

一边做实验，一边做点心！

点心魔法 Cooking

小学生的

厨房

美味魔法术

微波炉篇

点心制作·主编

村上祥子



这是一次用微波炉进行的美味实验！

鸡蛋

放进微波炉，转一下就成了布丁

红薯

放进微波炉，转一下就成了蕃薯挞

面粉

放进微波炉，转一下就成了饼干

淀粉

放进微波炉，转一下就成了蕨菜糕



还有很多其他的简单食谱！

对完成假期实践作业很有帮助哦！

一边做实验，一边做点心！

点心魔法 Cooking

小学生的

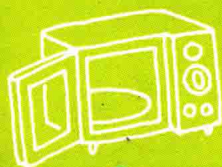
厨房

美味魔法术

微波炉篇

点心制作·主编

村上祥子



厨房里有各种各样的材料，

是孩子身边最快乐的实验室。

让我们一起感受烹饪魔法带来的惊喜，

来一场制作点心的实验吧！

浙江人民美术出版社



点心制作·主编 ● 村上祥子

村上祥子是日本料理研究家、管理营养师。在母校福岡女子大学担任营养指导实习讲座长达15年。她是利用微波炉烹制简单健康料理的第一人，也是30秒发酵面包的创始人。出镜、出书、演讲、主持烹饪讲堂，以其广泛的社会活动成为足迹遍布日本全国的“料理研究界的空中飞人”。



主 编 ● 村上祥子

翻 译 ● 傅彦瑶

小学生的

厨房美味魔法术

微波炉篇

责任编辑 ● 李 芳 张嘉杭

责任印制 ● 陈柏荣

出版发行 ● 浙江人民美术出版社

印 刷 ● 杭州下城教育印刷有限公司

开 本 ● 787 × 1092 1/16

印 张 ● 5

版 次 ● 2016年1月第1版·第1次印刷

印 数 ● 0,001-5,000

书 号 ● ISBN 978-7-5340-4621-6

定 价 ● 30.00元

Syougakusei no Denshirenji no Oyatsu Magic

© 2010 Gakken Education Publishing Co., Ltd., Tokyo

First published in Japan 2010 by Gakken Education Publishing Co., Ltd., Tokyo

Simplified Chinese translation rights arranged with Gakken Education Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

小学生的厨房美味魔法术·微波炉篇 / (日) 村上祥子主编；傅彦瑶译. — 杭州：浙江人民美术出版社，2016.1

ISBN 978-7-5340-4621-6

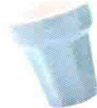
I. ①小… II. ①村… ②傅… III. ①微波食品—食谱—少儿读物 IV. ①TS972.12-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第260973号

合同登记号

图字:11-2015-100号

■关于次品(如乱页、漏页)等问题请与承印厂联系调换。
严禁未经允许转载、复写复制(复印)。





使用微波炉时的小规定	4
------------------	---



薯类的美味魔法术

问答 1 把一整颗土豆放进微波炉加热，会发生什么？	9
问答 2 把一整个红薯放进微波炉加热，会发生什么？	11
食谱 ● 红薯挞	14



各种粉的美味魔法术

问答 3 把低筋粉、砂糖、可可粉和油混合后加热，会发生什么？	17
问答 4 把蛋糕粉和橙汁混合后加热，会发生什么？	19
问答 5 把淀粉、水和砂糖混合后加热，会发生什么？	21
问答 6 把糯米粉与水匀后揉成丸子，放进热水中加热，会发生什么？	23
食谱 ● 保鲜膜煎饼	26



明胶的美味魔法术

问答 7 把明胶和水一起加热后，加果汁搅拌，冷藏后会发生什么？ ...	29
问答 8 把明胶和水一起加热后，加汽水搅拌，冷藏后会发生什么？ ...	31
问答 9 把明胶和水一起加热，然后加果汁搅拌后再加热， 最后加上牛奶和生奶油，放进冰箱冷藏后会发生什么？	33
食谱 ● 鲜奶冻	36



牛奶的美味魔法术

- 问答 10 把牛奶和巧克力一起加热，会发生什么？ 39
- 问答 11 往加热后的牛奶里加醋，会发生什么？ 41
- 食谱 ● 芝士麸 44



鸡蛋的美味魔法术

- 问答 12 把鸡蛋白和牛奶一起加热，会发生什么？ 47
- 问答 13 把饼干放到蛋白酥上加热，会发生什么？ 49
- 食谱 ● 布丁 52



砂糖的美味魔法术

- 问答 14 把砂糖和柠檬汁搅拌后浇在苹果上，然后加热，会发生什么？ 55
- 问答 15 把红糖和水一起加热，静置一会儿后会发生什么？ 57
- 问答 16 把砂糖和水一起加热，会发生什么？ 59
- 食谱 ● 果仁糖 62



零食的美味魔法术

- 问答 17 把咖啡布丁加热，会发生什么？ 65
- 问答 18 把棉花糖和牛奶一起加热，会发生什么？ 67
- 问答 19 把酸奶加热一下，会发生什么？ 69
- 问答 20 把布丁放在吐司上加热，会发生什么？ 71
- 食谱 ● 脆口棉花糖 74

自由研究报告的整理方法 76

一边做实验，一边做点心！

点心魔法 Cooking

小学生的

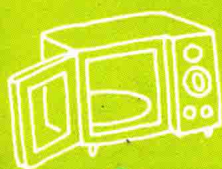
厨房

美味魔法术

微波炉篇

点心制作·主编

村上祥子



厨房里有各种各样的材料，

是孩子身边最快乐的实验室。

让我们一起感受烹饪魔法带来的惊喜，

来一场制作点心的实验吧！

浙江人民美术出版社



前言



厨房是离孩子最近的实验室。

厨房里有很多可以用来做实验的材料。

用微波炉转一下，仿佛有魔法似的，

各种各样的食物融化了、凝固了、

膨胀了、变色了……

在观察中，可以体验到各种各样的变化。

而且，在愉快的实验后，

美味的小点心就做成了。

布丁、饼干，还有蕨菜糕，一瞬间就出现在眼前。

又简单又快速，很适合假期的社会实践。

一起来感受制作过程中的惊喜，尝尝自己做出的美味。

快来试试“点心魔法”吧！



小学生的

厨房

美味魔法术

微波炉篇

 注意

一定要在动手前阅读哦！
大人们也一定要阅读哦！

- 实验时，请大人陪同。
- 实验前，洗手并清洗材料、道具。
- 实验前，确认食物的保质期，尽量使用新鲜材料。
- 使用电器时，必须得到大人的许可。
- 使用微波炉、烤箱、电炉时，请大人陪同。另外，从微波炉、烤箱、电炉中取出食物时，小心被烫伤。
- 使用微波炉时，要用可放入微波炉加热的容器。不可以使用金属、漆器、木制、竹制以及带金银装饰的容器。
- 使用刀具时，小心割伤。
- 请不要在电器和电源插座附近使用牛奶或水，容易触电和引发故障。
- 做好的点心，请尽早食用。
- 实验后，请把厨房收拾干净。

■ 致家长 ■

- ★ 一大勺为 15 毫升，一小勺为 5 毫升，一杯为 200 毫升。
- ★ 书中使用的鸡蛋为 M 号（约 50 克）的鸡蛋。



和大人们
一起
读一下吧！

使用微波炉时的小规定

* 确认微波炉的瓦数！

微波炉有很多种瓦数，瓦数不同，加热需要的时间也会不同。你家里的微波炉是几瓦的呢？这本书中用的微波炉是600瓦的，生活中使用较多的也是600瓦的微波炉。但其实，微波炉还有好多种瓦数，比如400瓦、500瓦、700瓦、900瓦等。所以，请确认你家微波炉的瓦数，然后参考下面的表格，选择加热时间。

400瓦	50秒	1分30秒	2分20秒	3分	3分50秒	4分30秒
500瓦	40秒	1分10秒	1分50秒	2分20秒	3分	3分40秒
600瓦	30秒	1分	1分30秒	2分	2分30秒	3分
700瓦	30秒	50秒	1分20秒	1分40秒	2分10秒	2分30秒
900瓦	20秒	40秒	1分	1分20秒	1分40秒	2分

★这张表格仅供参考。加热时间会根据食物、微波炉型号的不同而改变，所以需要自己做些调整。

* 使用微波炉时，要用可以放入微波炉加热的容器！

有些碗可以用微波炉加热，有些却不行。如果使用微波炉时，没有用合适的容器，会导致容器烧焦、变形或特别花时间。所以，使用微波炉前，一定要挑好合适的容器。

可以使用的容器



耐热玻璃容器



耐热树脂容器



耐热容器



无花纹的陶瓷



耐热的硅胶树脂容器

不可使用的容器



金属容器



漆器



木制容器



带金银装饰的容器

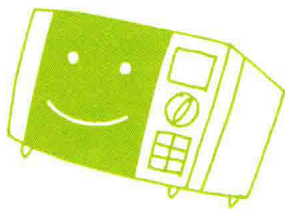


不耐热的玻璃容器



竹制品

用微波炉加热时，食物会吸收微波炉发出的电磁波，使自己内部的水分子激烈运动并发热。这样，食物表面不会烧焦，内部却能变得非常烫。为了更好地使用微波炉，在这里向大家介绍几条小规则。



* 盖不盖保鲜膜，这是个问题！

加热时，配合使用的食材，有时需要盖一层保鲜膜。请参照书上的制作方法。盖保鲜膜时，请在容器两侧留一个空隙，大约能伸进手指就可以了。这种盖保鲜膜的方法叫做“两侧留空法”。

■ 两侧留空法



在容器两侧留空隙，是为了排除加热时产生的水蒸气。如果不这么做，保鲜膜会因为过高的温度而破裂。

★可以代替保鲜膜的还有报纸、食品袋、浸湿的纸巾。

■ 不盖保鲜膜



想让点心变得脆脆的时候，想让点心膨胀的时候，或是想让液体沸腾的时候，都不用盖保鲜膜。

* 加热的食物要放在转盘边缘哦！

食物在微波炉转盘的外侧最能吸收电磁波，所以在转盘上放食物或容器时，放在转盘边缘处更好。在大盘子上摆多个食物时，可以空出中心，沿着边摆一圈。



制作布丁和蓬松的马芬蛋糕除外，请放在转盘的正中间。

★没有转盘的微波炉，摆放食物时直接放中间。怕底部烧焦的话，可以用小盘子垫着。



使用微波炉时的小规定	4
------------------	---



薯类的美味魔法术

问答 1 把一整颗土豆放进微波炉加热，会发生什么？	9
问答 2 把一整个红薯放进微波炉加热，会发生什么？	11
食谱 ● 红薯挞	14



各种粉的美味魔法术

问答 3 把低筋粉、砂糖、可可粉和油混合后加热，会发生什么？	17
问答 4 把蛋糕粉和橙汁混合后加热，会发生什么？	19
问答 5 把淀粉、水和砂糖混合后加热，会发生什么？	21
问答 6 把糯米粉与水匀后揉成丸子，放进热水中加热，会发生什么？	23
食谱 ● 保鲜膜煎饼	26



明胶的美味魔法术

问答 7 把明胶和水一起加热后，加果汁搅拌，冷藏后会发生什么？ ...	29
问答 8 把明胶和水一起加热后，加汽水搅拌，冷藏后会发生什么？ ...	31
问答 9 把明胶和水一起加热，然后加果汁搅拌后再加热， 最后加上牛奶和生奶油，放进冰箱冷藏后会发生什么？	33
食谱 ● 鲜奶冻	36



牛奶的美味魔法术

- 问答 10 把牛奶和巧克力一起加热，会发生什么？ 39
- 问答 11 往加热后的牛奶里加醋，会发生什么？ 41
- 食谱 ● 芝士麸 44



鸡蛋的美味魔法术

- 问答 12 把鸡蛋白和牛奶一起加热，会发生什么？ 47
- 问答 13 把饼干放到蛋白酥上加热，会发生什么？ 49
- 食谱 ● 布丁 52



砂糖的美味魔法术

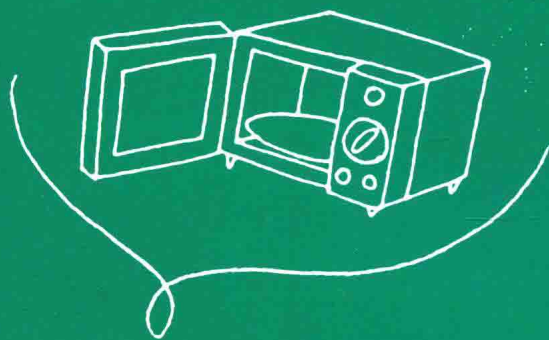
- 问答 14 把砂糖和柠檬汁搅拌后浇在苹果上，然后加热，会发生什么？ 55
- 问答 15 把红糖和水一起加热，静置一会儿后会发生什么？ 57
- 问答 16 把砂糖和水一起加热，会发生什么？ 59
- 食谱 ● 果仁糖 62



零食的美味魔法术

- 问答 17 把咖啡布丁加热，会发生什么？ 65
- 问答 18 把棉花糖和牛奶一起加热，会发生什么？ 67
- 问答 19 把酸奶加热一下，会发生什么？ 69
- 问答 20 把布丁放在吐司上加热，会发生什么？ 71
- 食谱 ● 脆口棉花糖 74

- 自由研究报告的整理方法 76



薯类的 美味魔法术



微波炉好像有魔法一样，让我们在惊喜中不断做出美味的点心。首先，向大家介绍的是用马铃薯（土豆）和红薯做点心的小魔法！

1

把一整颗土豆放进微波炉加热，会发生什么？

取1颗土豆，削皮后放入食品袋，用600瓦的微波炉加热3分钟。土豆会变成什么样呢？

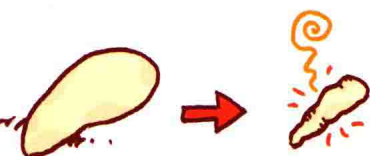


你认为会怎样呢？从下面的答案中选一个吧！

❶ 失去水分，变小了。

❷ 只有表面变软了。

❸ 从里到外都软了。



正解③

从里到外都软了!



整颗土豆都变软了，很轻松地就能把它压成泥。加上黄油、牛奶、盐，搅拌后就是美味的土豆泥啦!



土豆泥

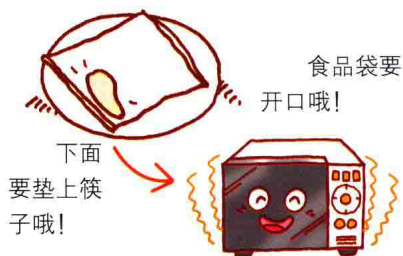


材料 ● 6份

- 土豆 1颗
- 黄油 2小勺
- 牛奶 1大勺
- 盐 少许
- 饼干 6片

制作方法

1 取1颗土豆，削皮后放入食品袋，用600瓦的微波炉加热3分钟。



2 在食品袋上铺上毛巾，把土豆按成泥。加入黄油、牛奶、盐，揉捏拌匀。

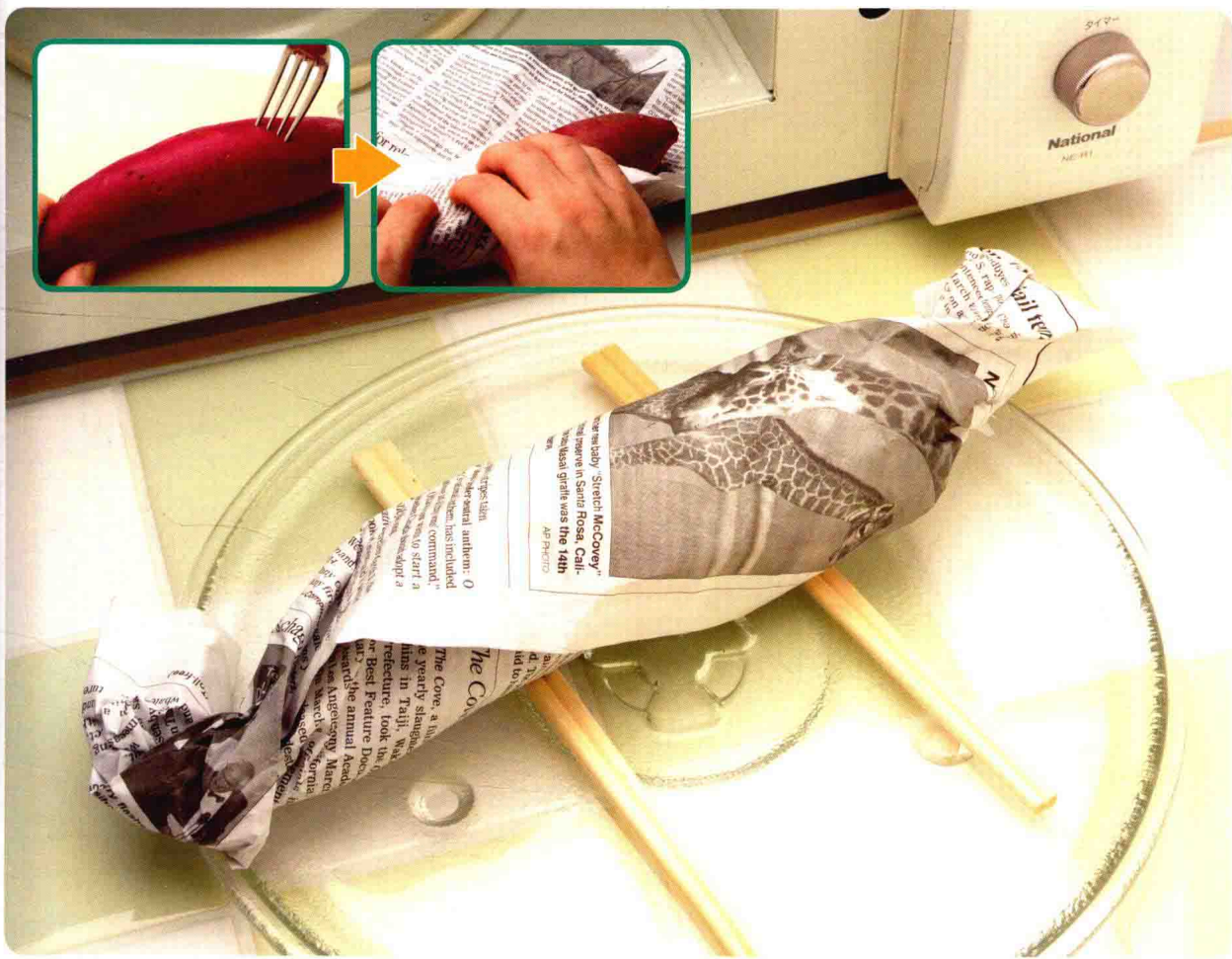


3 在食品袋的角上剪个洞，通过这个洞，把土豆泥挤到饼干上。



把一整个红薯放进微波炉加热，会发生什么？

取1个红薯，戳几个洞，然后用纸张包住，放入微波炉。将微波炉调为150瓦，加热25分钟左右，红薯会变成什么样呢？



你认为会怎样呢？从下面的答案中选一个吧！

① 变得像薯片一样脆。

② 变得像烤红薯一样软。

③ 变得像果酱一样糊。



正解② 变得像烤红薯一样软!

用150瓦加热25分钟后，红薯就会变得非常软，一个软糯香甜的烤红薯就做好啦!



微波炉烤红薯



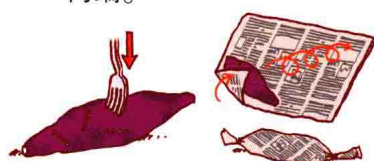
材料 ● 1份

● 红薯 1个 (250~300克)

● 黄油 随意

制作方法

- 1 取1个红薯洗干净，用叉子在三个地方戳孔，然后用纸张包起来，拧紧两端。



为了不让红薯烤裂，要用叉子在红薯皮上戳孔。

- 2 在转盘上放两双一次性筷子，再在筷子上放红薯。



红薯要放在转盘的边缘哦!

- 3 微波炉调为150瓦时，每100克红薯需要加热8分钟。(300克加热24分钟，250克加热20分钟。)



烤好后切开，在上面放上黄油也很好吃哦!