



烘焙坊

现代人

聪明宝宝 爱吃的点心

王安琪 著



美味小点心，聪明宝宝一看就喜欢！

小手拉大手，分享更多温馨时刻！



中国轻工业出版社



烘焙坊

现代人

聪明宝宝 爱吃的点心

CONGMING BAobao
AICHI DE DIANXIN

王安琪/著



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明宝宝爱吃的点心 / 王安琪著. —北京: 中国轻工业出版社,
2010.4

(现代人·烘焙坊)

ISBN 978-7-5019-7541-9

I. ①聪… II. ①王… III. ①烘焙—糕点加工 IV. ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 038977 号

版权声明:

本书由台湾邦联文化事业有限公司授权中国轻工业出版社独家出版中文简体版本。

责任编辑: 付 佳

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 张乃柬

整体设计: 逗号张文化创意

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京君升印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 7

字 数: 120 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7541-9

定价: 26.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2009-7061

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
90949S1X101ZYW

6 厨房预备课

- 7 动手前的小叮咛
- 10 厨房里的科学实验
- 14 可爱的厨房小用品

PART 1

18 / 大自然快乐游

20 开个森林同乐会

花朵蔬菜浓汤
立体动物面包

24 漂亮的田园风景

奶油通心面
生菜水果沙拉

26 爬上山顶看日出

黑糖小馒头
魔鬼蛋

30 发现金矿山

菠萝三明治
奶油焗土豆

32 热情摇曳

百香西米冻布丁
烤鸡蛋布丁

36 欢迎光临水果乐园

牛奶水果砖
牛奶香蕉汁

38 难忘的海洋之旅

酥皮沙拉船
意大利小船饺

42 探索神秘外层空间

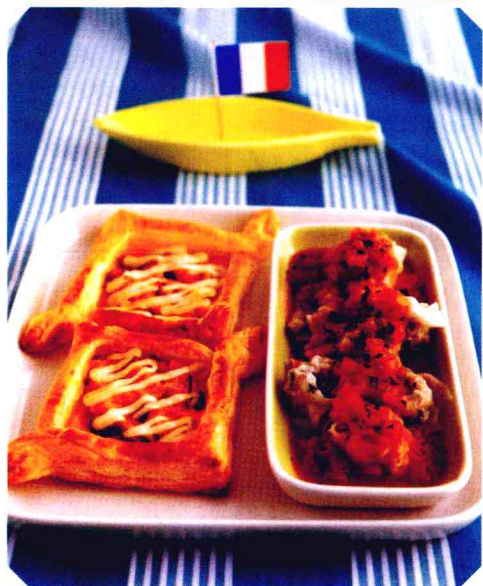
香蕉宇宙飞船冰淇淋
飞天比萨

44 好香的花儿

蔓越莓蒸糕
双色蛋糕薄饼卷

48 向终点前进

坦克馒头
豆皮火车寿司





PART 2

50 / 打造回忆王国

52 祝我生日快乐

电饭锅奶酪蛋糕

南瓜玉米面包汤

56 童话世界

米老鼠松饼

法式吐司

58 口袋里变出的东西

法国口袋

鲑鱼口袋面包

61 清凉一夏

蓝莓冰淇淋

饼干奶昔

63 小猫小狗也来一口

骨头饼干

小鱼饼干



66 小岛之旅

酸奶木瓜汁

亲子烧

68 梦幻城堡

梦幻草莓绵糕

小巧蛋塔

72 那一年的旅行

海洋鲷鱼堡

富士山吐司

74 可爱的表情快照

米飞兔铜锣烧

笑脸南瓜派

78 是谁留下的足迹

开放式饼干三明治

爪印西瓜果冻





PART 3

80 / 呼朋引伴做的事

82 大人的成熟风格

方块牛奶糖奶茶

葡萄奶酪卷心酥

86 做礼物送给心爱的人

果酱三明治

洛神金枣果酱

89 圣诞快乐

巴黎铁塔姜饼屋

小甜甜圣诞花圈

93 你是我的巧克力

巧克力布丁

一口巧克力

95 泡个热乎澡

糯米丸子串

巧克力火锅

99 美妙的音乐演奏

苏打果汁+苏打酸奶

钢琴蛋糕

101 最丰盛的便当

可爱饭团

野餐寿司便当



105 同乐会，就做这个吧

甜筒爆米香

雪人棉花糖

107 美味的饼干糖果

酥炸奶酪条

造型饼干

111 游行大队

馒头花车

南瓜球



厨房预备课

动手前的小叮咛

厨房里的科学实验

可爱的厨房小用品



动手前的小叮咛

记得有一次，我刚好需要试做一道新的点心，由于做法相当简单，所以我就请女儿帮我搅拌，没想到在旁边的大儿子看到了，也抢着要帮忙搅拌。这下可糟了，前一刻还是宁静祥和的厨房，顿时成了姐弟相争的战场。

可想而知，我这个新的点心实验进行得相当慌乱，点心不是煎过头，就是时间太短还未熟。因此建议聪明的爸爸妈妈们，最好事先想好点心制作的程序，以免造成场面混乱与尴尬！



工具、材料准备齐全

做点心或是做料理之前，一定要先准备好所需的工具和材料，这样可以避免在制作过程中手忙脚乱，或是临时寻找材料。尤其是和小朋友一起下厨的时候，父母们还要应付孩子们的问题，所以事先准备就显得尤为重要。

如果是连父母都不熟悉的点心或料理，那就更需要仔细阅读制作的过程，并设想可能会出现的情况，以及如何避免不愉快的发生。例如，当爸爸妈妈好意邀请小朋友们来家里制作姜饼时，应该先考虑是否有足够的场地空间，该邀请几个小朋友，是否需要给每一个小朋友准备擀面杖、挤花袋或其他辅助工具，或者事先把姜饼烤好，让小朋友们享受组合的乐趣，该准备哪些装饰的材料，甚至用什么来装饰姜饼，以及整个制作时间控制等，这些问题都需要父母事先仔细商量。





分龄分工，事半功倍

每个年龄层的孩子其手部肌肉的发育状况有所差异，因此父母们应该安排适合他们的工作。例如，幼儿园的孩子可以帮忙过筛、倒入材料、搅拌、揉捏或是摔打面团；小学低年级的孩子可以进一步帮忙拿取食材、工具、称取重量等；小学中年级的孩子可以帮忙裁切、塑形、分蛋、清洗食材或工具、预热烤箱；小学高年级的孩子则可以使用刀具和锐利的厨房工具，帮忙煎煮炸炒、切割食材和使用烤箱、微波炉，以及协助中低年级的孩子。

凡事都有第一次，我们不能要求孩子们尽善尽美，当孩子们犯错时，也不要苛责他们。因为大人小孩都会犯错，只要是无心之过而且避免重复犯同一个错误就可以了。我的女儿第一次学习剥开蛋壳时，我给她掌声鼓励，虽然她做得不尽完美，但是我珍惜的是她愿意陪我在厨房工作的心意。

只要小孩子想要试试看，父母就应该给予支持，但是务必陪伴其左右，鼓励、建议和指导他们！



别让过小的孩子碰触热源

煮饭或是做点心时，小孩子特别喜欢靠近凑热闹，由于他们刚好介于似懂非懂的年龄，即使大加阻拦也不一定有效果。一个较为有效的方法就是偶尔有意无意由大人去引导他们轻轻碰触热的杯子，并让他们切身感受到什么是“烫”，几次过后，他们也许就会停下欲伸出的手，而不愿意去碰触热源了。

另外，烤箱、电插座和微波炉等家电都应该处于未通电的状态，热水瓶则应该放在较高的位置，以免发生意外。所有发热、导电的家电都尽量别让小孩轻易就能碰触到！

做点心时，由于需要事先预热烤箱，所以更要特别留意小孩子的一举一动，当不慎发生紧急状况时，爸爸妈妈们一定要冷静处理，千万别因为小孩的啼哭而慌了手脚。或是当小朋友在家的时候，尽量选择制作不需要烘烤和煎烙的点心，或是每次只专心做一种点心，以便可以有更多的时间顾及身旁的孩子。



谨慎处置锐利的工具

因为是下厨房，所以难免有使用刀具等锐利工具的机会，为了避免流血事件发生而影响下厨的心情，爸爸妈妈们最好先将这一部分的步骤完成，再请小朋友进厨房一起操作。即使小朋友想要一起制作而不愿意离开厨房时，爸爸妈妈们在使用刀具时也应该特别小心，别因为心急贪快而不慎割伤小朋友的手。使用完毕的刀子和工具，也应当随时放置在安全稳当的地方。

聪明的爸爸妈妈们也可以利用亲子下厨的难得机会，教育孩子有关厨房工具的知识，让他们了解工具的名称、用途及使用方式。这样在下次操作时，孩子们不再是什么都不懂的“捣乱分子”，而是可以帮忙的“小厨师”。例如，爸爸妈妈可以告诉小朋友家里切水果的刀子是哪一支，切水果的砧板是哪一个，水果盘放在哪里，厨房纸巾和面纸有什么不同用处，甚至可以开始告诉他电饭锅该怎么用，以及如何淘米。如此一来，相信将来有一天孩子们一定会成为家庭中的好帮手，不需担心他们变成生活上的白痴。

营造愉快的气氛

父母孩子一起下厨能很好地增进亲子间的亲密关系，所以爸爸妈妈们应该将此作为首要目的，至于成品是否好吃则是其次。父母的心情会直接影响到孩子，所以建议父母们放下身段，和孩子们一起捏面团、一起做寿司。

聪明的父母总以赞赏的语气来鼓励孩子，让他们在这段亲子相处的时光中感受到被肯定和被认同，等他们长大了，厨房也许会成为他们释放压力的地方，下厨对他们来说永远都是一件快乐的事。





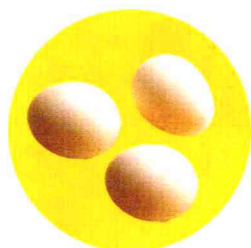
厨房里的科学实验

在做点心时其实会出现许多有趣的自然变化，因此在和小孩子齐动手时，可以把这些食物中的秘密告诉他们，让他们在乐趣中接受知识。

实验1：凝固的秘密

凝固魔法师：鸡蛋

科学原理 鸡蛋中的蛋白质，遇热即会凝固，所以如果把整颗液态的鸡蛋放入水中加热，就会变成固体的水煮蛋。利用这个原理，把鸡蛋、牛奶与白糖的混合液放入烤箱或蒸锅中加热，就会变成好吃的布丁了！



鸡蛋



布丁液



烤布丁

凝固魔法师：琼脂

科学原理 琼脂是一种从海藻中提炼出来的胶质，它在 40°C 以下呈固体，加热至 85°C 就开始熔化，若温度再次降低又会变成凝固状。利用这个原理，将琼脂与果汁一起混合加热，再放凉后就会变成美味的果冻！

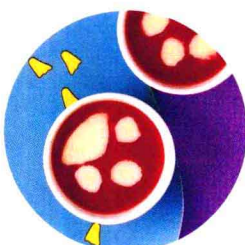
同理，食用明胶也是一种类似琼脂的胶质，只是它是从动物身上提炼出来的，口感较韧，所以也可以用来制作果冻（如书中的百香西米冻布丁）！



琼脂



凝固前



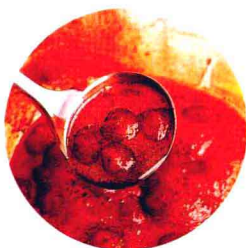
西瓜果冻

凝固魔法师：果胶

科学原理 为什么水果加白糖煮制后就会变成果酱呢？这是因为水果本身就含有果胶，经过与白糖、酸的结合反应就会凝结成冻状。利用这个原理，挑选含果胶多的水果，如草莓、金枣、菠萝、柳橙等，直接与白糖煮至水果汁液变浓稠，再耐心地等待其冷却，就能得到甜蜜又新鲜的果酱了！



草莓



煮草莓



草莓果酱

凝固魔法师：巧克力

科学原理 巧克力的熔点比较低，只要室温高一些就会开始软化，其实这是因为其中含有的可可脂出现油脂分离，并不是坏掉了，因此只要温度降低又会凝固变硬。利用这个原理，我们可以把原味巧克力加热化开后，加上自己喜欢的坚果或果干，再放到冰箱使其冷却变硬，就可以做成各式各样的点心了！



巧克力块



煮巧克力



一口巧克力

实验2：膨胀的秘密

凝固魔法师：泡打粉

科学原理 泡打粉又称为发酵粉，与面糊混合后再经过加热，会释放出大量气体，使糕点体积膨胀为原来的好几倍。利用这个原理，在弹性较低的低筋或中筋面粉中加入泡打粉，就可以轻松制作出松软的蛋糕。



泡打粉



面糊坯



蛋糕



凝固魔法师：干酵母

科学原理 干酵母其实是一种活的单细胞真菌，能与白糖作用产生二氧化碳让面团发大，多用于制作面包、馒头等较有嚼劲的点心。干酵母粉中的酵母菌处于休眠状态，因此使用时最好用温水，以便让它能恢复原有的活性，这样才能有效地使面团发酵膨胀！



酵母粉



发酵前的面团



发酵后的面团

凝固魔法师：蛋白

科学原理 把蛋白快速搅拌之后，会将空气打入蛋白内，改变蛋白质的结构，使蛋白从起泡慢慢变成膨松胀大的白色细胞沫。利用这个原理，将打发的蛋白与面糊混合，经过烘烤加热，就能变成松软的糕点了！



蛋白刚开始打发



蛋白起泡



完全打发的蛋白

凝固魔法师：松饼粉

科学原理 松饼粉是一种面粉、白糖、盐、泡打粉等材料混合制成的西点预拌粉，因为含有泡打粉，所以具有膨胀发酵的功能！又因为它已经混合了制作糕点所需的其他材料，所以使用方便，可以非常便捷地制作点心，省去准备多种材料的麻烦！



松饼粉



面糊



米老鼠松饼

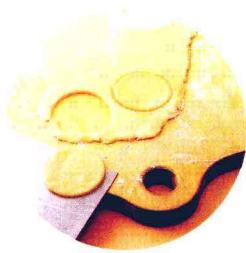
实验3：塑形的秘密

凝固魔法师：面粉

科学原理 面粉有低筋、中筋、高筋三种，所谓的“筋”，就是面粉中含有蛋白质比例的高低，含量越高延展性越好。利用这个原理，低筋面粉就适合用来制作酥松的饼干、蛋糕，而中筋、高筋面粉能加水揉成可随意捏塑的面团，制作成各式各样造型有趣的面包和点心！



低筋面粉



面团



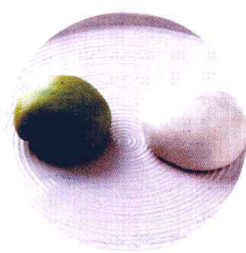
烤好的饼干

凝固魔法师：糯米粉

科学原理 糯米粉是用生糯米先磨成米浆后再经过干燥制成的粉，就像用糯米制作粽子一样，是具有黏性与筋道口的材料。只要加水就能和成团，经常被用来做汤圆、麻糬等。不过要做成细腻漂亮、口感又好的糯米粉团，用力搓揉或捣捶的过程必不可少！



糯米粉



糯米团



汤圆

凝固魔法师：米饭

科学原理 在大米加水煮熟成饭的过程中，淀粉经过糊化会带有黏性，因此可以利用这个特性，将米饭做成具有各种造型的饭团、寿司与亲子烧！



五谷米



米饭



三角饭团



可爱的厨房小用品

【蛋黄酱·番茄酱用瓶】

软软的、半透明的瓶身，一看便知里面装有何物；小巧轻便，轻轻一挤，就可以随时增添美味！



【便当盒用调味罐】

小鸡调味罐可以装胡椒粉、香松粉等调味料。将调料撒在饭上，看起来很好吃，尤其是小鸡边撒边点头的模样，真是可爱极了。



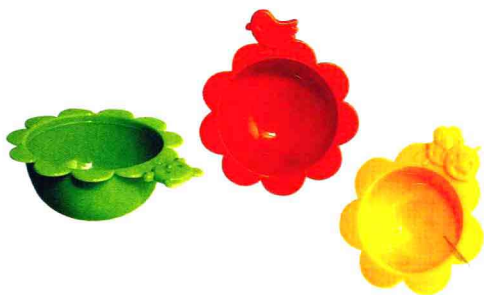
【冰棍模】

有各种造型的模具供大家选择：草莓口味的心型、芒果口味的星星状、牛奶口味的棒状……



【便当用菜盒】

担心食物的味道互相沾染吗？小花菜盒来帮忙，甜甜的玉米粒、酥香的肉松各自有家，美味保留无疑。



【三明治压模】

一串一串的水果吐司点心，原来可以利用这个便利工具轻松完成。



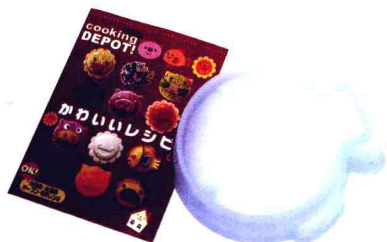
【便当盒用蛋黄酱罐】

只要想加酱，就敲敲小红象或蓝小猪的肚子吧！它们总是随时待命，为你添加新风味。



【造型用可爱模具】

这个模具可以把蛋包饭做成鱼状，又是饭又是鱼，看了就想大吃一口。当然，还有其他图形供你选择！



【清洁海绵】（花朵 / 豆荚）

想到饭后洗东西就开始头疼，让郁金香和小豆荚带给你清洁快乐。



【饼干压模】

小朋友一定对这只讨人喜欢的小松鼠不陌生，因为它是动画卡通里的老演员。



【儿童用迷你菜刀】

注意看，刀尖、刀尾都修圆了，刀身上方有一条缓冲橡皮，握把也比较小巧，这些精心的设计，都是为了小朋友着想。



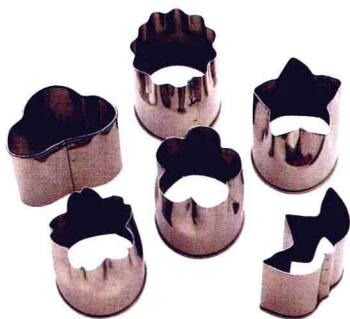
【蛙脸形易翻锅铲】

看到这个可爱的小青蛙，是不是就想动手下厨呢？小心它太烫从锅里跳出来！



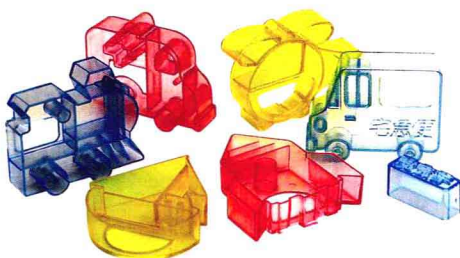
【菜模·点心模】

简单的形状与图形最能吸引小朋友的目光了，让平常看习惯的食物换个造型吧！



【彩色透明饼干压模】

很像是在做黏土。交通工具的模具也是幼小孩童学习知识的另一种教学用具！





【造型蛋糕刀】

有人说这刀像鳄鱼，也有人说像某种怪兽，但我觉得它是一只想要吃蛋糕的腊肠狗。



【海苔造型剪】

玩过打孔造型的美术游戏吗？原来海苔也可以这么做。当海苔压成小兔子形状，再也无法想象它原先乌黑黑一片的样子。



【狗狗隔热套】

这只小黄狗不会咬人，它是忠心耿耿的隔热警卫。防滑的波浪造型与舒适材质更是贴心。



【圆形粉格子纸模】

纸模有很多种漂亮的图案，而这个粉格子则有一种优雅的气质！



【水粉两用量匙】

笑脸迎人的小孩脸，负责粉类测量；穿在身上的粉红裙子，倒过来就是量液体的好工具，一举两得真好用。



【维尼熊料理剪刀】

圆圆的刀头和收纳时的剪刀盖，搭配亲切的卡通图案，这款料理剪刀比起一般冷若冰霜的剪刀，自然容易亲近。



【可可粉过筛造型组】

透过它就可以将可可粉等粉类，撒在想要出现的地方，轻松呈现让人吃惊的图形！

