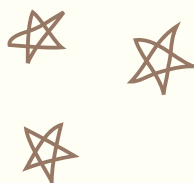
 宁波市江北区江花小学校本课程



成长的厨房

小学生的厨艺养成书



储明岳 马海飞 主编



Hi!!



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

成长的厨房: 小学生的厨艺养成书 / 储明岳, 马海飞主编. — 宁波: 宁波出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5526-0395-8

I . ①成… II . ①储… ②马… III . ①烹饪—小学—
教学参考资料 IV . ① G624.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 183561 号

成长的厨房

小学生的厨艺养成书

-
- 主 编 储明岳 马海飞
出版发行 宁波出版社
(宁波市甬江大道1号宁波书城8号楼6楼 邮编: 315040)
印 刷 宁波报业印刷发展有限公司
责任编辑 徐 飞
装帧设计 金字斋
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 9.75
字 数 150 千
版次印次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5526-0395-8
-
- 定 价 20.00 元

本书如有印装错误, 影响阅读, 请与承印厂联系调换, 电话: 0574-87685521。

《成长的厨房》编辑委员会

顾 问 费海明

主 编 储明岳 马海飞

编 委 王 妍 毛佳莹 朱燕英

何亚芳 汤佳钰

本书适合在学校作为厨艺课的配套教材使用,建议每课内容的教学课时为 2~3 课时。教师可以根据教材内容,灵活机动地安排一次次教学实践活动,在活动中丰富学生的厨房知识,锻炼学生的基本技能,最终让学生具有独立烹饪菜肴的最基本能力。本书也适合学生在家庭使用,当然也适合喜欢烹饪的成人参考。

在本书编写过程中,得到了宁波市江北区教研室综合实践活动教研员费海明老师的精心指导,以及江花小学全体教师、家长的大力支持,参与编写的老师们倾注了大量的心血,在此一并表示感谢。

由于时间仓促,这本指导用书难免有许多疏漏的地方,恳请广大师生、家长和社会人士提出宝贵意见。

编者

2012 年 8 月

Contents

目录



- 1 厨房常用工具和调料认识
- 8 厨房安全知识



基础技能篇

一年级

- 12 水煮鸡蛋学问多
- 15 水煮馄饨鲜又香
- 19 水煮大虾鲜味足
- 22 清蒸粗粮味儿美
- 26 白米饭儿喷喷香

二年级

- 29 甜酥脆片脆又香
- 34 水煮面条滑溜溜
- 38 做碗汤圆甜滋滋
- 42 手工水饺肚子胖
- 46 鸡蛋布丁亮晶晶

基础知识篇

三年级

- 50 水果沙拉巧妙拌
- 54 番茄炒蛋色香全
- 58 凉拌面条有技巧
- 62 美味饼干亲手做

四年级

- 67 凉拌蔬菜营养佳
- 71 花样“匹萨”DIY
- 75 榨菜蛋花可口汤
- 78 红烧鸡翅味道美

五年级

- 82 青菜蘑菇清炒炒
- 86 纸杯蛋糕甜又香
- 90 青椒土豆酸辣香

六年级

- 94 巧煎带鱼不易碎
- 98 翡翠白玉豆腐羹
- 102 黄金披甲春卷酥



Contents

目录



探究创新篇

一年级

106 花样百变蒸蛋法

二年级

109 汤面还能这样煮

三年级

112 水果世界也缤纷

四年级

115 鲜嫩鸡翅花样多

五年级

119 新鲜鲫鱼烧法多

六年级

123 美味豆羹创新烧

综合实践篇

三年级

128 我为妈妈烧道菜

四年级

131 我的生日我做主

五年级

134 美味西点系爱心

138 小鬼当家快乐多

六年级

142 新年美食大联盟

146 毕业聚餐有创意



厨房常用工具和调料认识

★ 常用工具



[1] 洗菜盆：用来浸泡、清洗蔬菜。



[2] 滤水盆：洗菜后，用来滤干水分。



[3] 刨刀：给瓜果、蔬菜去皮。



[4] 剪刀：开封各种包装袋、洗鱼时去鱼鳞等。



[5] 菜刀：剁肉、切菜、给水果去皮，大小不等，各有各的用处。



[6] 菜板：又称砧板，切菜时垫在下面的薄板，有塑料砧板、木头砧板等。



[7] 保鲜袋、保鲜膜：保藏蔬菜、水果、谷物、熟食等食物的袋子和薄膜。



[8] 漏勺：勺子形状，中间有很多小孔，煮饺子、馄饨、汤等食物时用来捞东西。



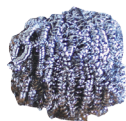
[9] 汤勺：勺子形状，用来盛汤的工具。



[10] 锅铲：炒菜的工具，一般由铁或不锈钢制成。



[11] 洗洁精：碗、盘子、筷子用过以后有许多油腻，用洗洁精清洗，去油污更干净。



[12] 清洁球：一种用来清洗厨房碗筷、锅的用具，一般用不锈钢钢丝材料制成。



[13] 洗碗布：白色的像纱网一样的布，一般是由纯棉材料制成，可以吸油，用来洗碗更容易洗干净。



[14] 炒锅：烹饪专用锅的一种，主要用来煎或炒食物，顶部开口大，圆底，有些炒锅设计成有手柄的，方便抛炒。



[15] 蒸锅：蒸格有两层的，也有多层的，可以移动，最下层放水，蒸格层放需要蒸的食物，用来清蒸鱼虾类、禽蛋类、肉类、果蔬类、面食类等食物，更能保持食物的原汁原味。



[16] 电饭锅：一种能够进行蒸、煮、炖、煨、焖等多种加工的现代化炊具。它不但能够把食物煮熟，而且能够保温，使用起来清洁卫生，没有污染，省时省力，是家务劳动现代化不可缺少的用具之一。



[17] 煤气灶：厨房必备的烧煮工具，通过转动旋钮可以点火、关火、控制火力大小。



[18] 电磁炉：利用电磁感应加热原理制成的电气烹饪器具，可以作为烧煮工具来烹饪食物。



[19] 抽油烟机：一种厨房专用电器，能吸尽烹饪时产生的油烟。



[20] 各种盘子、碗：用来盛装各种菜肴。

★ 制作西点常用工具



[1] 烤箱：是一种密闭的、利用电管加热来烘烤食物的电器。它不仅可以烤面包、蛋糕、匹萨、饼干，还能烤肉串、海鲜呢！



[2] 电子秤：西点烘焙的必备工具之一，用于称量材料的重量。电子秤称量精准，特别实用。



[3] 打蛋器：常见的为不锈钢材质，在西点烘焙中用于打发奶油、蛋白等，是必不可少的烘焙工具之一。打蛋器的质量以铁条较密、较硬者为佳。



[4] 粉筛：主要用来过筛面粉，防止面粉结块，让面粉更加细化蓬松。

筛网：布满细密的网孔，可以过滤杂质，使做成的成品质地更细腻。



[5] 料理盆：搅拌材料时使用的容器，多为不锈钢材质，容易清洗。



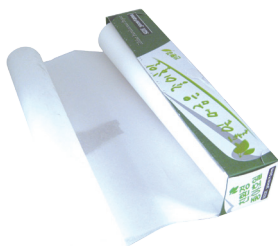
[6] 食品刷：用于糕点表面涂抹黄油液、蛋液或糖浆等。



[7] 橡皮刮刀：做蛋糕的必备工具。柔软的橡胶刀体让蛋糕面糊更易搅拌，并且能够有效地刮除粘在料理盆壁上的面糊。



[8] 量勺和量杯：量勺通常用来量取少量材料，一套标准的量勺通常配有4只大小不同的量勺——1/4小勺、1/2小勺、一小勺、一大勺。如果西点食谱的配方中写着“白糖两大勺”，那么在量取的时候只需找到最大的勺子，量取两次即可。量杯主要用来称量液体材料，杯子上刻有毫升数。



[9] 油纸：又称烘焙纸，用途十分广泛，垫在烤盘上，可起到防粘、防漏的作用。



[10] 蛋糕纸杯：用于烤制小蛋糕，便于携带。



[11] 布丁模：大小形状各异，通常较浅，主要用来做烤制小蛋糕和布丁的模具，能使烘烤出的食品样子更加美观。

★ 常用调料



[1] 盐：给菜增加咸味，还可以用来调制淡盐水浸泡蔬菜。



[2] 糖：有红糖、绵白糖、细砂糖等，给菜增加甜味，在红烧食物时经常用到。



[3] 味精（或鸡精）：给菜提鲜，尽量少用。



[4] 淀粉：常用的有土豆淀粉、玉米淀粉，用来给菜勾芡。



[5] 食用油：煎、炸、炒食物时都要用到，有玉米胚芽油、葵花籽油、花生油、橄榄油等。



[6] 香油：用来给菜肴或汤提鲜。



[7] 酱油：有生抽和老抽之分，生抽用来调味，咸味比较重，但颜色比较浅；老抽用来给菜上色，炖肉、酱东西时比较常用。



[8] 醋：用来给菜添加酸味，种类很多，有米醋、香醋、陈醋等。



[9] 料酒：不可缺少的液体调料，主要用来提味去腥。在腌肉、腌鱼时，和其他调料一起使用，用量只需一点点，既可以使被腌制的食物入味，又能达到去腥的效果。



[10] 各种调味粉：有花椒粉、胡椒粉、辣椒粉、椒盐、孜然粉等，是日常烹饪时常用的调味料，在烧制不同的菜肴时使用方法也不同。

厨房安全知识



亲爱的小朋友们,厨房原来是孩子的“禁区”,当好奇的我们想走进厨房看看、摸摸的时候,常常会被爸爸妈妈拒之门外。这是因为,爸爸妈妈觉得在厨房里有很多危险,会威胁到我们的安全。让我们先来了解厨房里存在的危险,学会保护自己,这样才能让爸爸妈妈放心,让厨房成为我们大展身手的舞台。

厨房安全用电

1. 湿手不得接触电器和电器装置,否则易触电。
2. 电饭煲、电磁炉等可移动的电器,用完后除关掉开关外,还应把插头拔下,以防开关失灵。还要预防长时间通电会损坏电器,造成火灾。

厨房安全用刀

1. 用刀削皮、切菜精神必须集中,不拿刀比画着说笑。
2. 放刀时,刀口不要对着人手活动的方向,以防划伤;刀暂时不用,要放置在安全位置,特别注意不要突出在案板或灶台外面,万一碰落,很容易出事故。

厨房安全用火

1. 正确使用煤气灶,每次使用后,及时关闭煤气开关,避免煤气泄漏。
2. 炒菜、煎炸东西时,要在老师、家长监督下操作,热油容易飞溅烫伤,烹饪时一定要小心。
3. 烧开水、热锅、热菜、热汤容易烫伤人,从火上盛装热菜、端热菜时要做好防烫工作,可以用垫布或戴防烫手套等,端下后放在不易碰到的地方。

厨房应急预案

1. 油锅着火怎么办?

锅内的油过热,会引起油锅着火,这时不要慌乱,可采取下列措施:

如果是在炒菜时油锅着火,此时锅内油温虽高,但油量不大,可迅速放入即将入锅的青菜。一般情况下,锅内的火焰会熄灭。如火焰仍未熄灭,还必须盖上锅盖,关灭灶火。

如果是在煎炸食物时油锅着火,此时锅内温度很高,油量也大,火势便相当猛烈。这种情况下,应该马上关掉煤气开关(或用水扑灭灶火),盖上锅盖,用湿布或干毛巾等罩在锅上,火熄灭后 30 分钟,等油冷却后再拿走,以免再次起火。

2. 手割伤了怎么办?

首先不要慌,用干净的纱布或手绢、毛巾在出血部位加压包扎。为防止进一步污染,在止血后,再用酒精或碘伏消毒伤口周围皮肤。如果手的动脉损伤发生大出血,可用止血带或弹性胶管束缚上臂 1/3 部位止血,并立即送大医院治疗。

3. 手烫伤了怎么办?

先迅速用凉水把伤处冲洗干净,然后把伤处放入凉水中浸泡半小时。一般来说,浸泡时间越早,水温越低(不能低于 5℃,以免冻伤),效果越好。但伤处已经起泡并破了的,不可浸泡,以防感染,可以涂些专用的烫伤药膏消炎。

为了安安全全地享受美食,享受烹饪的乐趣,让我们增强安全意识,学会和菜刀、火、电、煤气、热水等危险的东西打交道,提高自我保护能力。

