

# 我为烘焙狂

■本报记者 张晶晶

在知乎上，有一条转发量过千万的热门帖子是“哪些东西买了之后会让人提升幸福感”，其中高居榜首的一件物品是烤箱，传统中式厨房鲜见的玩意儿。

对于年轻一代来说，烤箱相对比较熟悉，起码是个愿意尝试的新鲜事物。对于文艺女青年来说，烤箱几乎是必需品，没事儿烘点儿小饼干，进阶版挑战下戚风蛋糕，高级版也可以试试“女人的酥胸”——马卡龙。即使失败了，也可以在朋友圈发个失败图略表遗憾。

于是在各个城市的小厨房里，一场场与面粉、黄油、鸡蛋的“恋爱”开始了。

## 爱上烘焙的理由

27岁的刘筱哲在一家大型电视台工作，工作3年以来，除了工资卡上上升的数字，同比增长的还有愈发精湛的烘焙手艺和厨房里不断升级的烘焙装备。

“从小就长了张圆脸，老被人说成吃货，想想自己也是不争气，一进蛋糕店不买点什么就难受。”追忆起自己与烘焙之间的缘分，刘筱哲说自己从小就爱吃甜品，喜欢隔着玻璃窗看师傅烘烤蛋糕坯子，用裱花袋做各种鲜艳的花朵。“那会儿就喜欢五颜六色的奶油，大了看一些资讯才了解什么叫作植物奶油、什么叫食用色素，加上终于结束了宿舍生活，开始有了自己的小厨房，这颗关于烘焙蠢蠢欲动的心就再也按捺不住了。”

行动力强的她很快便从各大电商网站买齐了装备，烤箱、电子秤、打蛋器、模具、油纸等，虽然第一次只是打算烤饼干，但是看着各式各样的小工具还是一并购齐。

“自此，我在烘焙这条不归路上越走越远。”和很多人一样，刘筱哲的烘焙之旅也打算从一块酥酥脆脆的饼干开始。饼干作为烘焙里相对比较简单的一大类，做法大部分都是黄油加糖打发，然后再加入蛋液和粉类，根据面糊的软硬不同，再有不同的做法。

虽然满心期待着成功，刘筱哲梦想中酥酥脆脆的饼干还是没有出现，究其原因，是自己“自作主张、自以为是、自作聪明”地换了一些材料，“低筋面粉买成了自发粉，黄油买成了植物黄油，奶酪也是超市里的小块片奶酪。最后出炉的饼干和我理想中的状态相距甚远，但是却毫不影响我深深爱上了这种自己动手和忐忑期待的感觉”。

严格按照配方行动之后，刘筱哲的烘焙技艺突飞猛进，按章操作熟练之后再根据情况进



行调整，失败率很低。第一次让她在朋友中间获得交口称赞的是巧克力麦粉蛋糕，看到色香味俱佳的蛋糕从自己的烤箱中诞生，她形容那种感觉是“从产房中迎接了新生的婴儿”，晒朋友圈、跟朋友分享，都给她带来了极大的快乐。

## DIY，不便宜

每到亲朋好友的生日，或者节日纪念日，刘筱哲都会自己动手烘焙一些蛋糕点心，也会自己做些小设计，略表心意。她的私房蛋糕在朋友中间颇受欢迎，不少朋友请她定制生日蛋糕。“虽然没有一些知名蛋糕店里的华丽，但是满满的都是心意，溢出来的都是爱啊！”刘筱哲的好友王菁告诉记者，狮子座的自己已经两年都是吃刘筱哲制作的蛋糕庆生，“多有名的蛋糕店的蛋糕我也不换”。

吃的人多了，自然也就有了效仿者。刘筱哲

的很多朋友也在她的影响下跃跃欲试。

“其中有一些真是一时头脑发热。”刘筱哲总结说，这类人群的特点是一拍胸脯就决定“我要做烘焙小能手了”，全然不顾自己之前在厨房里炒出来的“黑暗料理”还在朋友圈中广为流传，自顾自决定刷新“黑历史”。

“根据经验来看，在中式厨房里表现不佳的，在西餐甜点上基本也战绩不佳。”更让人难以接受的是，此类人中很多还是不折不扣的装备党，刘筱哲告诉记者：“家伙事儿买的比我还多，或者一上来就是豪华大件儿，半途而废东西占地方还不值钱，虽然便宜了我，但还是替她们花出去白花花的银子心疼。”

刘筱哲给记者算了一笔账，虽然一套新手烘焙入门套装不过区区500元，一系列基础工具都包括在内，看起来挺划算的。但这其中忽略了一个很重要的成本——材料费。

“大家都认为DIY更便宜，但事实并非如

此，真正开始自己烘焙就会发现，怎么蛋糕店里卖的东西那么便宜。”刘筱哲告诉记者，最简单的黄油小饼干两小盒原材料成本也要将近50元。“量大一点的话单个成本会下降，有时候觉得既然做了不如就多做一些送朋友，费用算下来也是不菲的一笔。如果要升级装备，搞定包括面包在内的几乎所有品类的话，起码要5000元打底。”

对于新手入门，刘筱哲的建议是尽可能多地先借别人的东西来体验，如果能体会到乐趣、真心想说的话再去买设备也不迟。“周围没有朋友做烘焙也不要紧，现在有不少商家都推出了体验课程，实际体验一下再作决定也不迟。”刘筱哲告诉记者，她已经用这招劝退了不下几个跃跃欲试之人，“真做一回就够了，知道自己不适合，不过现在我烤东西的时候来搭把手的还是有的。”

## 健康有可能

除了烘焙带来的满足感之外，刘筱哲的另一个体验便是：面对甜品要管住嘴。

“如果不是自己开始烘焙的话，真的不知道饼干、蛋糕里有多少糖和油。”得益于对此的深刻认识，刘筱哲专攻烘焙的三年间体重并没有明显增加，而且立志开始研究好吃又健康的点心。

关于甜点的热量问题，营养师Louis在采访中作了解答，他告诉记者，现在市面上一些软件里有各种甜品的单位热量，但是不同品牌和商家之间略有差异。如果要最科学的计量，还是要从原材料的热量进行计算。

以蛋糕为例，蛋糕可以分为三类：打发类蛋糕、重油蛋糕、奶油蛋糕、玛芬蛋糕。打发类蛋糕的代表有海绵蛋糕、戚风蛋糕、天使蛋糕；重油蛋糕包括各种奶酪蛋糕；奶油蛋糕主要包括慕斯蛋糕以及裱花奶油蛋糕；玛芬蛋糕介于面包和蛋糕之间，含油量不低，但相对管饱。

“打发类蛋糕热量相对较低，但要注意有的市售海绵蛋糕在制作时会加入化学乳化剂。”Louis在采访中告诉记者。刘筱哲提醒说，判断动物奶油和植物奶油一个比较简单的办法是：“无论何种蛋糕，表面抹的白色奶油，颜色越白，越不会是动物性淡奶油，基本可以判断就是植脂淡奶油。”

甜点虽美味，发胖有风险。除了减油减糖之外，加大运动量也是不错的方法，还有就是“独胖胖不如众胖胖”，而这也是热爱烘焙的人所追求的社交意义——把刚出炉的美味点心送给周围的亲朋好友们，一起做幸福快乐的胖子吧！

## 酷品

### LG 卷轴便携键盘

柔软的卷轴键盘并不新鲜，可硬塑料制作的卷轴键盘却很鲜见。LG Rolly 便携键盘便是如此设计，既保证了小巧体积，又不会让你损失快速打字时的优秀手感。此外，它通过蓝牙与最多两个设备相连，卷起摊开即刻自动连接，办公必备。



### 带喷水功能的水杯

这款运动水杯自带雾气、水柱、水枪等三种喷射功能，只须为其加压到最大，就是一只趣味性十足的水枪。当然了，在需要用水来清洗餐具时也会十分高效。



### 音频插孔钥匙架



生活中的好多物件都可以二次利用，而且别有情趣。这款钥匙架来自废旧音响设备上的插孔模块，把它同钥匙相连，拿取/放置钥匙时也很有DJ的感觉。

### 雨天车窗的风景画

油画创作一般都以写实为主，画得越逼真越被人称赞技艺高超。而画家Francis却有着独特技巧，他用油画的手法“逼真”还原了雨天模糊不清的汽车挡风玻璃上的所见画面，朦朦胧胧之中仿佛也能清晰地看到前面车辆以及周围的环境，相比于那些逼真到无以复加的绘画，他的创作给观者更大的想象空间。



### 即走即充电的完美道路

英国政府交通部门 Highway England 正在开发一项名为“Dynamic Wireless Power Transfer (DW-PT)”的新科技。专线道路以及具有无线充电功能的电动汽车上均嵌有线圈，两种线圈之间产生共振，可以在此道路上行驶的电动汽车充电，实现即走即充电，非常方便。



### 完全透明的悬空泳池

在英国两栋公寓楼之间将要建造这座惊悚刺激的全透明泳池，距离地面足足有35米，使用20厘米厚玻璃制作，深3米，街上的人一眼就能看到，可是很考验你的颜值和身材。

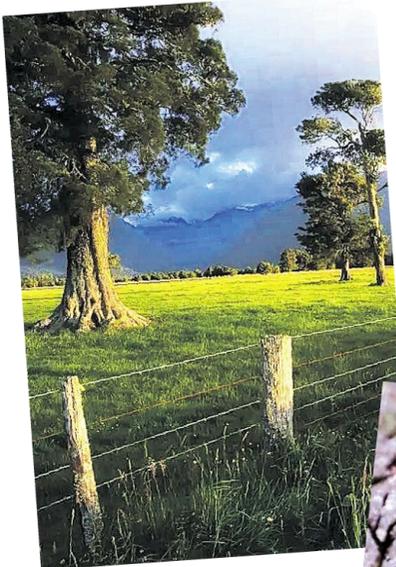


(沙森整理)

本版图片来源：百度图片

## 胜地

### 新西兰之春



九月，当北半球步入秋天之时，南半球却悄悄开始迎接春天的到来。九月的新西兰，鸟语花香，青草翠叶，渐渐给世界换上新装。蜿蜒曲折的峡湾，山峰巍然耸立，水面澄澈如镜，正是“春来江水绿如蓝”。四周的森林将峡湾、湖泊紧紧拥抱，宁静安详，人行其中，如在画里。

中，树木参天，繁花竞艳。满园的樱花很直白地在告诉所有人：春天来了。地球的美妙之处就在于南北半球季节相反，这对于旅行者来说是莫大的福利。身处北半球的你，若是觉得周遭太萧索，不妨去新西兰看看春满人间。

(吕小羽整理)

## 运动健康

### 潜水：漫步在水中世界

■本报记者 王剑

时令已经入秋，随着气温的走低，那些热爱水上运动的人们或许准备奔向南方温暖的海洋——随着潜水运动风靡全球，走入水中世界已不再是幻想。

上海体育学院副教授郭黎告诉《中国科学报》记者，我们无须学会游泳，也无须事先学习潜水，也可以感受到潜水的乐趣。

#### 从战争工具发展到休闲运动

遨游海底是人们由来已久的愿望，早在2000多年前，一些军队就用羊皮袋充气，由水中攻击敌军，这也许是人类最早的潜水记录。

职业潜水的前身，要算160年前英国人发明的头盔式潜水。1924年开始使用玻璃做潜水面镜，并利用泵从水面上吸取空气的“面罩式潜水器”，这是水肺潜水器材的前身。后来潜水逐渐发展成为一项水下活动，从而达到锻炼身体、休闲娱乐的目的。

郭黎指出，潜水的好处不仅给人带来精神上的享受，更重要的是它能够提高并改善人的心肺功能。在美国及日本，潜水运动甚至被作为一种治疗癌症的辅助手段。研究显示，水对人体的均衡压力有助于血液循环，水下长时间的吸氧可以有效地杀死癌细胞，并抑制癌细胞的扩散。

#### 专业性和技巧兼备

郭黎告诉记者，潜水是一项专业知识和技巧要求很高的运动，技术水平越高，水下的乐趣也就越多。但是，非专业潜水者不要做超过自己能力和技术水平的潜水，以最大限度地避免危险。

一般意义上休闲潜水指的是水肺潜水。水肺潜水是背着气瓶，利用水下呼吸器的一种潜水，通常深度不超过30米。它不同于水面的浮潜，也区别于背着多个气瓶的深度潜水。对于大部分人而言，这种潜水不需要考取证照，即使不会游泳也能享受它的乐趣，如果会游泳的话，可以更好地适应水中的环境。郭黎建议，水肺潜水必须有教练带领才能下海体验，初学者下潜深度最好不要超过12米。如果想在潜点跟着导潜进行自由潜水，而不是由教练手把手

地带领着下水，则必须拿到潜水证照。这种潜水证照有不同级别，每个级别都包含不同的知识和技巧。

水肺潜水需要专业的全套潜水装备，包括面镜、呼吸管、脚踏、呼吸器、潜水仪表、气瓶、浮力调整背心和潜水服等；另外，在开放水域潜水时，还需要携带潜水刀、水下手电乃至鱼枪等辅助装备。

#### 容易出现的损伤

水下深度每增加10米，压强就增加约1个大气压(即使在游泳池，敏感的人下潜1米也会感觉到耳膜的压强变化)。因此潜水时，在水的压力作用下，耳膜受到压迫，耳膜周围肌肉拉扯会引起耳膜疼痛。为了最大限度减轻耳膜疼痛，需要在下潜前做耳压平衡动作。无论是在潜水课程上还是体验潜水前，教练一般都应该教会这个耳压平衡动作。

郭黎告诉记者，耳气压伤、减压病及溺水相关损伤是休闲潜水最主要的损伤。其损伤率在7~35例/10000人或2~152例/100000次下潜。年龄超过15岁的人中，休闲潜水的全因死亡率(all-cause mortality)在0.013%。其中，溺水是致死的最主要原因。

导致潜水损伤有多种因素，与潜水者相关的因素包括缺乏训练和先期存在的医学因素；与环境相关的因素包括空气温度和潜水后乘坐飞行器；与潜水相关的因素包括失去对浮力的控制，上浮速度过快及重复深潜。另外，潜水者发生溺水事故，多数原因是由于气瓶空气耗尽。

郭黎同时还提示，有些病患不适合潜水，包括感冒、神经过敏病、有耳鼻喉疾病、心脏病、高(低)血压、醉酒后、糖尿病、心理因素等。此外曾做过胸腔手术的人也不宜潜水。

虽然潜水的损伤并不多见，但是定量研究已知风险因素的作用及对无症状损伤(脑损伤)非常必要。郭黎认为，加强和遵守潜水安全事项，比如深度/次数限制，上浮速度等也非常有必要。

郭黎最后指出，无论何种性质的潜水，都会伴随着相关的身体损伤，因此潜水者应该严格遵守潜水注意事项。