

致生活

小木头 / 著

人在悲伤的时候哭泣，
开心的时候微笑，
脆弱的时候相互依靠。

家是温暖的，

这温暖大都是女人点燃的。

因为她能在烟火生活中，

让每一个日常，

都成为连续发生的幸福和爱情。

会烘焙的女人， 走到哪儿都有爱

在工作、家庭、孩子、
未来之外，烘焙是我
找到自己的出口，
也是我拥抱生活的入口！



古吴轩出版社

中国·苏州

小木头 / 著

会烘焙的女人，
走到哪儿都有爱



古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

会烘焙的女人, 走到哪儿都有爱 / 小木头著. — 苏州: 古吴轩出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5546-0377-2

I. ①会… II. ①小… III. ①散文集—中国—当代 IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 281812 号

责任编辑: 徐小良

见习编辑: 顾 熙

策 划: 周 昭 相 尚

封面设计: 沈加坤

书 名: 会烘焙的女人, 走到哪儿都有爱

著 者: 小木头

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxchs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

经 销: 新华书店

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 9.5

版 次: 2015年1月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0377-2

定 价: 39.80元

我对幸福有耐心

2008年，在一些毫无意义的泥沼般的情绪里愁肠百结的我，买了一只烤箱，把它塞进了我原本就拥挤的厨房里。彼时，我哪里会想到，生性浮躁的我居然会在烘焙这么细致、繁复的道路上，走那么远呢？

多年后回头去看，连自己都会惊叹，我不仅一直热爱着烘焙，甚至比爱，更爱。

同样，1997年的高中作文课上，当我的老师眼睛里溢满着兴奋与激动，表扬我的作文时，我和他大约都没想到，我会真的在文字这条路上走下来，微小，曲折，坚持，耐心。

文字和烘焙，是我个人世界里最最美妙的所在。

我常常会这样比喻：书桌和厨房，是我的心灵瑜伽馆。

写一篇文字，做一款甜点，都是我给自己的心灵放松、按摩的过程，彻底地放空，彻底地投入，彻底地忘却，又彻底地丰盈。

我们大多数人，都有着类似的人生经历，成长，读书，工作，恋爱，结婚，生儿育女……这几大词中间穿插的，是无尽的悲欢离合、喜怒哀乐，是高兴时眉飞色舞的张扬，是消沉时辗转反侧的忧

郁。这不同面目的遭遇与情绪，勾画出一个个活生生的你和我。

我也一样。

2008年，是我的情绪低沉期。我整天郁郁寡欢，没有安全感，缺乏归属感，甚至总会在夜半的某个时刻醒来，不知道自己的明天在哪里……

彼时，别人眼里的我是这样的：和相爱的人结婚，有温馨的家，在报社做编辑，发展得还真不错。

可是内心的东西，除了我自己，无人知晓。

我是在一刻不停地想事情，想很多无所谓的事情，把自己搞得筋疲力尽，神情恍惚。

就是在那段时间，我写了格外多的文字。我把自己不能跟别人倾诉的情绪，写成方块字，写成句子，写成段落，写成篇章，是它们慰藉着我的时光。

几乎在同时，我买了烤箱及众多的烘焙用具。作为一个标准的烘焙菜鸟，我从硬邦邦的蛋糕、咬不动的面包开始做起，从黑乎乎的不美观的布朗尼开始尝试。

对于我而言，在厨房的方寸空间里，在面粉和鸡蛋的搭配之间，在打蛋器和盆碰撞的清脆声中……一切都是空的，都是静的，都是自由的，都是我的。

在这里，我可以什么都不想，不想未来，不想工作，不想明天的繁杂事务。我只是专注地看着，那鸡蛋清一点点在打蛋器的搅拌下，变成了泡泡，变成了雪白，变成了像是童话里的奶油那么美好的存在。

这是我特别幸运的地方，在我需要安静下来、放空大脑的时候，我遇到了烘焙。从此，我把厨房变成了自己的道场，变成了心

灵修炼之地，变成了内心成长的秘密花园。在心无旁骛地做着各式各样的小甜点、面包和蛋糕的时候，我也在这种放松与安静中，找到更完整、更丰盈、更充实的自我。

于我而言，那是我与自己独处，与情绪讲和，与幸福挥手的时刻。

2013年的某个冬夜，我正在做一炉北海道吐司。当时我端着重重的吐司盒，窗外黑漆漆的，我看了一眼玻璃上映照出的自己，淡淡地笑了笑：“天塌下来我都不会害怕了，我现在只关心，这一炉面包烤得怎么样？”

我已经不是五年前的自己，哪怕遭遇再痛苦的事情，我都相信自己可以走出去。一天天，走出去，走到幸福的阳光里去。

这些年，我在文字、烘焙和人生经历中，学会了许多。我学会了看淡，学会了懂得，学会了解，学会了跟自己、跟情绪讲和，学会了专注于眼前的事。而这些，全都一点点被我记录在我的文字里——写下来，是为了再一次审视自己的内心，以及分享给跟我一样爱过痛过幸福过悲伤过的人们。在滚滚红尘之中摸爬滚打的我们，要记得，任何时候，都不要怕，不要放弃，泥沼可以走过去，险峰可以爬过去，一切都会过去。

这也是写这本书的初衷。文字可以抚慰心灵，可以慰藉那些漫长的黑暗的夜，也可以让偶尔孤独的你我，抱团取暖。而烘焙，可以让你在平淡无奇的生活里，有一缕奇异的香，它与众不同，仅有你才拥有。失败不要紧，麻烦不要紧——烘焙教会我，无论做什么事情，只要你静下来，一步步，一点点去做，就一定可以做到的。

生活是，工作是，感情是，甚至养育孩子也是。

我对幸福有耐心。

哪怕走得再慢，只要开始走了，就距离目标更近一点了。

这不是一本纯粹的、典型意义上的烘焙书，它更像是一部心灵成长笔记，是我们努力想要向更好的生活走过去的姿态，是我在这生活中以自己的微小的方式所做出的探索。

书里的烘焙方子，是我这些年来陆陆续续在网络的各个角落里碰到过的，有的来自烘焙大师的经典，有的来自烘焙达人的经验，还有的来自普通网友的股份，大部分我都根据自己的实际操作做了一些细微的调整，也写了小贴士、碎碎念。

幸福从来不简单，但幸福也从来都不远，只要你愿意，动动手，就能触到另外一片天空。

用心生活的女人，不会老

Let it go	…002
欢喜	…008
自我的力量	…014
你是谁，你就会遇见谁	…020
与情绪握手言和	…027
逃离	…035
晒幸福	…042
孤独倔强的花朵	…048
女神不需要安全感	…056
与年龄无关	…062

少有人走的路	…069
如果怕痛，那就不要爱了吧	…075
嘘，安静一下	…081
我愿意	…088
只要说不就可以	…095
有时候	…102

走了那么久，你变了没有

约会	…110
记事本	…119
没有人比我更爱你	…126
永远，到底有多远？	…132
情人节的情	…139
青春饭	…146
只有爱情不会老	…152
嗨，让我的天真再飞一会儿	…158
只与时间有关	…166

阳光的味道	…171
难念的经	…177
选择性快乐	…185
Money, money, money	…190
好玩	…198
为自己加冕	…205

因为你，我长成了更好的自己

我愿把你的快乐，封存在美食里	…214
因为是妈妈	…220
孩子是父母的另一张脸	…228
旅行的意义	…236
嗨，你为什么打孩子？	…244
亲爱的，跟孩子说说话吧	…254
老人与豆豆	…262
经营好我们自己	…269
学会，等待	…275



用心生活的女人，不会老

Let it go

小长假的傍晚，我们特意避开出游高峰时段，一家老小去大明湖畔散散步，吃顿饭，享受惬意的时光。

虽然街上已不是摩肩接踵，但景区门口依然车来车往，停车位十分紧张。

先生正打算掉转车头，到对面的路边去碰碰运气时，我看到附近有一位女士在指挥倒车，心中一喜：哇，他们要走哎，运气真好！

那位女士见我喜上眉梢，告诉我说：“稍等一下，我们先把车倒出来。”

我仔细一看，也是，他们被后面一辆车给堵住了，没有高超的车技和足够的时间，还真是不好出来呢。

我示意先生把车开到一旁，略作等待。

这时，一个穿白衬衣的男人风风火火地跑过来，一边打手势一边招呼着：“这里，这里，待会儿停这里！”

我迟疑了一下，忍不住同他解释说：“不好意思，我们要停在这里，已经在这里排队了。”

男人看了我一眼，“义正词严”地说：“我们是饭店的！”

我瞬间石化：饭店的怎么了？这是公共停车位，又不是饭店专

用！他怎么能把毫无道理的事情说得这么理所当然、无所畏惧啊？

在我石化的瞬间，这男人却在自己“神逻辑”的支持下指挥着随即跟来的车和人，想办法往前凑。

要是从前，我一定会寸步不让，非要求分个先来后到不可。我是占理的一方，更何况我还算伶牙俐齿——吵起来他未必是我的对手。

但我转念一想，若是花时间跟他在这里争与吵，不仅耽误时间，而且会影响心情——本来出来玩就是为了寻开心的，被这样一个愣头愣脑的人破坏了心情，多么不值啊！那就让这个男人继续保持着“我们是饭店的”的良好感觉吧，总有一天，会有一个比他更骄纵无礼、更自命不凡的人灭了他的气焰的。

社会中的食物链不就是这样形成的吗？

先生去对面的巷子里停车了，我留在原地等他。

因为空间太过狭窄，那对夫妇的车子进进出出了好多次仍倒不出来，“饭店的”的车只好在旁边干等着。

先生停好车来找我，看了一眼，惊讶地问：“还没倒出来？”

我有点不怀好意地笑了。

……

越来越觉得，有些人有些事，就应该放手，就应该毫无牵挂地让他走。

说话不好听的那个人，以后就尽量少跟他打交道啊，更不要主动招惹。

不热情的那个朋友，就不要再抱着“成为好朋友”的念头靠近了，保持泛泛之交的状态大家都会舒服一些。

无法沟通的那个同事，就尽量少接触吧……

总之，尽量去做自己能做的事情，交往自己愿意交往的人，选

择自己能够驾驭的事情，而不是企图去征服什么、战胜什么。

我想，这也是自我接纳的一种吧。接纳自己生活中可能出现的那些不和谐的声音，那些可能不那么惹人喜爱的人或者事，明白这都是最平常的事情、最自然的情绪，然后任其到来，任其离开，心中留下的是最淡然的情绪。

张德芬解说的《黄庭禅坐》中，有几句解说词，我甚喜欢，大致意思是：

我们要在禅坐的过程中，体察自己身体的一丝丝变化和情绪的一丝丝波动，要明白，我们的身体就像是浩瀚宇宙，而那些情绪波动不过是一阵阵微风，微风吹过，对宇宙而言是本无意义的。宇宙永远都是接纳的，任其发生，不做抗拒，不为所动。

这真的很棒！

我想，有些人有些事，若我们无力应付或者懒得应付的时候，不如就随他去，一切都随他去，我们只去追寻最好的自己，就够了。



如果生活，
能够少一点计较、纷争，
多一点风轻云淡，
我们是不是会更幸福？

如果许多事情，
我们放手让它们走，
是不是会更轻松一点？
就像是一款轻乳酪蛋糕。
轻淡，细腻，优雅。

轻乳酪蛋糕



所需材料

奶油奶酪 125g、低筋面粉 33g、鸡蛋 2 个、动物性淡奶油 50g、酸奶 75g、细砂糖 50g

准备工作

1. 室温下软化一点黄油，抹在蛋糕模壁上。
2. 准备热水，倒进烤盘里，这款蛋糕需要水浴法制作。
3. 烤箱预热至 160 度。
4. 如果是活底的模具，要在底部包一层锡纸，以免有水渗入。固底模具则不需要。

具体步骤

1. 奶油奶酪、淡奶油、酸奶从冰箱拿出称重后，放进料理机打到顺滑无颗粒的状态，倒进大碗里。
2. 两个鸡蛋分开蛋白和蛋黄。向奶酪糊里加入两个蛋黄，用电动打蛋器搅打均匀，把低筋面粉筛入其中，用橡皮刮刀拌匀。
3. 面粉和奶酪糊完全混合后，把奶酪糊放进冰箱冷藏。
4. 用打蛋器把蛋白打发到出现大泡泡，加入 1/3 的糖搅打；蛋白打到比较浓稠的状态，再加入 1/3 糖；再打

到表面开始出现纹路的时候，加入剩下的1/3糖。直到把蛋白打发到接近干性发泡的程度——提起打蛋器以后，可以拉出一个尖尖的角，角的顶端有稍微的弯曲，这个状态就可以了。

5. 把奶酪糊从冰箱拿出来，挖1/3蛋白霜加入到乳酪糊里，用橡皮刮刀把蛋白霜和奶酪糊拌匀。搅拌的手法是从底部向上翻拌。不可以画圈搅拌，否则打发好的鸡蛋会消泡，导致蛋糕的回缩或者塌陷，甚至无法膨发。
6. 将蛋白霜和奶酪糊拌匀后，全部倒进剩余2/3的蛋白霜里，继续用翻拌的手法拌匀，拌好的蛋糕糊是非常浓稠细腻的状态。
7. 把拌好的蛋糕糊倒入蛋糕模里。在烤盘里注水，大概3cm的高度，把蛋糕模放入烤盘里（直接放在水里）。
8. 把烤盘放进预热好的烤箱下层，160度，上下火，烤60—70分钟。直到表皮均匀上色，蛋糕彻底凝固，用手压上去没有流动的感觉时，即可出炉。
9. 刚出炉的蛋糕较脆弱，不要立即脱模。自然冷却后，再脱模，蛋糕放到冰箱里冷藏4个小时以上才好吃喔！

碎碎念

大部分的轻乳酪蛋糕会加柠檬汁，这款轻乳酪蛋糕中有了酸奶，不需要再放柠檬汁了。

轻乳酪蛋糕的面粉含量很少，全靠鸡蛋凝固后的支撑力，冷却后会有点回缩，是正常现象。

轻乳酪蛋糕需要用水浴法来烤，否则表皮会干硬、容易开裂。