

在幼儿园里，
孩子们学烤蛋糕是
不能缺的内容

烤蛋糕 德国人的看家本事

□撰文/供图 程丹梅

1

德国朋友教我做苹果蛋糕

烤蛋糕之于我，已经是很日常的事了。周末或者有客人来的那天，上午就是烘焙的时辰。虽然忙碌，但快乐，而且眨眼之间，餐桌上就会色彩斑斓，香味四溢了。

刚来德国那会儿，常被邀请去喝下午茶。主人餐桌上摆满了各式蛋糕和饼干，还有新鲜研磨的咖啡或正在浸泡的红茶。这些食物和饮品配以祖传的杯盘和银制器皿，在颜色搭配精致的餐巾和盈盈闪亮的蜡烛中，人们围坐一起，边聊天，边品尝，这是一种非一般的享受。实际上，最让我回味不已的，是那些来自主人精心制作的糕点。在德国，烤蛋糕几乎是家家或人人都有的看家本事。

我第一次自己动手制作蛋糕还是20年前的事了，跟德国儿童心理教育工作者多若堤学的。有一天，多若堤来我们家做客，我们约定，我负责做中餐作为主食，她负责带点心来作为饭后甜点。这是德国很多聚会常有的分工，即有人做主食，有人做前餐，有人带饭后甜点。这次，她带来了苹果蛋糕。那刚出炉的蛋糕，焦黄色，散发着奶油的香味，置于蛋糕上的齐刷刷的苹果块闪着亮光，真让人垂涎欲滴。

我说我还不会做蛋糕，她很奇怪地问：“中国人不吃蛋糕吗？”我说：“吃啊，但我们多从糕点店购买，很少自己做蛋糕。”多若堤说：“下次我来给你示范做蛋糕，算是送给你的生日礼物。”我知道这样的生日礼物，在德国是常有的，即人家上你家里给你做顿饭，或者教你一种手艺。

果真，多若堤就在一天下午，带着一本她赠我的《奥提克博士烘焙食谱》，上我家教我做苹果蛋糕。

我配合着多若堤，先找出做蛋糕的工具。最先放上餐桌的是，一个直径20厘米的圆形蛋糕模。

具。可能许多中国人还不知道，西方人做蛋糕和中国人做月饼、做年糕一样，是需要模具的。做蛋糕的模具多用金属制成，样貌五花八门，有圆的，有长的，有中空的或多棱的。普通德国人家，大都备有几件蛋糕模具。谁若没有，生日或结婚时，亲朋戚友必定会作为礼物赠送。

随后，在多若堤的指挥下，我取出台秤、量杯、搅拌器、刮板、汤勺、小刷子等工具。因为做蛋糕的材料，如面粉、糖盐、牛奶、水的用量，一定得用台秤和量杯称量，份量不能有丝毫的差池。

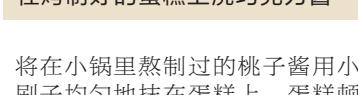
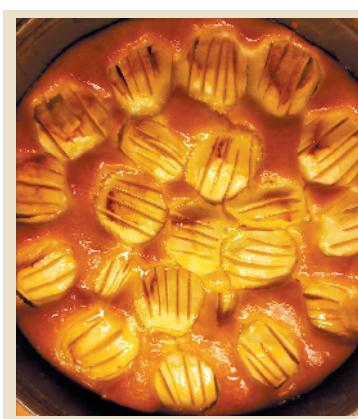
接着，多若堤按照食谱上的配方，开始逐一配备蛋糕原料：软黄油（亦可用植物黄油），125克；白面粉，200克；苹果，750克；白糖，125克；香草糖，1小包；鸡蛋，3个；牛奶，一大汤勺；桃子酱，2汤勺；发酵粉，2小勺；柠檬烘焙油，4滴；盐，1小捏。

多若堤还特别吩咐我，鸡蛋得一个一个分别和配料搅拌，绝不能三个鸡蛋一起打，而且搅拌程度还得足够。

器具和食材准备就绪后，多若堤就着手制作蛋糕。软黄油先用搅拌器搅拌半分钟，然后，加入白糖、香草糖、盐、柠檬烘焙油以及一个鸡蛋，搅拌半分钟。之后，加入一个鸡蛋黄，搅拌半分钟，接着再加入一个鸡蛋，搅拌半分钟。随后，加入白面粉、发酵粉、牛奶，搅拌半分钟。几次搅拌后，原料成为面糊状，将其倒入蛋糕模，刮平，均匀摆放上已削皮、去核、切成条纹的苹果块。

接下来，就是蛋糕烤制了。多若堤告诉我，这个苹果蛋糕要烘焙40至50分钟，烘焙温度为170℃至200℃。如果选择烘焙时间稍长或温度稍高的档，烤出的蛋糕颜色会深一些和干一些，这看各人的喜好。

蛋糕出炉后，多若堤麻利地将小锅里熬制过的桃子酱用小刷子均匀地抹在蛋糕上，蛋糕顿时变成橘黄色，色香味俱全，让人垂涎欲滴。



本文作者烤制的葡萄干英国蛋糕

2

德国的蛋糕也是有文化的

前面说了，烤蛋糕是德国人的传统，男男女女老少几乎都是烤蛋糕的能手。烤蛋糕的步骤甚至被写成歌曲，广泛传唱。一首来自萨克森和图灵地区的《烤蛋糕》歌曲，连牙牙学语的孩子都会唱。这首曲调简单、朗朗上口的歌曲，歌词是这样的：“烤蛋糕，烤蛋糕，面包师来电话了。谁要烤个好蛋糕，七种东西不能少：鸡蛋和油脂，黄油和盐膏，牛奶和面粉，还有让点心焦黄的调料……推进烤箱吧，烤！”

在幼儿园里，孩子们学烤蛋糕是不能缺少的内容，孩子们一边跟老师唱着《烤蛋糕》歌，一边不用思考就能“烤”出蛋糕来。

每年圣诞节之前，在一些商场的过道上，商家会摆设有专门给孩子们做小点心用的烤箱、揉面团用的案板以及做点心的模具，模具的图案有心形、星星状、月牙形，适应儿童的喜爱。那些带着孩子来商场的父母，把孩子往那里一搁，就优哉游哉地去购物。回来时，孩子们已经很有成就感地烘焙出了自己的小点心了。

有关孩子烘焙蛋糕的趣事，我曾在德国的《南德报》上读过一篇，文章说的是一个上课总迟到的男孩子，很让班主任头疼。于是，班主任想了一个办法，告诉他，若再迟到，就罚他带蛋糕来，条件是必须是自己做的。结果这个孩子就烤上蛋糕了，而且每次都是不同品种。男孩子说，他感觉做蛋糕是很有乐趣和能展现自己创意的事。

男孩长大后，竟然成为一位很出色的面包师，还出版了自己的烘焙食谱。他十分感谢自己的班主任，说他是一个有创造性的教育学者。

德国的蛋糕也是有文化的。不信你看那些名字的叫法：多瑙河之波、黑森林、大理石、柏林人儿、冬天的风车、雪花、蒙娜丽莎、维也纳、孜维人的天空、星期天圆点、爱情之骨等等；有的蛋糕甚至冠以历史人物的姓名，以增加自己的“文化含量”，如拿破仑蛋糕、弗里德里希王后蛋糕、伦勃朗蛋糕、俾斯麦懈果蛋糕。

德国人正在家中制作蛋糕，中间的是樱桃蛋糕。

行道出现大斜坡；人行道与车行道之间的侧缘石高为20厘米。此外，对于道路的使用也有详细要求。

■近日，《新华字典》(第12版)首发。此次修订内容与时俱进，增补新词100多个，如“粉丝”“截屏”“二维码”“点赞”等；增补了50个字词新义新用法，包括“卖萌”“拼车”等。

■截至目前，共有青海、福建以及广西三地宣布上调最低工资标准，北京、上海、天津由于疫情原因，今年不作调整，其他省份暂未公布消息。

从排行榜来看，上海、北京、广东、天津、江苏、浙江等6省份月最低工资标准(指第一档标准)超过2000元。上海月最低工资标准为全国最高，达到2480元。从2016年以来，上海月最低工资标准已连续4年位居全国榜首。

除“第一阶梯”的6个省份外，山东、河南、河北3个省月最低工资标准均在1900元；月最低工资在1800元的省份有6个，1700元有8个，1600元有7个；安徽最低工资标准第一档为1500元，排在全国末尾。

■8月12日，文旅部发布《文化和旅游部市场管理司关于印发<剧院等演出场所恢复开放疫情防控指南>(第三版)的通知》，要求恢复开放的演出场所应严格执行人员预约限流措施，观众人数不得超过剧院座位数50%，应间隔就座，确保安全距离。

■自2020年9月1日0时起，成都全市天然水域实施全面禁捕，为期10年。禁捕期间禁止任何组织和个人在天然水域范围内开展渔业资源的生产性捕捞。

■如今，不少食品包装都标注“零添加”“不添加合成色素”“不添加增味剂”等字样，因此收获了不少消费者青睐。

实际上，在食品工业化生产的当下，企业加工的预包装食品，想找到不含任何食品添加剂的，恐怕很难。即使是家庭蒸馒头、烤面包，有时也不少了相关添加剂。事实上，食品添加剂并不是妖魔鬼怪。合法、适量使用，不仅无碍健康，还会让食品保鲜、增进口感。而且，即便真的“零添加”，也不等于一定安全，比如不添加防腐剂，就可能无法抑制食品中微生物的繁殖，导致食品容易变质。

■日本马路整洁有序，得益于严格的道路管理制度规定：人行道确保宽度在2米以上，横坡坡度低于1%，避免人行道积水。

如果想要改善“啤酒肚”问题，就需要管住嘴，迈开腿，通过改变不合理的饮食习惯及生活方式来解决问题。

你不会知道 你的运气有多好

□邓笛 编译

几年前，我和我的朋友斯科特，在丹佛市中心，看到了一个虽然微小却又可能巨大到足以改变一个家庭命运的事情，而这件事情的当事人却根本不知道发生了什么。

那一天，风和日丽，碧空如洗，天气实在是太好了，我们决定步行十个街区到一家户外餐厅就餐。

这家餐厅像是一个大棒球摆放在一个大草地的中央，餐厅外四周环绕着数十张餐桌，上空飘扬着各种各样的彩旗。就餐的人都静静地坐着，只有侍者在餐桌间来回走动。这个地方闹中取静，不远处就是一个热闹的大马路，我们既可以享受宁静，也可以看到街景，有一种在繁华的城市中偷闲的感觉。

大约半个小时之后，我和斯科特都注意到一对过马路的母女。母亲左手牵着年幼女儿的手，右手拿着一张贺卡之类的东西。母亲边走边看手里这个东西，全神贯注，以至于没有注意到一辆班车正快速地朝她们驶来。我和斯科特几乎同时惊恐地大叫起来。但是，这对母女根本听不见我们的叫声。她们离灾难仅有一步之遥。就在那时，母亲手中的东西飘到空中，这显然是一阵风的作用所致。母亲转身想抓住卡片，结果把女儿撞倒，女儿身子倒向一侧，母亲又移动身子去扶。一来二去，母女俩离开了险境，班车从她们身边呼啸而过。母亲忙着搀扶女儿，甚至不知道刚刚发生了什么。

直到今天，我还会想起这件事。哦，一阵风，真是微小到不能再微小的事情了，可是如果没有这阵风吹走了那位母亲手中的东西，一个家庭可能就毁了，后果真是不堪设想！这是一个惊心动魄的瞬间，然而，这对母女却全然不知！我们一生当中有多少个这样的我们未能察觉到的转危为安的瞬间呢？我想一定都会碰到过几次。所以，只要我们平安地活着，我们就没有理由不感谢生活。

察觉得到一辆班车正快速地朝她们驶来。我和斯科特几乎同时惊恐地大叫起来。但是，这对母女根本听不见我们的叫声。她们离灾难仅有一步之遥。就在那时，母亲手中的东西飘到空中，这显然是一阵风的作用所致。母亲转身想抓住卡片，结果把女儿撞倒，女儿身子倒向一侧，母亲又移动身子去扶。一来二去，母女俩离开了险境，班车从她们身边呼啸而过。母亲忙着搀扶女儿，甚至不知道刚刚发生了什么。

直到今天，我还会想起这件事。哦，一阵风，真是微小到不能再微小的事情了，可是如果没有这阵风吹走了那位母亲手中的东西，一个家庭可能就毁了，后果真是不堪设想！这是一个惊心动魄的瞬间，然而，这对母女却全然不知！我们一生当中有多少个这样的我们未能察觉到的转危为安的瞬间呢？我想一定都会碰到过几次。所以，只要我们平安地活着，我们就没有理由不感谢生活。

行道出现大斜坡；人行道与车行道之间的侧缘石高为20厘米。此外，对于道路的使用也有详细要求。

■最近，科学家基于简单的物理学原理进行粗略计算，发现建造金字塔的人力并非之前估计的那么多，而是大概不超过7000人。

古埃及吉萨大金字塔建造于4600多年前，是一个正多边形的多面体结构，体积达到260万立方米，原始高度为146.6米。希腊历史学家希罗多德描述称，吉萨金字塔共动用了10万名劳工，每年工作3个月，20年时间完成金字塔建造。1974年，德裔英国物理学家库尔特·门德尔松估计称，参与建造吉萨金字塔的季节性工人有7万人，常年工作的泥瓦匠有1万人。

事实上，这些数据有些高估。最新估算提出，如果20年内完成建造的前提不变，建造金字塔总人数可能达到3300人左右，此外还包括设计师、组织者、监督员、运输员、工具维修员、后勤保障人员等等，参与金字塔工程的总人数不会超过7000人。

■近日，以色列研究人员发明了一种通过灯泡震动实施监听的全新技术。其操作原理是：当室内有人讲话或播放音乐时，来自讲话或音乐的声波，撞击灯泡后会使灯泡产生微弱的震动。安上光电传感器的望远镜对准灯泡，捕获光学测量结果并经过处理后，可以还原房间内的语音或音乐。

■“啤酒肚”的本质其实是内脏脂肪堆积，真正的原因是不合理的饮食习惯和生活方式造成过多的脂肪附着在脏器上，形成丰厚的内脏脂肪。超过正常范围的内脏脂肪会严重影响脏器功能，影响健康。

“啤酒肚”一般出现在男性身上，较少在女性身上看到这种现象，但这并不代表女性不会出现内脏脂肪过多的情况。

吸脂手术主要针对的是局部皮下脂肪堆积，对于那些体重相对正常但局部皮下脂肪堆积明显的人，吸脂手术可以有效解决问题，改善体型。而“啤酒肚”主要是内脏脂肪，它们围绕附着在脏器周围，这种情况是无法通过吸脂手术来改善的。

如果想要改善“啤酒肚”问题，就需要管住嘴，迈开腿，通过改变不合理的饮食习惯及生活方式来解决问题。

植物使人安静

□张宗子

我老家那一带，各种野生菊花以及菊科的各种植物，包括像紫菀那样的，随处可见。那些细小的花朵，经过时看，毫不起眼，菊科植物特有的香味也闻不到。只有当你累了，坐下来，带花的小枝横在眼前，你一把揪住，拉近了细细看，才看出那些花瓣、花蕊、花托，枝条上的纹理，叶柄，叶子的弧度、质地、茸毛，叶缘上的缺刻，以及花萼通向花心时颜色的过渡，都是何等精致。

我喜欢随手扯断一棵草，一段细枝，揉碎一片叶子，然



《广州好》锌片

我保存的《广州好》锌片

这是一块《广州好》锌片(铅活字印刷术的器物，长14厘米、宽8.5厘米)，上面凸起的字，是广州市长朱光的亲笔手稿——《广州好》的第一首：

广州好，
城古越千年。
饱闻沧桑消劫尽，
缅怀缔造接前贤。

山立五羊仙。

1957年《羊城晚报》创刊，时任广州市长的朱光，以《望江南》词牌创作《广州好》，其50首，全部以其亲笔所书，连载在《羊城晚报》“花地”文艺副刊上刊出，并配以广州美术家的插图，一词一图，图文并茂。《广州好》真实而全面地反映了广州的悠久历史，沧桑变迁，歌颂了新中国建立后，广州市在各方面呈现出日新月异的面貌，因而受到广大读者的好评。正如朱光市长在“自序”

中所说的：“在这十年中，我和广州市同胞朝夕相处，甘苦共尝，在实际工作中，得到同志们严格监督，幸免陨越。因此，广州市的一草一木，一事一物，都使我无限热爱。我要赞美它，歌颂它。大家都说广州好，我同样要说广州好。”并相信“广州市一定会建设得更加美丽，大家一定会生活得更加幸福！”

1959年12月，《广州好》由广东人民出版社集出版；2011年10月再版，改由花城出版社出版。

1966年《羊城晚报》停刊。1980年2月复刊后，副总编辑杨家文特意选出《广州好》第一首在“花地”上重新发表。他不采用铅印字体，而是刊登朱光的亲笔手稿。许多年轻读者首次见到朱光市长纤细、秀美而工整的手稿真迹，感到非常亲切。

1957年《羊城晚报》创刊，时任广州市长的朱光，以《望江南》词牌创作《广州好》，

其50首，全部以其亲笔所书，连载在《羊城晚报》“花地”文艺副刊上刊出，并配以广州美术家的插图，一词一图，图文并茂。《广州好》真实而全面地反映了广州的悠久历史，

沧桑变迁，歌颂了新中国建立后，广州市在各方面的呈现出了日新月异的面貌，因而受到广大读者的好评。正如朱光市长在“自序”

中所说的：“在这十年中，我和广州市同胞朝夕相处，甘苦共尝，在实际工作中，得到

同志们严格监督，幸免陨越。因此，广

州市的一草一木，一事一物，都使我无限热爱。我要赞美它，歌颂它。大家都说广州好，我

同样要说广州好。”并相信“广州市一定

会建设得更加美丽，大家一定会生活得更

加幸福！”

1959年12月，《广州好》由广东人民出

版社集出版；2011年10月再版，改由花城

出版社出版。

1966年《羊城晚报》停刊。1980年

2月复刊后，副总编辑杨家文特意选出

《广州好》第一首在“花地”上重新发

表。他不采用铅印字体，而是刊登朱光

的亲笔手稿。许多年轻读者首次见到

朱光市长纤细、秀美而工整的手稿真

迹，感到非常亲切。