

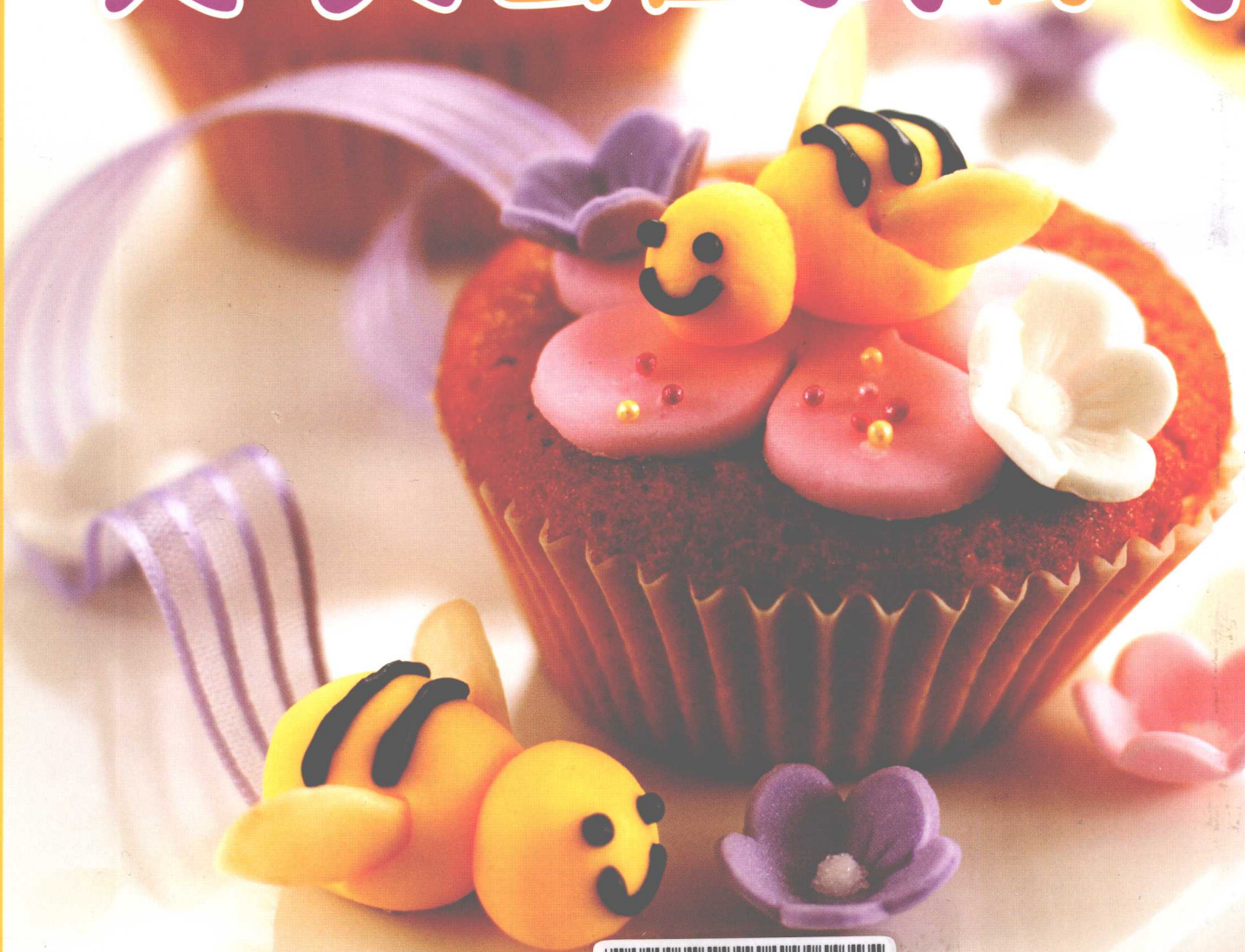


儿童能力培养百科全书

惊喜篇

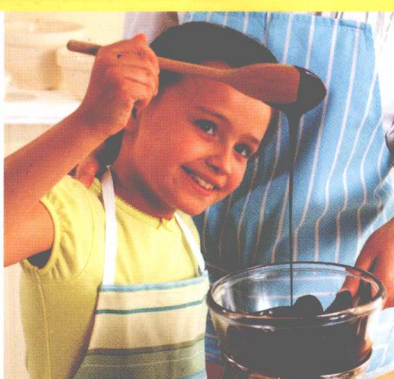
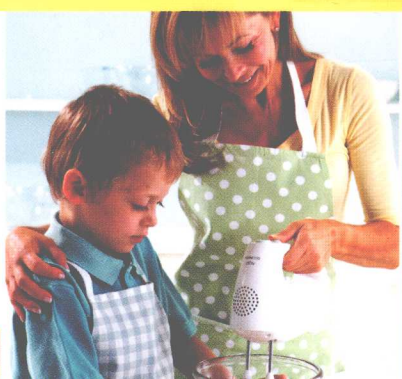


美食出自我的手



NLIC2970856847

中国大百科全书出版社



美食出自我的手

惊喜篇

在第16页中找找
看，我们正在做
什么。

王瑜 译



NLIC2970866847

中国大百科全书出版社



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Original Title: Cook it Together!
Text copyright © 2009 Annabel Karmel
Layout and design copyright © 2009 Dorling
Kindersley Limited A Penguin Company

北京市版权登记号：图字01-2011-7908

图书在版编目(CIP)数据

美食出自我的手·惊喜篇 / 英国DK公司编；王瑜
译. —北京：中国大百科全书出版社，2013.1
(DK儿童能力培养百科全书)
ISBN 978-7-5000-9040-3

I. ①美… II. ①英… ②王… III. ①学前教育—教学
参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第282722号

译者：王瑜

策划人：武丹
责任编辑：刘嘉 付立新
封面设计：刘嘉
美术编辑：刘嘉

DK儿童能力培养百科全书——美食出自我的手·惊喜篇

中国大百科全书出版社出版发行
(北京阜成门北大街17号 邮编 100037)

http://www.ecph.com.cn

新华书店经销

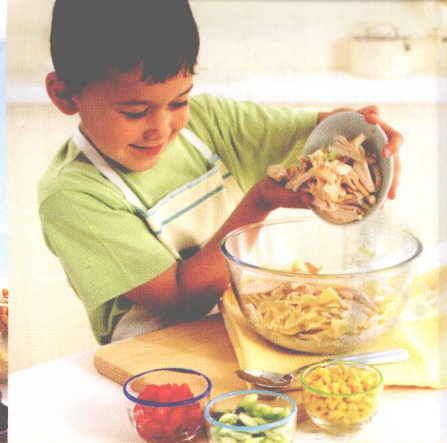
北京盛通印刷股份有限公司印制

开本：889毫米×1194毫米 1/16 印张：3

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5000-9040-3

定价：38.00元



目录

- 4 奇妙的味道
- 6 番茄
- 7 番茄吐司
- 8 番茄汤
- 10 甜玉米
- 11 甜玉米鸡肉蝴蝶面沙拉
- 12 甜玉米煎饼
- 14 土豆
- 15 薯条
- 16 土豆蛋奶酥
- 18 大米
- 19 炸饭团
- 20 西班牙烩饭
- 22 香蕉
- 23 香蕉布丁卷



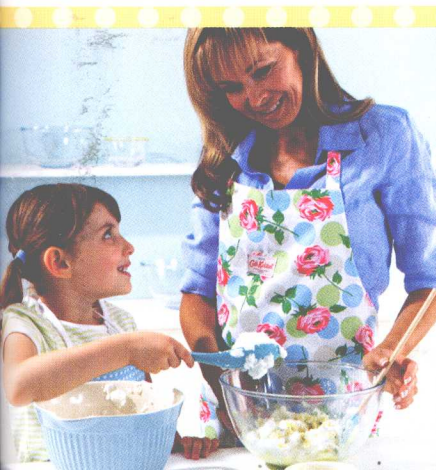


- 24 香蕉蝴蝶蛋糕
- 26 草莓
- 27 草莓奶油布丁
- 28 草莓芝士蛋糕
- 30 苹果
- 31 烤苹果
- 32 苹果奶油蛋挞
- 34 苹果鸡肉咖喱饭
- 36 蜂蜜
- 37 蜜汁鲑鱼肉
- 38 蜂蜜蛋糕
- 40 巧克力
- 41 松露巧克力
- 42 黑白巧克力布丁
- 44 酸奶
- 45 水果布雷
- 46 酸奶薄荷口味鸡肉皮塔饼

每一个孩子天生都是动手的行家。家长带领孩子一起走进厨房，学知识、练厨艺，可以帮孩子实现从认知事物到活学活用的飞越，实现智能的综合开发哦！独立生活的本领在动手中提高；自信自强的气质在创造中培养；温馨的亲子关系在协作中升华。让孩子从小体会到烹饪的乐趣，让孩子更加了解生活的美好，让孩子明白，自己的小手能够创造出无穷无尽的奇迹！

现在就推开美食魔法之门，一起和孩子进行美味、营养、有趣的烹饪游戏，享受美食和孩子带给你的惊喜吧！

Annabel Karmel



奇妙的味道

使用香料和调味料是一种能够为菜品提升味道和增加颜色的好方法。以下介绍的这些香料都是本书食谱中使用过的。

保持新鲜

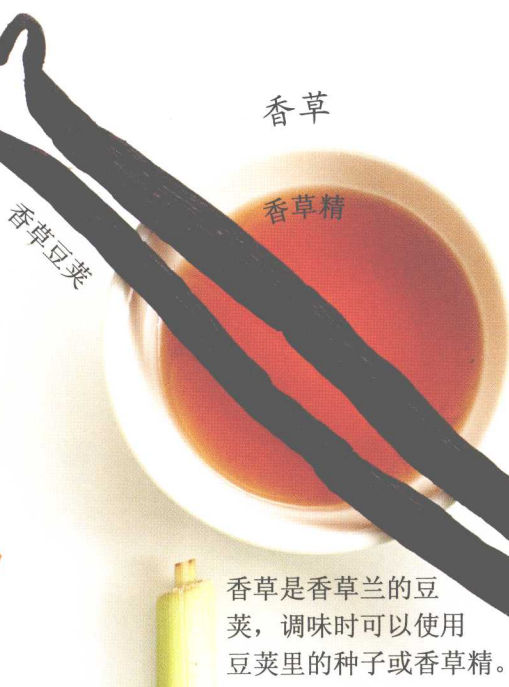
在阴凉的地方用密封的容器储存香料和调味料，可以让它们保持干燥并且也能够保持新鲜度。



你可以在超市买到新鲜的香料和药草，它们有令人喜爱的气味和颜色。



这种香料是用肉桂树的树皮制成的，在超市里你可以买到肉桂短枝或者肉桂粉。



香草是香草兰的豆荚，调味时可以使用豆荚里的种子或香草精。



这种红色的调味料由灯笼椒制成，它会给你的口腔带来轻微的灼热感。



小小的百里香能为食物增添厚重的味道。

薄荷有强烈而清新的味道，能很好地为乳酪等食物增加冰凉感。



柠檬草



莳萝

莳萝有一种淡淡的茴香味。



罗勒

罗勒可以与番茄搭配在一起食用。

香葱是葱家族的一份子。

在家种香菜

在家里你可以用花盆种植草本植物，这里将教你怎么种植香菜。

姜粉

使用姜块前可以先将它冷冻一下。

黑胡椒

姜块

黑胡椒果实长得有些像葡萄干。

超市里通常会有这两种欧芹出售。

平叶欧芹

香菜

卷叶欧芹

香菜看起来与平叶欧芹有点儿像。



1 在花盆里装满含有肥料的土，放入大约 5 粒种子，然后在上面再覆上一层土。

2 给种子浇水，并将花盆放置在朝阳的地方，大约 8 周后绿叶就长出来了。



3 当香菜长到大约 8 厘米高的时候，将它们从花盆中移出。

4 然后，将它们分别种在单独的花盆里。

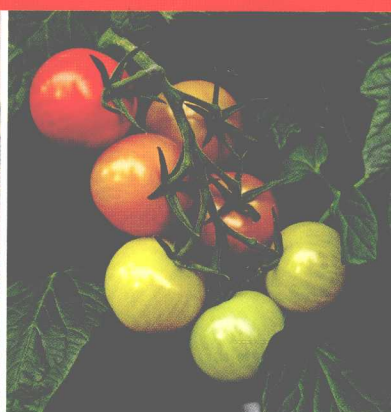


5 有规律地浇水，每个月为其补充一次液体养料。

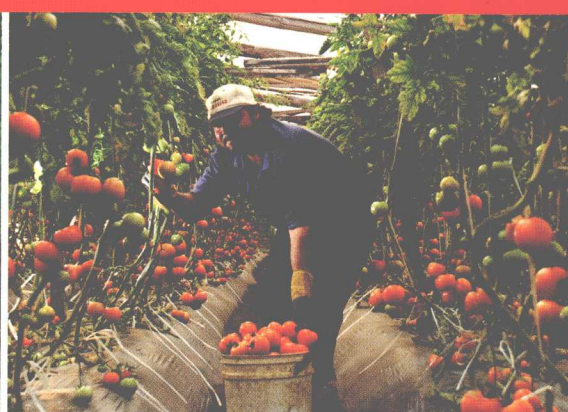
6 当它变成深绿色时，就可以将它剪下来在做饭时使用了。



在新翻耕的土地上种植番茄，番茄的生长需要充足的阳光和水分。



上图绿色的番茄是未成熟的，红色的番茄是已经成熟的。



在寒冷的气候里，人们也可以在大棚里种植番茄，适宜的温度可以使它们很快地成熟。

番茄

番茄又名西红柿。它常神奇地被做成各种食物，从瓶装番茄酱到番茄沙拉和番茄汤，可以说无所不能。

播种



幼苗

自己种番茄

首先，在装有土的花盆里放一粒番茄种子，然后盖土。浇水，并把它放在阳光充足的地方，番茄种子会发芽然后长高。大约20周以后它开始结出果实。当番茄果实成熟时，就可以采摘并享用美味了。

制作一瓶番茄酱最少需要用25个番茄。

牛肉番茄



梨形番茄

因为冰箱的温度过低，所以并不适合用来保存番茄。常温下，番茄可以保持最新鲜的颜色和味道。



小型梅子番茄

普通番茄

樱桃番茄

小型樱桃番茄



番茄通常是红色的，但也有黄色和紫色的品种。

番茄有很多种，有像葡萄一样小的，也有像甜瓜一样大的。

番茄吐司

吐司是一种意大利式的烤面包，吐司面包和鲜美多汁的番茄可以一同制成你的美味午餐。

你需要用到的食材：

- 20个樱桃番茄
- 1汤匙橄榄油
- 4小枝百里香
- 盐和胡椒
- 4片面包片
- 1头大蒜
- 罗勒叶和干奶酪



1 烤箱预热到200℃。在烤盘上铺一层烘焙纸，将番茄一分为二，摆放在烤盘上。



2 均匀洒上1茶匙橄榄油，撒上百里香叶，用盐和胡椒调味。将番茄放入烤箱烘烤6~8分钟，变软即可。



3 将烘烤的面包冷却后，放上切好的蒜瓣。将剩下的橄榄油洒在上面。

做4块
番茄吐司

樱桃番茄

4

把番茄放在烤面包上，然后撒上罗勒叶。用削皮器将干奶酪削成薄片装饰在上面。现在让我们趁热享用吧。

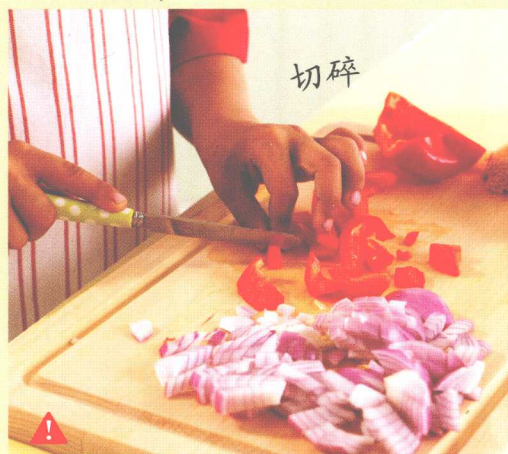
番茄汤

做4份
番茄汤

这是一款会笑的番茄汤哦。它简单而又美味，非常适宜与脆面包或者面包棒一同搭配食用。

你需要用到的食材：

- 1个紫色的洋葱
- 1/2个红彩椒
- 1/2个胡萝卜
- 1头蒜
- 1汤匙橄榄油
- 400克剁碎的番茄
- 3汤匙番茄酱
- 2汤匙砂糖
- 1小簇新鲜的百里香叶
- 250毫升蔬菜汤
- 盐和胡椒
- 4汤匙高脂奶油
- 罗勒叶、橄榄、奶油备用



1 首先将洋葱和红彩椒切丁。



2 胡萝卜去皮，用擦菜器较大孔的一面将它磨碎。将蒜压碎。



3 将油加热后，放入切好的洋葱、红彩椒和胡萝卜，翻炒5分钟。倒入剁碎的番茄，加入番茄酱，蒜泥、糖、罗勒叶和蔬菜汤。文火慢炖30分钟。

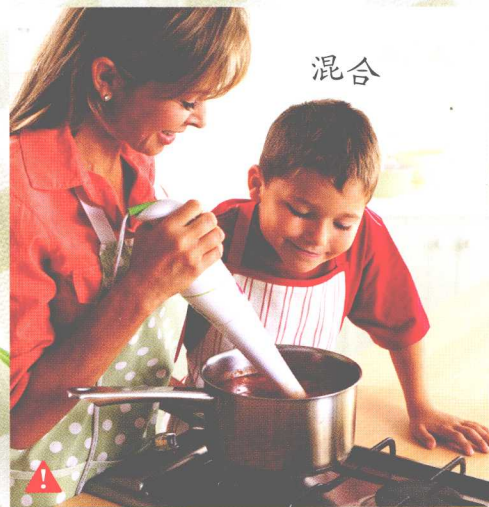


☆ 安娜贝尔的小贴士

记得要用罗勒叶而不要用罗勒枝，大约放10片罗勒叶就可以了。

4 用盐和胡椒给汤调味，然后混合搅拌。加入4汤匙高脂奶油搅拌均匀后即可食用。

混合



☆ 安娜贝尔的小贴士

你可以用奶油制成笑脸来装饰你的番茄汤，用橄榄片和百里香叶做笑脸的眼睛，用剩余的奶油做成脸的其他部位。记住，番茄汤要凉，你制作的笑脸保持的时间越长久。



甜玉米作物能长到3.5米高，所以小心哦，你也许会在种植甜玉米的田间迷路。



已经成熟的甜玉米

甜玉米

甜玉米是一种高产量的健康而美味的食物。市面上有很多种，你可以买到裹着绿色叶子的新鲜甜玉米、甜玉米罐头、冷冻甜玉米。最好的是新鲜的甜玉米，它颗粒饱满，鲜甜多汁。

甜玉米是玉米的一种。它生长在温暖的地方。

玉米棒

玉米粒

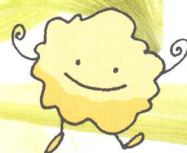
平均每个玉米棒上都有大约600~800颗玉米粒。

数一数甜玉米的一列有多少颗玉米粒？相信吗，你数到的数字常常会是双数哦。

玉米须

玉米上丛生的须状物叫做玉米须。玉米成熟后，玉米须会变成棕色。

包裹在玉米外的叶子被称为苞叶。



爆米花

这些干的玉米粒常被用来制作爆米花。

啪啪！

爆米花

玉米粒

迷你甜玉米

将平底锅里放点儿油，放一些干玉米，加热，盖上锅盖，过一会儿爆米花就做好了。

甜玉米鸡肉蝴蝶面沙拉

我们经常见到甜玉米和鸡肉搭配在一起制成的汤。这里要教你用相似的方法制成美味的沙拉。

做4份甜玉米鸡肉蝴蝶面沙拉

你需要用到的食材：

- 150克熟鸡肉
- 4小段葱
- 1个大番茄
- 2汤匙蛋黄酱
- 2汤匙酸奶
- 1/2茶匙柠檬汁
- 2~3根莳萝
- 盐和胡椒
- 198克甜玉米罐头

1

根据包装说明先煮好蝴蝶面。将面过凉水后备用，然后将鸡肉切碎，葱切成薄片，番茄去籽并切碎。

2

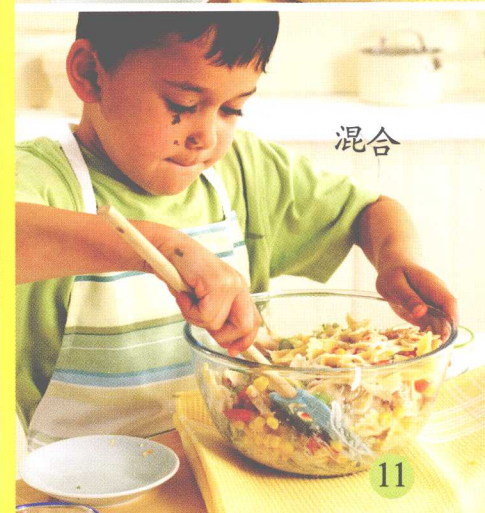
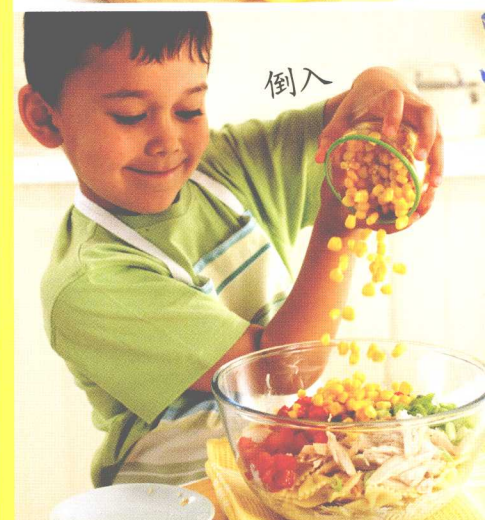
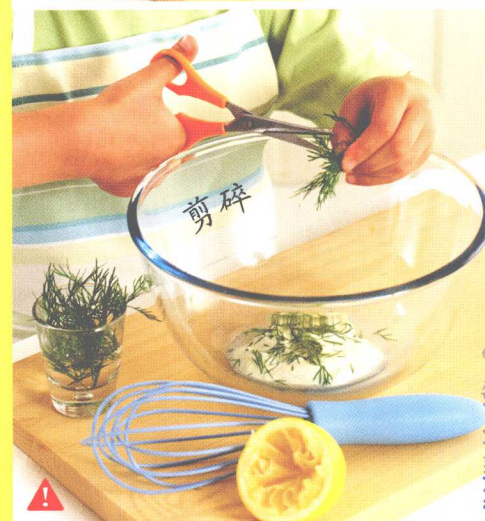
在一个大碗里放入蛋黄酱、酸奶和柠檬汁，与剪碎的莳萝混合搅拌，然后加入盐和胡椒调味。

3

把凉的蝴蝶面、碎鸡肉、葱片、碎番茄和甜玉米倒入有蛋黄酱混合物的碗里。

4

混合搅拌所有的食材，之后就可以装盘上桌了。



甜玉米煎饼

在南美洲，甜玉米煎饼是一种很受欢迎的美食，它非常适合招待朋友和家庭聚会时食用。



你需要用到的食材：

- 30克面粉
- 1茶匙发酵粉
- 一些盐
- 1个鸡蛋
- 1汤匙蜂蜜
- 1汤匙牛奶
- 1个甜玉米罐头
- 2小段切碎的葱
- 1~2汤匙葵花子油
- 一些番茄和罗勒叶备用



1 首先，将面粉和发酵粉筛入大碗中，加入少许盐。



2 将蛋清和蛋黄分离，将蛋清装入一只碗中，而蛋黄要倒入另一只碗里。



4 打发蛋清直至变成泡沫状。注意在打发的过程中防止蛋清溅出来。



3 在蜂蜜和牛奶中加入蛋黄搅拌均匀，然后将其倒入面粉中，一起混合后搅拌制成面糊。

5 将打发的蛋清沿碗的边缘倒入面糊中，然后用搅拌棒搅匀。



6 将玉米罐头和切好的葱倒入面糊中。如果面糊能够团在一起，就证明面糊制作成功了。



7 将油加热，倒入一汤匙面糊，煎1~2分钟，等到一面呈金黄色后，翻面，继续煎，等到两面都呈金黄色后，就可以上桌了。

这款煎饼搭配番茄和罗勒叶制成的沙拉十分美味。

多汁的玉米饼

做8~10
个甜玉米
煎饼



☆ **安娜贝尔的小贴士**
在早餐食用这些煎饼时，可以简单地加入一些切碎的香蕉，也可以在制作时多加入一些蜂蜜。



农民们翻耕土地捡出地里的石头，准备在地里播种土豆。他们使用土豆播种机播撒土豆种子。



土豆种下大约2~6周以后，土豆苗破土而出。在土层下面，土豆开始慢慢成长。一旦植株开花了，就到了收获土豆的时间了。



在夏末时节，成熟的土豆被挖出来。它们的储存时间可以长达数月——但是你一定要把土豆储存在阴凉的地方以防发芽。

土豆

人类种植土豆的历史长达几个世纪。土豆是现今人类社会的四大粮食作物之一，仅次于水稻、玉米和小麦，它是人们餐桌上的常客。



你可以用土豆制作很多种美食。

土豆泥

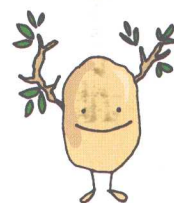
煮土豆

油炸土豆



土豆切片后油炸，能制成美味的脆片。

土豆是块茎类作物，埋在地下的茎部膨大，含有大量的淀粉，可以为食用者提供丰富的营养。



番薯

白土豆

小土豆

内瓤是橘红色的

土豆有一层薄皮，它们的内瓤常常是白色的。

薯条

让我们来学习如何制作健康美味的薯条吧！

你需要用到的食材：

- 2个大土豆
- 1汤匙橄榄油
- 盐和胡椒
- 1/2茶匙辣椒粉



酸味冰淇淋蘸酱

3汤匙酸味冰淇淋、1汤匙蛋黄酱、2茶匙牛奶、2茶匙碎香葱和1/2茶匙蒜蓉，加入盐和胡椒调味。可以搭配土豆条食用。

搭配酸味冰淇淋蘸酱食用会更加美味哦。

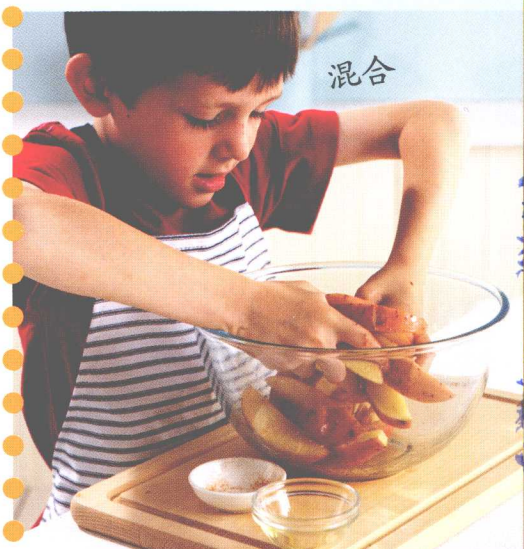


将土豆条烘烤30分钟，烤制过程中翻转2~3次。烤熟后呈金黄色。

做4份薯条



1 烤箱预热至200℃。将土豆切成粗条状。



2 在碗里放入油、盐和胡椒。如果需要，可以加入辣椒粉调味。然后加入土豆充分混合。



3 将土豆条放在铺好烘焙纸的烤盘里。

土豆蛋奶酥

做4个土豆
蛋奶酥

蛋奶酥源自法文“*soufflé*”，是“张力”的意思。当你看到它们从烤箱里刚出来的样子时，你就明白为什么要这样称呼它们了。



你需要用到的食材：

- 30克黄油
- 85克熟切达干酪
- 30克帕尔马干酪
- 少许香葱
- 2个鸡蛋
- 1个烤熟的大土豆
- 6汤匙牛奶
- 胡椒



1 烤箱加热至220℃。将黄油均匀地涂抹在4个蛋糕模具里。



擦干酪



2 将熟切达干酪和帕尔马干酪磨碎后，切碎香葱，然后打鸡蛋，将蛋清和蛋黄分别装在不同的容器里。



制作土豆

你可以将土豆在微波炉里烤制7~8分钟，或者可以将土豆整个带皮煮至变软，晾凉后去皮。

☆ 安娜贝尔的小贴士

蛋奶酥刚做出来的时候最好吃了，所以，最好是在准备吃的时候再放入烤箱里烤制，然后直接食用。注意，因为很烫，所以吃的时候要格外小心。



捣泥

3 将土豆放入碗中，捣成泥状。然后加入干酪、香葱和蛋黄。