

● (美国) 帕特·布朗 著 ● 姜男 摄影
● 吴煦仪 刘珺 译 ● 白静 审校

小烤箱，大梦想，和**布朗太太**学做**纯正西点**，
在烘焙中感受**饮食文化**

Small oven,
Great baking



小烤箱， 大烘焙



当地取材， 美式风味



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

小烤箱， 大烘焙



Small oven,
Great baking

阜阳师范学院图书馆藏

• (美国) 帕特·布朗 著 • 姜男 摄影
• 吴煦仪 刘珺 译 • 白静 审校



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

小烤箱,大烘焙:当地取材,美式风味/(美)布朗著;吴煦仪,刘珺译. —北京:北京师范大学出版社,2014.11
ISBN 978-7-303-15709-9

I. ①小… II. ①布… ②吴… ③刘… III. ①焙烤食品—食谱 IV. ①TS972.129.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第086732号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
北 师 大 出 版 社 少 儿 网 站 <http://child.bnup.com>
北 师 大 少 儿 出 版 <http://weibo.com/bsdsereb>

XIAOKAOXIANG DAHONGBEI

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnupg.com
北京新街口外大街19号
邮政编码:100875

印 刷:北京强华印刷厂
经 销:全国新华书店
开 本:170 mm×240 mm
印 张:10.75
字 数:145千字
版 次:2014年11月第1版
印 次:2014年11月第1次印刷
定 价:35.00元

策划编辑:孙祥君 谢 影	责任编辑:谢 影
美术编辑:袁 麟	封面设计:袁 麟
责任校对:李 菡	责任印制:马 洁
营销编辑:张雅哲 zhangyz@bnupg.com	

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58800825

序 言

布朗太太和古老的家族食谱盒

一个祖传的食谱盒在蓝天白云间飘着。

古老的宝盒旁边，站着一位飒爽英姿的美国女子。

当我想到布朗太太这个女人一出场的形象，眼前浮现的创意视频就是布朗太太挎着家传的食谱，乘坐一个五颜六色的热气球，徐徐来到中国的天空。

布朗太太是一位点心“师傅”。从认识她时她就说，她无门无派，风格不同于供职于星级酒店的烘焙掌门，也不类似于在城市商业区火热开业的糕点连锁作坊，但布朗太太做点心也是有传承的，她骨子里的特色来自于美国大众家庭的传统，她的灵感、她的风情、她的狂热，是与生俱来的，因为她在还是小女孩的时候，就得到了那个祖传的秘密点心盒。

喜爱美食的人可能会看过《朱莉与茉莉亚》这部电影。布朗太太就是现实版本的茉莉亚！有一个茉莉亚把法国菜介绍给美国人，也有一个布朗太太把美国点心介绍给中国人。茉莉亚的幽默与狂热，在我的朋友布朗太太身上都有。你不得不相信，有时候，女人的灵魂和梦想一结合，整个世界的生态环境都要发生改变了。

布朗太太跟随驻北京工作的丈夫来到中国。她是个精力充沛、热爱生活的女人。她走在北京的大街上，会观察那些把背部往树皮上撞的老太太。她坐在餐馆里，会了解样子好看的菠萝饭的具体做法。她善于结交朋友，不少年轻的中国女孩交的是外国男友。看到这种情况，闲不住又无事忙的布朗太太童心大发，在报上发出一份小广告：“你想交西方男友吗？快和我学烘焙吧！”就这样，布朗太太在自己的公寓开办了一所私人烘焙学习班。布朗太太至今保存着她和学员的大叠照片，还有不少学员是小朋友。我还记得一个小女孩和妈妈一起跟布朗太太学烘焙，小姑娘做了一个撒了糖霜的心形饼干，说是“回家带给爸爸”。结果她把饼干捏得太紧了，甜“心”都碎了。

布朗太太说烘焙这门知识带给人的快乐是分享。我想，一个喜欢看着别人吃下自己亲手做出的食物的人，内心都是有爱的人。要知道，这一块点心，其配方经过多少个女人的创造、改良和试验，你吃下它，仿佛也吃下了古老时光中那些无从体会的时时刻刻，这种分享如此甜蜜、安静又神奇，告诉你，厨房的确是散发想象力的宝地。

烘焙很小资吗？布朗太太说，烘焙是科学。我亲眼见到布朗太太为她的这本烘焙书付出的心血，她在写作的时候，把所有的点心在自己的家里都试做了一遍。有很多点心她在此生做过几百遍也不止。到了中国之后，她把所有的点心又重新做了一遍，这是因为她只用在中國可以很方便地买到的面粉、鸡蛋做点心，这保证了中国的大众读者都可以方便地入手学做。而布朗太太用认真的态度去制作，确保用中国的烤箱和食材能做出完全符合她要求的成品。我不是美食家也不是美食评论家，我虽有幸成为这些点心的试吃者，我的“哇，好美！哇，好吃！”这类反应当然不算什么，布朗太太做点心的过程有点像村上春树的长跑，她总是要达到自己要求的标准。这一点，她和《朱莉与茱莉亚》里的两个女人一样，非常执着。

布朗太太的先生是她的梦想的坚定支持者。写一本自己最想写的烘焙书，是布朗太太的梦。这个梦让我想到大自然里一种非常了不起的动物——大马哈鱼。大马哈鱼一定要洄游到它的出生地产卵。布朗太太自己整理、演绎着她的祖辈的点心谱，也是对家族文化的一种血脉中的回忆和延续吧！

从布朗太太开始，这个家传食谱宝盒里将放上一本印成中文的书。这是布朗太太献给她的后代的奇迹。

从明天开始，我将和四岁的儿子一起下厨烤一款温厚无比的布朗尼蛋糕。也许他的记忆，就从厨房里的香味和妈妈沾满面粉的手指和微笑开始。

北京《优品》杂志社

王天翔

2014年5月于北京

自序



帕特丽夏·利·弗林是我结婚之前的名字。1950年9月5日我出生于美国伊利诺伊州的盖尔斯堡。我在伊利诺伊州诺克斯县乡下农场度过了童年，和父母（哈罗德、鲁思·安·弗林）及三个弟弟、一个妹妹一起生活，我是弗林家的第一个孩子。

我曾就读于公立学校，并多次获得奖学金。儿时，经常帮助妈妈做饭，也参加了烹饪俱乐部。我觉得做饭是一种乐趣。我特别喜欢烘焙。每次烘焙都好像是在做一次化学实验，完成后尽享美食。

我与查尔斯·L.布朗结婚，育有两个儿子：道格拉斯和纳撒尼尔。我们还有四个孙子（女），其中两个孙子、两个孙女。作为妻子和母亲，我为全家做饭。

在我的职业生涯中，曾在一家美国微波炉制造厂担任食品设计师。在20世纪80年代，微波炉是一种全新的烹饪电器。我的工作是创造适用于微波炉的食谱。那时，我经常外出举办讲座，演示如何使用微波炉制作美食。

在20世纪90年代，我当上老板，拥有了自己的公司，出售餐厨电器，如电冰箱、烤箱、洗碗机、洗衣机等。该公司逐渐发展成了数据装置企业。

在我忙于照顾家务和孩子的同时，我的丈夫在世界各地数据传输领域从事商务工作。2004年，他被任命到北京工作。我卖掉我的公司，同他一起搬到北京。

由于我一直是个闲不住的人，我一想到在北京居住时无事可做就有些胆怯。想来想去，我决定要办个“美国烹饪学校”。四年的

时间，有 300 多名学员报名来到我家厨房学习美国烹饪。这不是烹饪业务，这简直就是探险。我结识了各行各业不同类型的人们，他们不仅仅是中国人。我发现他们来到这里有着共同的原因：

- 喜爱烹饪。
- 结识新朋友。
- 文化交流。

由于我的烹饪学校是开放的国际教学模式，很快就在北京传开，使得我有许多机会讲述我的学习之旅。许多杂志媒体都重点报道了我的故事，如 *China Daily*, *ABCNEWS.com*, *Christian Science Monitor*, 北京儿童杂志等，并应邀在中央电视台做嘉宾厨师。我被邀请在伊顿国际学校讲授学前班烹饪课程，并帮助 Bayless and Jackson 学校讲授幼儿营养学课程。每天我的日程排得满满的，以至不得不谢绝许多其他教学活动。

我教过许多类型的课程：烘焙（共三级）、美国早餐、汤羹、沙拉、三明治、午餐、晚餐，包括户外烤肉野餐和朋友聚会晚餐。

作为讲师，我负责准备所有食谱，购买并准备所有食材，安排教学工作区、讲授课程、清洗所有炊具餐具。我期盼着教授每一堂课，因为我的学生也从心里非常喜欢烹饪。他们当中有许多人从很远的地方赶来学习。当品尝到所烹饪的美食时，他们的脸上露出笑容。

现在，我仍然热衷于烹饪和烘焙，如同我的母亲一样，她已是 88 岁高龄。我丈夫和我已回到美国伊利诺伊州，我们喜欢北京，想念在那里我们的许多朋友和学生。

谨以《小烤箱，大烘焙》一书，告诉你们我是如何在中国用北京当地的食材和一台小烤箱，用我自己的美国烘焙食谱烘烤出美味的、地道的美式西餐的！

Pat Brown

americancook@qq.com

2014 年 9 月于美国

目 录

Chapter A 厨房里的工具

让我们开始吧	3
布朗太太的烘焙工具	4
烘焙词汇	5
量度	7
如何阅读食谱	9
什么是烤箱	10
原料	12

Chapter B 盒粉速成烘焙

盒粉蓝莓松饼	17
盒粉巧克力花生饼干	19
布朗尼盒粉	22
盒粉玉米面包	25
盒粉纸杯蛋糕	28

Chapter C 基础烘焙

得克萨斯烘焙——玉米面包	35
经典泡打粉小圆饼	38
简易咖啡蛋糕	42
方形果仁巧克力布朗尼	45
松饼	47

Chapter D 蛋糕

菠萝翻糖蛋糕	53
--------------	----

蜜糖茶香松糕	55
和朱莉娅一起烘焙重磅蛋糕吧	59
柠檬蛋糕	60
胡萝卜蛋糕	63
大理石蛋糕	66
巧克力布丁蛋糕	69
香草蛋糕	72
西葫芦蛋糕	77

Chapter E 曲奇

斯尼克涂特斯曲奇	81
菠萝曲奇	84
杏仁沙钱贝曲奇	87
花生酱曲奇	90
柠檬块——美国南部甜点	93
葡萄干曲奇	96
巧克力白雪曲奇	99
巧克力香草曲奇	102
吃巧克力的好处	104
调味提子干方块	105
果酱曲奇	108
手指果酱曲奇	109

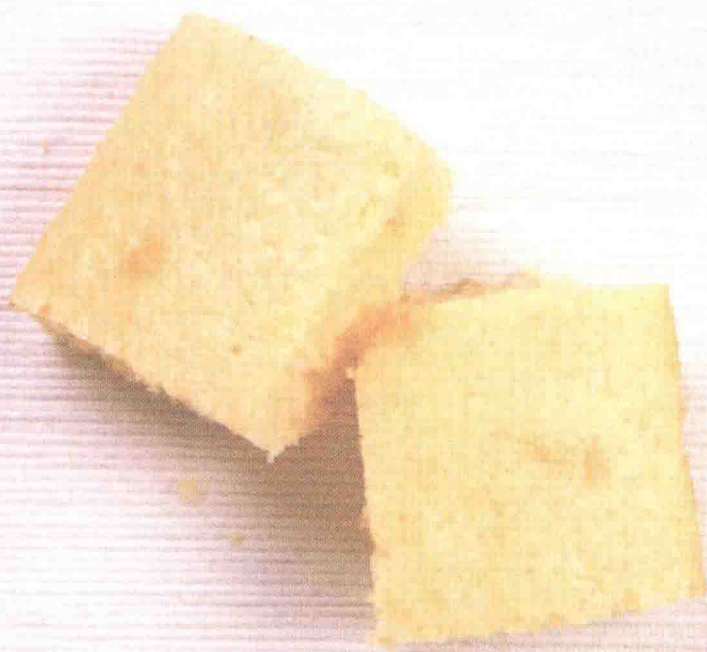
Chapter F 甜点

苹果芒果脆	113
温馨甜品面包布丁系列	116
柠檬蛋白派	119
苹果派	124
纽约奶酪蛋糕	128

鲜桃子甜点	131
杏子咖啡蛋糕	134

Chapter G 速发面包

速发面包	139
比萨面团	140
梨子姜糖松饼	146
斯康饼	149
原味斯康饼	150
香蕉面包	152
小西葫芦面包	155
燕麦红薯松饼	158



Chapter A 厨房里的工具

Kitchen Tools

让我们开始吧

布朗太太的烘焙工具

烘焙词汇

量度

如何阅读食谱

什么是烤箱

原料

Let's Get Started!

让我们开始吧

这本书将会带着你领略初级烘焙到高级烘焙的艺术。

本书 Chapter A 是为初级烘焙者准备的。这些盒粉在中国的各大超市都可以找到。用盒粉做初级烘焙可以帮助你学习如何阅读配方。它让你有更多时间来检查是否已预热烤箱，是否准备好了所有的食材和工具。在烘焙前是否已把烤盘抹油，是否有充分的时间搅拌混合物并且能一气呵成地烘焙出完美的甜品。盒粉是最容易让第一次烘焙成功的!

许多西方人喜欢用盒粉的原因就是大多数原料已经混合好，而且烘焙简单，味道又很好。

本书所有的食谱都可以从零开始做起，所以你可以像一个真正的烘焙师一样从头到尾地完成。这些配方都是需要用心来做的，看起来也许不如面包房的好看，但味道却更好。

把自己做的蛋糕、曲奇、面包或麦芬（松饼）这样的美食礼物送给家人、邻居或朋友，送去一份特殊的惊喜，是非常有特色的。这是最受欢迎的礼物!



Baking Glossary

烘焙词汇

烘焙混合物：一种由面粉、牛奶、水、鸡蛋等混合的烘焙混合物，通过均匀搅打并有很好的流动性。

搅打：快速地把配料进行混合搅打，目的是使其打入空气并使体积变大。通常是用电动搅拌器或手动搅拌器进行快速搅打。

搅拌入：用勺子或搅拌器把混合物搅拌得均匀平滑即可。

碾碎：把硬的食材如果仁碾成小颗粒状。

奶油状：用电动搅拌器把白糖和黄油或起酥油搅打到蓬松状，直到颜色鲜亮。这个搅拌的过程可以使烘焙出来的东西轻盈并充满气孔。

碎渣：水分比较少的烘焙物会形成干燥的碎渣，例如烤制的饼干掰开就会有许多的碎渣。

切入黄油：用两把餐刀或其他工具把固体黄油与干面粉混合，目的是不让手上的温度使黄油融化。

面团：面粉、牛奶和水混合成固体面团。

撒面：烤盘涂抹油脂后，需要在其底部和盘内壁撒上薄薄的一层面粉，这样可以防止蛋糕粘连烤盘。

叠入：把食材一点点叠入混合物，用一把比较宽的皮刮子轻轻地叠入，这样可以让气体慢慢进入，注意千万不能用力搅拌。

烤盘抹油：在烤盘的里层表面喷油或抹油，有助于防止烘焙物粘连烤盘。

揉面：揉面时要层层叠入并且用力揉搓。像揉馒头一样，直到面团变得光滑。

曲奇或蛋糕盒粉：盒粉是多种可以在超市里买到的烘焙混合粉，只需要按照包装提示加液体烘焙就可以了。

混合：把所有食材用勺子混合均匀即可。

预热：在烘焙之前需要把烤箱预热到一定的温度，以便烘焙时保证烤箱到达所需的温度。

筛细：用细筛子把干粉筛细可以使得烘焙物混合得非常好。混合的时候可以用筷子或手动打蛋器；这种方法可以使其加入更多的空气。

撒：一般我们在烤混合物前可以把果仁或巧克力豆等撒在表面。

电动搅拌：用电动搅拌机快速搅打，为了更快更好地起发。

手动搅拌：用手动打蛋器或筷子快速搅打湿性材料。

柠檬皮：柑橘类果实表面刮下来薄薄一层有颜色的皮，可以增加烘焙物香气，白色部分比较苦，所以千万不要取白色部分。

上糖釉：把光泽的糖稀混合物浇在烘焙物上。

软化黄油：在烘培前一小时把黄油拿出放在室温条件下一小时。

融化黄油：在微波炉里加热黄油，使其变成透明的液体。

Measurements

量 度

本书所用到的称量单位都是美国量度单位。美国量度用具在各大城市的进口食品超市、烘焙用具超市及网上均有销售。

量液体时可以用液体量杯，也可以用干量杯。反之干量时不可以使用液体量杯。

在你买量匙的时候，量度以英文中的大写的 T 或小写的 t 作为单位。1Tbs=英文中的 Tablespoon (1 量勺)。1tsp=英文中的 teaspoon(1 茶匙)。

量杯型号有 1C=英文中的 1 cup (1 杯)，1/2C，1/3C 和 1/4C。

以下量度换算表可供参考

厨房液量单位换算表

1 加仑	4 夸脱	8 品脱	16 杯	128 盎司	3.79 升		
1/2 加仑	2 夸脱	4 品脱	8 杯	64 盎司	1.69 升		
1/4 加仑	1 夸脱	2 品脱	4 杯	32 盎司	0.95 升		
	1/2 夸脱	1 品脱	2 杯	16 盎司	0.47 升		
	1/4 夸脱	1/2 品脱	1 杯	8 盎司	0.24 升		
			1/2 杯	4 盎司	0.12 升	8 勺	24 茶匙
			1/4 杯	2 盎司	0.06 升	4 勺	12 茶匙
			1/8 杯	1 盎司	0.03 升	2 勺	6 茶匙
				1/2 盎司	0.015 升	1 勺	3 茶匙

厨房干量单位换算表

1 杯	8 盎司	16 勺	48 茶匙	237 毫升
3/4 杯	6 盎司	12 勺	36 茶匙	177 毫升
2/3 杯	5 1/3 盎司	10 2/3 勺	32 茶匙	158 毫升
1/2 杯	4 盎司	8 勺	24 茶匙	118 毫升
1/3 杯	2 2/3 盎司	5 1/3 勺	16 茶匙	79 毫升
1/4 杯	2 盎司	4 勺	12 茶匙	59 毫升
1/8 杯	1 盎司	2 勺	6 茶匙	30 毫升
1/16 杯	1/2 盎司	1 勺	3 茶匙	15 毫升
1/48 杯	1/8 盎司	1/3 勺	1 茶匙	5 毫升