

亲子
互动



儿童快乐成长第一书

我是小小美食家 ★

马莉霞
马彩霞

编著

最适合孩子和家长阅读互动的丛书



浙江摄影出版社

儿童快乐成长第一书

我是小小美食家

马莉霞 马彩霞 编著



浙江摄影出版社

责任编辑 张小飞
装帧设计 巢倩慧
责任校对 朱晓波
责任印制 汪立峰

图书在版编目 (CIP) 数据

我是小小美食家 / 马莉霞, 马彩霞编著. —杭州 :
浙江摄影出版社, 2014. 1
(儿童快乐成长第一书)
ISBN 978-7-5514-0543-0

I. ①我… II. ①马… ②马… III. ①食品营养—儿
童读物 IV. ①R151.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第293617号

我是小小美食家 (儿童快乐成长第一书)

马莉霞 马彩霞 编著

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地址: 杭州市体育场路347号

邮编: 310006

网址: www.photo.zjcb.com

电话: 0571-85159646 85159574 85170614

经销: 全国新华书店

制版: 浙江新华图文制作有限公司

印刷: 杭州星晨印务有限公司

开本: 710×1000 1/16

印张: 9

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-0543-0

定价: 22.00元

目录 CONTENTS



新鲜可口的蔬菜

巧制水果奶酪土豆泥	4
南瓜甜汤	7
胭脂藕	10
黄金玉米烙	13
培根杂蔬卷	16
营养健康杂蔬丸子	19
拍黄瓜	24
挂霜花生	27
糖醋小萝卜	30
香菇冬瓜球	33



营养丰富的蛋肉

文蛤炖蛋	36
玉子豆腐虾仁	39
蒜蓉粉丝蒸扇贝	42
香汁银鳕鱼	45
黑椒牛排	48
黄豆炖蹄髈	51
可乐鸡翅	54
糖醋“小炸弹”	58
鱼泥豆腐羹	61
毛豆肉丁	64
糖醋樱桃肉	67
茄汁肉丸奶酪焗面	70



精致美味的甜点

拔丝苹果	73
美味寿司	76
香浓榴莲布丁	79
双皮奶	82
巧制草莓酱	85
鲜果西米露	88
蔓越莓曲奇	91
迷你Pizza	95
毛毛虫馒头	98
自制动物饼干	102
DIY果冻	105



花样繁多的水果

酸奶芒果棒冰	110	冰爽柚子茶	129
黄瓜猕猴桃汁	113	魔法西瓜	132
蜂蜜橘糊	117	火龙果奶昔	135
冰糖炖梨	120	木瓜椰奶冻	138
香酥炸香蕉	123	冰糖葫芦	141
水果沙拉	126		



儿童快乐成长第一书

我是小小美食家

马莉霞 马彩霞 编著



浙江摄影出版社

目录

CONTENTS



新鲜可口的蔬菜

巧制水果奶酪土豆泥	4
南瓜甜汤	7
胭脂藕	10
黄金玉米烙	13
培根杂蔬卷	16
营养健康杂蔬丸子	19
拍黄瓜	24
挂霜花生	27
糖醋小萝卜	30
香菇冬瓜球	33

营养丰富的蛋肉

文蛤炖蛋	36
玉子豆腐虾仁	39
蒜蓉粉丝蒸扇贝	42
香汁银鳕鱼	45
黑椒牛排	48
黄豆炖蹄髈	51
可乐鸡翅	54
糖醋“小炸弹”	58
鱼泥豆腐羹	61
毛豆肉丁	64
糖醋樱桃肉	67
茄汁肉丸奶酪焗面	70



精致美味的甜点

拔丝苹果	73
美味寿司	76
香浓榴莲布丁	79
双皮奶	82
巧制草莓酱	85
鲜果西米露	88
蔓越莓曲奇	91
迷你Pizza	95
毛毛虫馒头	98
自制动物饼干	102
DIY果冻	105



花样繁多的水果

酸奶芒果棒冰	110	冰爽柚子茶	129
黄瓜猕猴桃汁	113	魔法西瓜	132
蜂蜜橘糊	117	火龙果奶昔	135
冰糖炖梨	120	木瓜椰奶冻	138
香酥炸香蕉	123	冰糖葫芦	141
水果沙拉	126		



巧制水果奶酪土豆泥

小朋友一定都很喜欢柔滑细软的土豆泥吧，尤其喜爱快餐店卖的奶油土豆泥，不过，那样的土豆泥并不太健康哦。这里，就教大家制作一款“水果奶酪土豆泥”。在土豆泥里加上脆生生的苹果、味爽可口的火龙果、酸酸滑滑的猕猴桃、甜甜的奶酪，不但奶香扑鼻，酸甜可口，还能补充各种身体所需的维生素和矿物质，对骨骼和牙齿都很有好处呢！



食材全知道

- 1个大土豆、半个火龙果
- 1片奶酪、1个猕猴桃
- 半个苹果、蜂蜜适量



制作小贴士

1. 火龙果、猕猴桃去皮切丁，苹果去皮、去核切丁，奶酪切丁。
2. 土豆去皮切片，放入蒸锅中蒸，直到它变得软软的，那就熟啦。
3. 从蒸锅里取出土豆放凉后，放入保鲜袋中压成土豆泥，倒入大碗中，调入适量蜂蜜。
4. 再放入苹果丁、猕猴桃丁、奶酪丁、火龙果丁，搅拌均匀就完成啦！

小小知识窗



土豆也叫马铃薯、洋芋，它可是咱们餐桌上的常客。说起这马铃薯的身

世，还有不少鲜为人知的故事呢。在咱们中国，大多数老百姓都管马铃薯叫土豆，但实际上，它可是地地道道的洋货，是从国外传来的。土豆含有丰富的维生素和大量的碳水化合物，经常吃土豆有益身体健康哦。不过，已经发青或发芽的土豆含有有毒物质，小朋友们可一定不能食用哦。

Happy Time

土豆和洋葱

土豆和洋葱是一对好朋友，可是洋葱老是喜欢取笑土豆。

一天，洋葱对土豆说：“小土豆呀，小土豆，你不光长得土气，连名字都带个土字。”

土豆生气了，好几天都不理洋葱。洋葱不知道原因，见到土豆就忙喊它：“小土豆！小土豆！”

土豆生气地回答它：“我不叫土豆了，我姓洋，叫洋芋！”



南瓜甜汤



小朋友们，你见过童话故事中神奇的南瓜车吗？故事中，南瓜帮助灰姑娘实现了愿望。其实在现实生活中，南瓜还是一种非常有价值的美食。它既可以炒着吃、煮着吃、蒸着吃，还可以做成汤。现在，让我们一起制作一道美味的南瓜甜汤吧！



食材全知道

- 南瓜半个。
- 淡奶油50毫升。
- 百里香、蜂蜜适量。



百里香



蜂蜜



南瓜



淡奶油

制作小贴士

1. 南瓜去皮去籽切成小块，放入锅中，加水没过南瓜，加入一枝百里香同煮。
2. 煮到南瓜软烂后关火冷却放凉，把放凉的南瓜连汤一起倒入搅拌机内打成南瓜糊。
3. 可以根据自己的口味加入淡奶油或者蜂蜜来调节口味。
4. 如制作南瓜盅，可以取小号南瓜挖掉内心，倒入南瓜甜汤即可完成装饰。

小小知识窗

南瓜又名麦瓜、番瓜等。其野生祖先原产于墨西哥、危地马拉一带，很早就传入我国，被广泛栽种、食用。南瓜营养相当丰富，含有多钟对人体有益的物质。购买南瓜时，瓜表粗糙、瓜蒂干透，有裂纹的为成熟瓜，味甜。南瓜容易从心部变质，所以最好用汤匙把内部掏空再用保鲜膜包好，这样放入冰箱冷藏可以存放5~6天。



Happy Time

皇宫里着了大火，伙食供应出现了困难。有个好心的乡下人听说后，就挑了个特大的南瓜送了进去。皇上看见后很高兴。为了报答乡下人，皇上赏了一匹壮马给他。不久，这件事被财主知道了。他想：“这穷棒子一个瓜便得了一匹马。我要送一匹马进去，那还说不定得到多大的赏赐呢！”于是，他从马房里挑了匹最壮的马，连夜送给了皇上。皇上想了想，把马收下，然后把那位庄稼人送的南瓜赠给了他。



胭脂藕



夏日，荷塘里盛开着美丽的荷花，荷花仙子穿着美丽的裙装，绽放着笑脸，在水中翩翩起舞。过往的行人都会被她优美的舞姿所吸引，并停下来细细欣赏。其实，躲在她下面的莲藕虽然其貌不扬，却是一种营养价值很高的低脂食品，可以生吃，也可以蒸、炒、炖汤。莲藕富含维生素C和粗纤维，既能帮助消化、防止便秘，又能供给人体需要的碳水化合物和微量元素，防止动脉硬化，改善血液循环，有益于身体健康。

食材全知道

- 莲藕1段。
- 果汁粉适量。
- 白醋、白糖、盐各少许。



白醋



白糖



莲藕

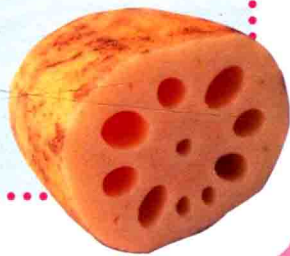


果汁粉



制作小贴士

1. 莲藕洗净去皮后切成薄片，用水把藕片冲洗一遍。
2. 把藕片放入开水锅内焯烫1分钟。
3. 把藕片放入凉水中降温。
4. 把果汁粉放入碗中。
5. 加入白醋，再放入白糖、盐、纯净水，搅拌均匀。
6. 藕片沥净水分放入盘中，倒入调好的味汁浸泡，放入冰箱冷藏。





小小知识窗

不同的季节，莲藕的生长有很大的差别——夏藕脆爽清甜，适合生吃；冬藕沙粉软糯，适合炖煮，制作甜品、

糯米藕和排骨莲藕都需要用冬藕来做。莲藕根据中心的孔可以分为7孔和9孔两种。