,虽操作生疏,但经过不断调整输入指令、反复生成文本,最终创作出一篇独具匠心的快板儿式文本。文本以“环保文明三句半”的形式呈现,生动有趣。完成文本创作后,社区工作人员借助腾讯智影平台,导入文本并精心挑选场景、搭配3D数字人进行编辑导出。同时,利用剪映的AI配音功能,经过反复比对,敲定了一款温暖且具有感染力的声音。

社区居民张先生表示,此次创新宣传通过社区微信群、公告栏等渠道广泛传播,显著提升了居民对垃圾分类和文明养犬的认知水平,有效激发了大家参与社区文明建设的积极性。 记者 王露

### 微信文章修改 有新规

各位公众号运营者请注意,微信公众号对文章可修改的范围和数量做出重要调整。

在修改范围上,目前支持对标题、正文、图片、视频、封面及摘要进行修改。修改数量方面,具体限制为:标题最多修改3字;正文可修改幅度大幅提升,从原来的20字增加至120字;图片允许修改3张;视频可修改1个;修改后的摘要总数不超过120字。若修改正文,文章底部会显示修改时间;若修改标题,文章顶部将显示“标题已修改”,但读者无法查看修改前内容,每篇文章依旧仅有一次修改机会。

此次调整,尤其是正文可修改字数,为运营者们修正文章错漏、优化表达提供了更大空间。大家在使用修改功能时,务必谨慎操作,充分利用这宝贵的一次修改机会。 记者 王露

### 科技赋能 助力夏粮丰收

近日,在盐湖区解州镇曲村小麦种植基地,现代化科技设备为小麦田间管理带来全新变革。在曲村麦田,一台搭载多光谱传感器的无人机成为种植户的“千里眼”,种植户董会龙熟练操控着这台巡田机在麦田穿梭。

该巡田机运用先进的多光谱成像技术和智能分析系统,能全方位、无死角拍摄麦田图像,实时传回高清画面与数据,并生成热力图。董会龙介绍,通过屏幕显示颜色,就能判断麦苗生长状况,全红代表农作物生长良好,若出现绿线则表明对应区域存在问题。

今年,董会龙种植的800亩小麦采用滴灌技术,但容易出现漏水,巡田机在春浇时能精准找到问题区域。董会龙感慨,科技赋能促使传统小麦种植从“靠天吃饭”向“靠科技增产”转变,越来越多种植户享受科技红利,种地更加得心应手。如今,田间地头涌现新质生产力,“会”种田正迈向“慧”种田,为夏粮丰收筑牢根基。 记者 王露