

博 眼 看 天 下

女子七彩厨坊丛书



番番和 咪咪的 烘焙坊

番番 | 编著

快乐育儿，幸福烘焙。



东方出版社

TS213.2
80.

博眼看天下 | 女子七彩厨坊丛书

番番◎编著

番番和乌咪的烘焙坊

東方出版社

总策划：萧斌臣 张 琪
主 编：张 琪 何 奎
责任编辑：张 旭 刘泽刚
装帧设计：时空意匠
责任校对：杨富丽

图书在版编目 (CIP) 数据

番番和乌咪的烘焙坊 / 番番编著. —北京：东方出版社，2007.10
博眼看天下——女子七彩厨坊丛书
ISBN 978-7-5060-2944-5

I. 番… II. 番… III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 152421 号

番番和乌咪的烘焙坊

FAN FAN HE WU MI DE HONGBEI FANG

番番编著

东方出版社出版发行

北京画中华印刷有限公司印刷 新华书店经销

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

开本：720 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张：9.5

字数：170 千字

ISBN 978-7-5060-2944-5 定价：29.80 元

邮购地址：100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010) 65250042 65289539

本书如有印装错误，可随时退换 电话：(010) 58773530

一种新的生活主张(代总序)

博客是网络时代创造的又一个奇迹。博客是一个全新的生机勃勃的传媒载体，博客是一个独特的视角，它更多地代表了大众对世界、时代、人和事的最鲜活的看法，在一定程度上引领着当代生活的潮流。博客是一个藏龙卧虎之地，这里聚集着各路精英以及寻常百姓中具有真才实学和真知灼见的有识之士。博客的另一个优点是互动。一篇博文，一个博友是否受欢迎，是否有拥戴者，24小时就可见分晓。从博客上选题材出书，相较于传统意义上靠编辑的眼光和经验判断书稿的市场价值，确实不同。

正是基于对博客的诸多认识，我们共同策划了这套《博眼看天下》丛书。

为什么选择“女子七彩厨坊丛书”作为《博眼看天下》丛书的开卷之作？

回答是：我们希望提出一种新的生活主张。

在告别物质匮乏、食不果腹的年代后，向往精美的饮食，强调吃出健康和品位，通过美食传达爱意，融洽亲人友人间的情感，甚至以美食为载体，传递新的健康的生活理念和积极乐观的人生态度已经成为一种时尚。用一位博友的话说：“美食需要的是对生活的热情和对食物的一份珍爱，美食是充满创意的艺术，美食是传递温情和爱意的的方式，美食也是思想的载体。”

这套丛书正是顺应这一潮流，提出了一种新的生活主张。我们的选稿原则是：

美食、美女的完美结合。本套丛书的作者全是活跃在“新浪博客”美食圈的博友，都是美丽、时尚、智慧的知识女性，既符合中国人的“上得厅堂，下得厨房”的传统审美理念，也颠覆了千百年来，人们在追求美食的同时逃避厨坊，轻视厨艺操作者的落后观念。

美食、美文的完美结合。即以美食为载体，表达出作者对社会、人生、生活、爱情、婚姻、家庭、亲情、友情的感悟。七位作者不仅是美食高手，也是具有丰厚文化底蕴和人生阅历的散文写作高手。读者从这套丛书中得到的将是双重甚至多重收获。

美食、美图的完美结合。每本都附有上百幅精美绝伦的菜品图片。这些图片体现了作者独具匠心的构思，传递了中国美食“色香味形”融为一体的文化理念，把做菜提升到了追求美、追求艺术的境界。它不仅给厨艺爱好者提供了可资借鉴的菜谱图（有些还包括制作步骤

图),也给所有热爱美食但自己并不操持于厨房的中外读者提供了一次了解中西饮食文化的机会。

在强调整套书的共性时,我们也考虑到了每个单册的不同特色,以及这些特色的相互呼应与补充。

单从美食而言,全套书中既有系统、全面介绍美食知识,菜品层次较高,适合提升读者厨艺水平的《大菜的美食物语》,也有适合于工薪层消费的,简单易学的《潇潇的简约厨房》;既有表达独特创意融汇南北大菜的《食尚煮妇的妙心慧厨》,也有广东地方特色浓郁的《吾三吾四的味觉人生》;既有身处异国他乡,系统传播西餐知识的《菁制美食的幸福西餐》,也有同处国外,但强调美食文化的中西融合、美食与营养和谐搭配的《食时尚的美丽素食》,还有专业传授家庭烘焙技艺,细述育儿心得的《番番和乌咪的烘焙坊》。

这套丛书适合于不同的社会层面、不同年龄层次的热爱生活,热爱美食,热爱读书,渴望提升生活品质的男女读者,甚至也可以视作已经或将要步入婚姻殿堂的幸福情侣们开始新生活时的必读教科书。读者可以买回整套书或收藏、自用,或作为礼品送给热爱厨艺的朋友和家人,也可以根据自己的爱好和条件单买其中的一本或数本。

对于那些神往中国文化尤其是饮食文化,希望从餐桌的变化看一个国家的变化与繁荣,希望了解当代中国人生活品质和生活方式的海外读者来说,这套丛书也不失为一个窥斑见豹的窗口。

三

《博眼看天下·女子七彩厨坊丛书》从元月份开始酝酿,到九月份出书,正好经历了春、夏、秋三个季节,应了“春播一粒籽,秋收万担粮”这句话。丛书的出版得到了社会各界的大力支持。世界卫生组织官员邵瑞太、电视连续剧《三国演义》和《水浒传》的总导演张绍林、著名编剧王丽萍、著名影视演员陶红、新华社著名记者田庄等都欣然秉笔,向广大读者推荐这套丛书。著名大众健身明星张贝欣然出任丛书的形象代言人。

作为一套系列丛书,这七本只是一个开端。我们和新浪网博客频道正在策划更多的系列选题征稿活动,希望《博眼看天下》丛书能够成为更多博友成长的平台,成为广大读者愉悦心灵的精神家园。

总策划:萧斌臣 张琪

2007年9月3日于北京

CONTENTS | 目录



番番的话 001

蛋糕 002

请别给我穿太多衣服 004

法式乳酪蛋糕 005

幸福女人之最高境界 006

蜜梨冻芝士蛋糕 007

第一人称的改变 008

双色巧克力慕斯蛋糕 009

给可爱乌咪的可爱姑姑 010

米菲生日蛋糕 011

幸福很简单 012

轻乳酪黄金蛋糕 013

让宝宝爱上各种食物 014

蜂巢蛋糕 015

带戒指的蛋糕 016

valentine cake 017

抓小偷！快打119！ 018

金海绵杯子蛋糕 019

黑乎乎的小朋友 020

香蕉蛋糕 021

让孩子口味变清淡 022

虎皮65℃烫面黄金蛋糕卷 023

体检 024

苏法芝士蛋糕 025

小狗的名字是“福气” 026

焦糖布丁蛋糕 027

姚明比神仙还高 028

轻乳酪蛋糕 029

小跟班 030

柠檬卡特卡 031

爸爸来！ 032

纽约芝士蛋糕 033

不吃早餐五大危害 034

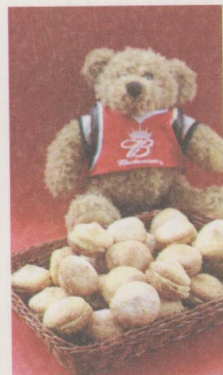
柠檬乳酪小蛋糕 035

起来做梦 036

桑椹慕斯牛奶妹 037

简单并美味，可爱而纯洁 038

清水纸杯蛋糕 039



延年益寿的秘诀	040
心心相印巧克力戚风	041
给乌咪的生日蛋糕	042
欧培拉 (Opéra) 蛋糕介绍	043

面包 044

我的眼中只有你	046
香蒜面包! (自制蒜蓉奶油酱)	047
“不懂”!	048
辣的! 辣椒洋葱面包	049
下雨啦, 踩水喽	050
传统肉松面包	051
超赞的模具	052
红豆吐司	053
小孩热感冒良药推荐	054
葡萄干吐司	055
简易版的	056
汉堡	057

丢哪儿好呢?	058
白糖面包	059
我是“你”	060
起士条	061
一起“做”面包	062
奶酥面包	063
善待自己	064
巧克力面包	065
孩子让妈妈永远年轻	066
蛋皮面包卷	067
麻烦又聪明的小孩!	068
黄金热狗面包	069
最爱木马	070
哈斯起士条面包	071
贵人语迟	072
香葱面包	073
害羞的小孩	074
肉松海苔面包卷	075



CONTENTS | 目录

“失败的作品”	076
法式面包佛卡夏	077

饼干 079

瞬间就被消灭的	080
超简单小西饼	081
姜饼由来	082
番番和乌咪的姜饼院子	083
满屋子香气	084
丹麦曲奇	085
妈妈好勇敢哦!	086
牛粒	087
不去吃饭!	088
抹茶芝麻瓦片	089
营养多多	090
红糖松子奇普	091
痛痛!	092
杏桃烤饼	093
月子里有用的物品	094
海苔肉松咸饼	095

西点 096

天天都是劳动节	098
大蒜奶油意大利面	099
迎接夏日	100
蓝莓冰淇淋	101
一定要学的	102
奶油蘑菇汤+番茄意大利面	103
馅全被啃了	104
南瓜派	105
拴住你的胃	106
欧式焗肉酱汁司面	107
一个人独享	108
PIZZA	109
非常好吃的	110
泰妃椰奶葡挞	111
好多鸭鸭	112
天鹅泡芙	113
清香细腻还能补钙	114
豆腐冰淇淋	115





淡紫色的诱惑	116
桑椹冰淇淋	117
女为悦己者容	118
木瓜鲜奶汁	119
中餐	120
来听玉米唱歌	122
平底锅爆米花	123
酸酸甜甜，补肾养胃	124
桑椹果酱DIY	125
“还给我”	126
贵妃鸡翅	127
世界第一的	128
罗宋汤	129
最家常的最爱	130
西红柿炒蛋	131
解暑减肥还祛痘	132
雪碧苦瓜	133



工具和材料	134
工欲善其事，必先利其器	136
烘焙入门之必备工具	137
万事俱备，只欠东风	138
烘焙入门之必备材料	139
参考书目	142



很多人认为做蛋糕和面包是很神秘又很困难的一件事，要我说，那是因为大家的畏难情绪在作怪。其实只要亲手去实践一下，你就会发现，做点心的过程充满了各种乐趣而且可以让人非常有成就感。

我喜欢上烘焙也是很偶然的，就是因为看了无数美食博客，激起了我也想自己动手DIY的念头。在购买了一些必备的工具以后，就开始了我的烘焙历程。由简单的饼干到相对困难的蛋糕，慢慢的，自己手艺越来越好，自信心也越来越强，所以也随大潮建立一个属于自己的博客，开始记录我的失败与成功，同时也记录下女儿成长过程中的喜怒哀乐。

博客真的是一个很神奇的网络产物。通过各种链接，可以看到许多新鲜事物，还可以学到好多知识，认识好多朋友。同时博客也是一个展示自己的平台，和大家一起分享得与失，也让别人更多地了解自己。

做一个美食博客其实是很快乐的。不仅在做美食的过程中可以找到很多乐趣，而且后来的拍照博客的发表，也是非常令人兴奋和愉悦的。每当家人和朋友吃下我亲手做出的每一样点心时，那种满足感便化为我乐此不疲的动力！也让我每天都有期待，都有惊喜，每天都在感受所有的爱与幸福！



甜品食谱

004 > 043



蛋糕

蛋糕

为了让今年的
情人节在年轮中留下记号，
给自己特意做了个蛋糕，当然也
给老公和我的宝贝乌咪了。



这个烫面
黄金蛋糕是海绵蛋
糕，是我一直推荐的，
味道真是很好。

请别给我穿太多衣服

请给小朋友少穿点衣服吧，为了他们的健康！



邻居带了外孙女过来串门，小朋友比乌咪大三个月，短短的头，胖乎乎的很可爱。

可一进门，大家就发现小朋友那满头满脸的汗，小脸红通通的，在室外大概27℃—28℃的气温下居然还穿着一条厚棉T恤，外加一条羊毛背心……别说她了，我就这么看着都替她出了一身汗。

乌咪跟小姐姐一比较，身上一条薄薄长袖T恤，看起来真是凉快。她一向穿得少，最冷最冷的天气也就一条薄棉内衣，加一条毛衣，要出门的时候再套上一件大衣就是了。春秋基本就一条单衣一条长裤，或者一条裙子了事，就这样人家还老流汗呢，要像小姐姐这样穿法……

邻居一直解释说：“我们家宝贝非常怕热！”

拜托，明明是让你们给捂出来的！

我发现很多家长就喜欢给小孩裹得严严的，生怕自己的宝贝着凉。可是，你们知道吗？穿得太多，身体就会失去温度调节功能，宝宝就更容易生病。长期穿得过多，反而会影响孩子自身的抗寒能力及抗病能力，加上小孩本来就很少有闲下来的时候，穿得多了，稍微活动就会出汗，如果不能及时增减衣服，就非常容易感冒。

总之，请给小朋友少穿点衣服吧，为了他们的健康！

“我们家宝贝非常怕热！”

法式乳酪蛋糕

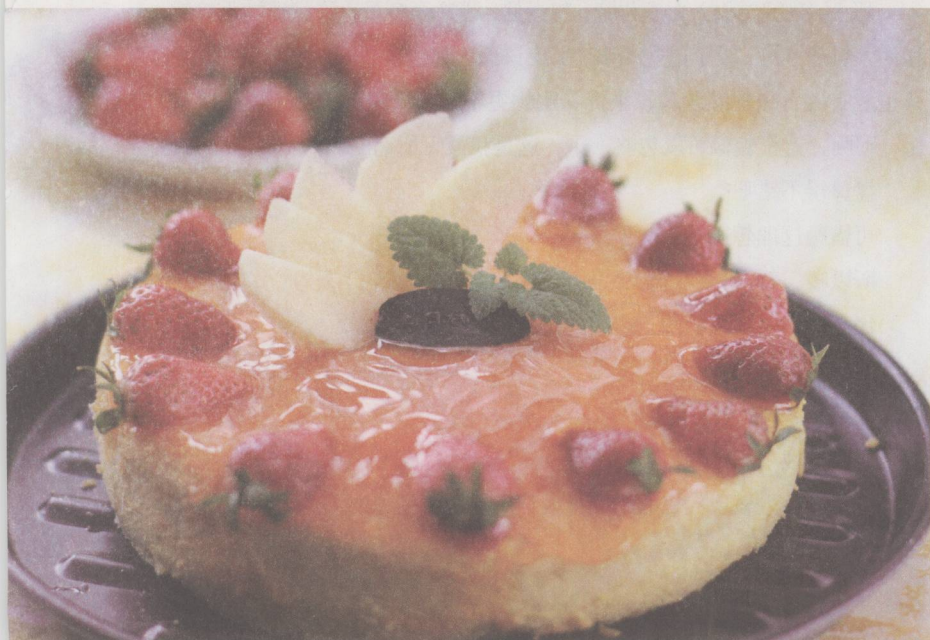


材料

奶油奶酪 250 克, 牛奶 200 克, 无盐奶油 60 克, 低筋面粉 30 克, 玉米淀粉 30 克, 蛋黄 80 克, 柠檬汁 1 杯, 蛋白 160 克, 细砂糖 110 克。

做法

1. 将奶油和奶酪隔水加热, 并搅拌至无颗粒。
2. 加入牛奶拌匀。
3. 加入熔化的奶油拌匀。
4. 加入低粉、玉米淀粉拌匀。
5. 加入蛋黄拌匀。
6. 加入柠檬汁拌匀。
7. 将蛋白打至粗泡, 加入糖。
8. 将蛋白打至湿性发泡。
9. 蛋白霜分次加入面糊中拌匀。
10. 倒入涂油的 8 寸模具中。
11. 隔水烘烤, 先将温度调至 190℃, 待上色后转至 150℃ 烤约 60 分钟。



幸福女人之最高境界

“八化”：三
围魔鬼化，
收入白领
化，家务
甩手化……



QQ里有个猴宝宝群，白天黑夜都有一堆妈妈在里面谈天说地，聊宝宝、谈工作、说爱情、扯杂事。

有人突然发现群公告写得非常理想：三围魔鬼化，收入白领化，家务甩手化，快乐日常化，爱情持久化，情调小资化，购物疯狂化，老公奴隶化！

真好，这“八化”都有了，这世界上最幸福的女人也就非你莫属了。感叹，这辈子怕是到不了这个境界喽。

多困难啊！

好像哪一化都不达标，哪一化都挺困难。

问我最想要哪一化？

老公奴隶化！

哈哈哈，估计老公看见了得咬牙了。咳，罢了，社会主义讲究男女平等。

那么，我就要收入白领化吧，想当然，钱挣得多了也许就能请上管家和佣人料理家务，没了这些琐事，那应该天天都能快乐吧？心情好了，爱情也能有滋有味地继续着，小资、购物更不在话下啦……至于三围魔鬼化，呵呵，这个貌似可以忽略一下，这是我最无所谓。

盘算得不错吧？

可惜距这理想还十万八千里呢。

所以喽，努力！

每个人心中都有梦想，

我也有，

大家一起努力！

努力实现“八化”！

争当社会主义现代化的幸福女人！

问我最想要哪一化？老公奴隶化！

蜜梨冻芝士蛋糕

材料

饼底：奥利奥饼干 140 克，奶油 45 克。

柠檬鲜奶油：柠檬泥 175 克，蛋黄 112 克，白砂糖 108 克，芝士 427 克，蜜梨泥、柠檬汁各适量，吉利丁片 2 克，奶油 90 克，打发淡奶油 100 克。

做法

1. 奥利奥连芯放进搅拌机打碎。
2. 融化黄油并和饼干拌匀。
3. 倒进锡纸包好的慕斯圈，用瓶底压平实。
4. 柠檬泥加热至 60℃。
5. 加入蛋黄和细砂糖拌匀。
6. 乳酪隔水加热，用打蛋器打至细滑乳霜状，加入用冰水泡软的吉利丁片和奶油拌匀。
7. 加入梨泥和柠檬汁拌匀。
8. 加入打至湿性发泡的一半淡奶油拌匀。
9. 倒入煮好的柠檬蛋黄泥拌匀。
10. 与剩下的打发鲜奶油拌匀，倒入慕斯圈，抹平表面后入冰箱冷藏，凝固后装饰即可。



| 第一人称的改变



“妈妈，人家要抱抱嘛。”

乌咪长大了，会说的话也多了，对自己的称呼也在不停地改变，有分不清“你我”时期的“你”、“我”，还有最熟悉的“咪咪”、“乌咪”，还有最近最喜欢用的“人家”。

倒是挺喜欢听她这么说话，无端地就能把话给柔了，不过有时候也是用得“很是时候”：

“妈妈，人家要吃冰淇淋嘛。”

“妈妈，人家要玩拼图嘛。”

“妈妈，人家要看巧虎嘛。”

“妈妈，人家要抱抱嘛。”

“人家……”

“人家……”

无法拒绝的“人家”……

“乌咪，帮妈妈把遥控器拿过来好吗？”

“人家在打羽毛球嘛。”

“咪啊，妈妈的杯子在哪里？帮妈妈找一下。”

“人家在吃苹果嘛。”

“宝贝，帮妈妈……好吗？”

“人家在忙！”

无法“强求”的“人家”……

又爱又“恨”的“人家”……

乌咪长大了，会说的话也多了。