

MEIWEI KEKOU BAOWEI CAN

180款
美味亲子餐
互动制作详解

席正园◎编著

美味可口

宝贝餐

下

宝贝爱下厨

掌握烹饪的精妙方法
共享亲子下厨的快乐
制定美味的节日大餐

重庆出版集团
重庆出版社



MEIWEI KEKOU BAOWEI CAN

美味可口 宝贝餐

下

宝贝爱下厨

席正园◎编著



图书在版编目(CIP)数据

美味可口宝贝餐 / 席正园编著. — 重庆: 重庆出版社, 2014.12
ISBN 978-7-229-08869-9

I. ①美… II. ①席… III. ①儿童—保健—食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 260572 号

美味可口宝贝餐

MEIWEI KEKOU BAOBEICAN

席正园 编著

出 版 人: 罗小卫
责任编辑: 刘 喆
策划编辑: 刘秀华
特约编辑: 陈晓乐 颜笔乐
摄 影: 梁真桔



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆市南岸区南滨路 162 号 1 幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

重庆三联商和包装印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1 000 mm 1/16 印张: 22 字数: 36 千字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-08869-9

定价: 38.00 元(全两册)

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

宝贝爱下厨

目

录

One

第一篇



准备篇..... 7

为什么要让孩子下厨..... 8

注意厨房安全..... 10

学会买菜，做个小当家..... 11

如何洗菜有窍门..... 13

怎样切菜..... 15

常见厨房工具介绍..... 16

常用调料介绍..... 18

Two

第二篇



实战篇..... 19

可爱鸡蛋兔..... 20

橙子蒸鸡蛋..... 22

双色蔬菜蛋卷..... 24

青椒萝卜煎蛋..... 25

豆角棒棒糖..... 26

蒜蓉蒸茄子..... 28

辣炒回锅蛋..... 29



南瓜饼·····	30
自制咸蛋·····	32
双色白菜卷·····	34
多彩蔬菜包·····	36
香菇疙瘩汤·····	37
银耳梨子甜汤·····	38
三色营养虾泥·····	39
珍珠丸子·····	40
蒸酿辣椒圈·····	42
香菇火腿夹冬瓜·····	43
紫薯麻球·····	44
凉拌剁椒皮蛋·····	45
青辣椒酿肉·····	46
煎杂蔬串·····	48
蒜香蛤蜊·····	49

香菇合子·····	50
凉拌双花·····	52
酸甜鸡片·····	53
虾仁丝瓜盅·····	54
多彩肉丸·····	56
香酥鸡肉吐司·····	57
牙签羊肉·····	58
彩椒鱿鱼·····	59
黄瓜小饭团卷·····	60
银耳木瓜糖水·····	61
五彩番茄盅·····	62
香煎菜肉串·····	64
火腿圣女果卷·····	65
肉末太阳蛋·····	66



香肠焖米饭.....68

香甜玉米.....70

醋拌拍蒜子.....71

什果沙拉.....72

Three

第三篇



进阶篇

73

韭菜煎蛋.....74

吐司花样煎蛋.....76

金针菇蒸蟹柳.....77

鸡蛋火腿三明治.....78

杂蔬蛋卷饭.....80

蛤蜊肉丸汤.....81

蒸酿莲藕.....82

玉米肉球.....83

菠萝鸡肉饭盅.....84

彩椒蒸山药.....86

黄瓜鱿鱼圈.....87

萝卜猪肉丸子.....88

蜜汁南瓜脯.....89

盐焗鹌鹑蛋.....90

玉米牛肉芒果盏.....92

香煎荷包蛋.....93

黄豆青菜粥.....94

刀拍黄瓜.....95

青菜鸡蛋面.....96

蛋炒饭.....98

香蒜胡萝卜.....100

苦瓜炒虾皮.....101

茄子烧豆角.....102

蒜香四季豆.....103

豉椒爆花蛤.....104

酸辣土豆丝.....106

酸菜鸡粒饭.....108

萝卜干炒腊肉.....109

黄瓜酿肉.....110

回锅肉.....112

双椒牛肉.....113

蒜薹炒肉.....114

年糕炒排骨.....115

芹菜炒鱿鱼.....116

上汤豆苗.....117

肉末豆腐.....118

水果拌面.....119

榨菜碎米鸡.....120



Four

第四篇



操作篇.....121

煎酿豆腐.....	122
凉拌豆腐丝.....	123
香煎西葫芦饼.....	124
日本豆腐蒸虾仁.....	125
鲜肉小馄饨.....	126
鲜虾蛋饺.....	127
芝麻糖不甩.....	128
美味小汉堡.....	130
腐皮卷.....	131
鲜虾水饺.....	132
鱿鱼筒酿饭.....	134
香辣虾串.....	135
黄瓜大虾.....	136
麻辣大虾.....	137
香辣虾皮.....	138
西红柿炒花菜.....	140
榨菜炒毛豆.....	141
蛤蜊蒸蛋.....	142
蚝油南瓜.....	144
西蓝花炒鲜鱿鱼.....	146
清蒸鲤鱼.....	147
鱼头豆腐汤.....	148



水果沙拉·····	150
蚝油生菜·····	152
蒜蓉干贝蒸丝瓜·····	153
南瓜汤圆·····	154
金沙南瓜·····	155
蒜香黄瓜卷·····	156
草菇扒芦笋·····	157
洋葱土豆泥沙拉·····	158

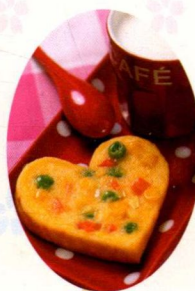
Five

第五篇

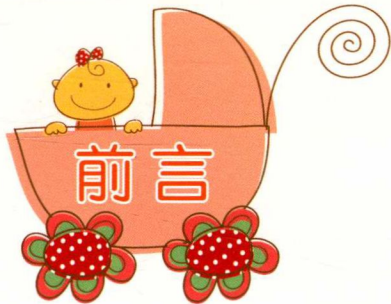


成果篇····· 159

喜庆的红烧狮子头·····	160	生日的香橙蛋糕·····	167
美味的糯米蒸排骨·····	161	西蓝花蛋白圣诞树·····	168
元宵节的汤圆·····	162	感恩节的爱心鸡蛋饼·····	170
六一儿童节的七彩冰棒·····	163	圣诞老人·····	171
端午节的粽子·····	164	美味蒸饺·····	172
中秋节的月饼·····	165	大年夜的饺子·····	173
长辈生日的长寿面·····	166		



后记：将美食传递给下一代····· 174



什么菜是孩子最爱吃的？孩子自己做出来的菜才是他们最爱吃的。

孩子不爱吃饭怎么办？让他和你一起下厨吧！

孩子不懂得分担家务活怎么办？让他和你一起下厨吧！

工作、家务太忙没时间和孩子多交流怎么办？让他和你一起下厨吧！

烹饪之道，是一种生活艺术，也是项生存技能。

让孩子成为上得课堂、下得厨房的新时代潮人——这是本书的宗旨。

厨房，在许多家长眼里是孩子的“禁区”。“别进来，危险”“这里油烟重，快出去”，当好奇的孩子想走进厨房看看、摸摸的时候，经常被爸爸妈妈拒之门外。

现代家庭中，每个孩子都是家中的宝贝。父母宠，外公外婆爱，爷爷奶奶亲，所有人都围着他（她）一个人转，所以导致孩子养成了以自我为中心的意识。当孩子们的欲望过分地被满足时，他就只知受惠，不知感恩；只知索取，不知奉献。所以，要让孩子懂得只有自己动手，才能丰衣足食的道理。

于是，我们就有了做这本书的初衷，让孩子走进厨房，择菜、洗菜、淘米煮饭，甚至学会煲汤、炒菜，让他们学会一技之长，也有利于孩子独立个性的形成。如果家长不给孩子提供独立锻炼的机会，久而久之孩子就什么事都不愿自己做，养成“饭来张口，衣来伸手”的坏习惯，这对孩子日后的发展非常不利。

让孩子进厨房还有另一个好处，那就是能增进亲子关系。在讲解做菜过程中，父母与孩子的合理分工，互助互动，极具趣味性和可操作性，还可以让身心放松、舒缓压力，让家人之间更加亲密。

本书内容简单易学、循序渐进，分为准备篇、实战篇、进阶篇、操作篇和成果篇。参照本书的内容，让父母与孩子一起下厨做菜。在孩子做菜的时候，大人在一旁观察、鼓励，或给予建议，并讲解一些厨房基本常识、烹饪窍门、营养分析和饮食宜忌等，适时地加以协助，更有助于加强孩子与父母之间的沟通，增强孩子的独立性与自主性，让你的孩子早当家。

最后，要提醒各位父母，孩子下厨最重要的就是安全问题，父母要多教孩子一些厨房安全知识，防患于未然。

宝贝爱下厨

目

录

One

第一篇



准备篇..... 7

为什么要让孩子下厨..... 8

注意厨房安全..... 10

学会买菜，做个小当家..... 11

如何洗菜有窍门..... 13

怎样切菜..... 15

常见厨房工具介绍..... 16

常用调料介绍..... 18

Two

第二篇



实战篇..... 19

可爱鸡蛋兔..... 20

橙子蒸鸡蛋..... 22

双色蔬菜蛋卷..... 24

青椒萝卜煎蛋..... 25

豆角棒棒糖..... 26

蒜蓉蒸茄子..... 28

辣炒回锅蛋..... 29



南瓜饼·····	30
自制咸蛋·····	32
双色白菜卷·····	34
多彩蔬菜包·····	36
香菇疙瘩汤·····	37
银耳梨子甜汤·····	38
三色营养虾泥·····	39
珍珠丸子·····	40
蒸酿辣椒圈·····	42
香菇火腿夹冬瓜·····	43
紫薯麻球·····	44
凉拌剁椒皮蛋·····	45
青辣椒酿肉·····	46
煎杂蔬串·····	48
蒜香蛤蜊·····	49

香菇合子·····	50
凉拌双花·····	52
酸甜鸡片·····	53
虾仁丝瓜盅·····	54
多彩肉丸·····	56
香酥鸡肉吐司·····	57
牙签羊肉·····	58
彩椒鱿鱼·····	59
黄瓜小饭团卷·····	60
银耳木瓜糖水·····	61
五彩番茄盅·····	62
香煎菜肉串·····	64
火腿圣女果卷·····	65
肉末太阳蛋·····	66



香肠焖米饭.....68

香甜玉米.....70

醋拌拍蒜子.....71

什果沙拉.....72

Three

第三篇



进阶篇

73



韭菜煎蛋.....74

吐司花样煎蛋.....76

金针菇蒸蟹柳.....77

鸡蛋火腿三明治.....78

杂蔬蛋卷饭.....80

蛤蜊肉丸汤.....81

蒸酿莲藕.....82

玉米肉球.....83

菠萝鸡肉饭盅.....84

彩椒蒸山药.....86

黄瓜鱿鱼圈.....87

萝卜猪肉丸子.....88

蜜汁南瓜脯.....89

盐焗鹌鹑蛋.....90

玉米牛肉芒果盏.....92

香煎荷包蛋.....93

黄豆青菜粥.....94

刀拍黄瓜.....95

青菜鸡蛋面.....96

蛋炒饭.....98

香蒜胡萝卜.....100

苦瓜炒虾皮.....101

茄子烧豆角.....102

蒜香四季豆.....103

豉椒爆花蛤.....104

酸辣土豆丝.....106

酸菜鸡粒饭.....108

萝卜干炒腊肉.....109

黄瓜酿肉.....110

回锅肉.....112

双椒牛肉.....113

蒜薹炒肉.....114

年糕炒排骨.....115

芹菜炒鱿鱼.....116

上汤豆苗.....117

肉末豆腐.....118

水果拌面.....119

榨菜碎米鸡.....120



Four

第四篇



操作篇.....121

煎酿豆腐.....	122
凉拌豆腐丝.....	123
香煎西葫芦饼.....	124
日本豆腐蒸虾仁.....	125
鲜肉小馄饨.....	126
鲜虾蛋饺.....	127
芝麻糖不甩.....	128
美味小汉堡.....	130
腐皮卷.....	131
鲜虾水饺.....	132
鱿鱼筒酿饭.....	134
香辣虾串.....	135
黄瓜大虾.....	136
麻辣大虾.....	137
香辣虾皮.....	138
西红柿炒花菜.....	140
榨菜炒毛豆.....	141
蛤蜊蒸蛋.....	142
蚝油南瓜.....	144
西蓝花炒鲜鱿鱼.....	146
清蒸鲤鱼.....	147
鱼头豆腐汤.....	148



水果沙拉·····	150
蚝油生菜·····	152
蒜蓉干贝蒸丝瓜·····	153
南瓜汤圆·····	154
金沙南瓜·····	155
蒜香黄瓜卷·····	156
草菇扒芦笋·····	157
洋葱土豆泥沙拉·····	158

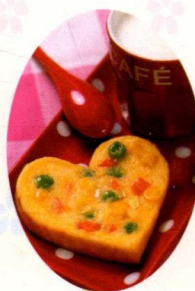
Five

第五篇



成果篇····· 159

喜庆的红烧狮子头·····	160	生日的香橙蛋糕·····	167
美味的糯米蒸排骨·····	161	西蓝花蛋白圣诞树·····	168
元宵节的汤圆·····	162	感恩节的爱心鸡蛋饼·····	170
六一儿童节的七彩冰棒·····	163	圣诞老人·····	171
端午节的粽子·····	164	美味蒸饺·····	172
中秋节的月饼·····	165	大年夜的饺子·····	173
长辈生日的长寿面·····	166		



后记：将美食传递给下一代····· 174



第一篇 准备篇

孩子要进厨房了，在做菜之前需要准备什么呢？这一章节以图文结合的方式引导孩子走进厨房，用文字与插画的表达形式，让孩子注意厨房的安全，认识食材，了解如何买菜、洗菜、切菜等基本常识，再学会使用各种烹饪工具。

为什么要让孩子下厨



很多家长抱怨孩子“四体不勤、五谷不分”，可是当孩子要进厨房小试身手时，妈妈们却又舍不得，老把他们往外推：“不用！不用！你给我好好读书就好了！”久而久之，孩子们就以为做家务、下厨是大人的事了。

找个节假日，抽点时间，让孩子和你一起下厨吧！除了能让孩子学得烹饪技能，还可以养成孩子分担家事的习惯，又能增进亲子关系，何乐而不为？

让孩子感觉到：厨房里其实也是很好玩的！

如果孩子不肯好好吃饭

对于那些不肯好好吃饭的孩子，威逼利诱都不太奏效，一个好办法就是带他下厨。刚开始，可能孩子只能帮着打个鸡蛋、递递葱姜什么的；然后就可以进一步指导他做个凉菜，比如凉拌黄瓜，调料什么的都让他自己放；再往后，慢慢地教他做几个简单的菜。孩子很珍视自己的劳动成果，所以吃饭也会格外香，再也不用三请四催的了。



庄镇壕

让孩子融入家庭劳动

夏天天气热，爸爸妈妈下班回家就忙着钻进厨房做饭，汗流浹背，可是孩子却在客厅吹着空调、看着电视，连叫吃饭都得喊上好几遍……如果遇到这种情况，与其说教或者诉苦，要求孩子体谅或者关心父母，不如有意识地带着他一块儿做饭吧。让他亲身体会到做饭的整个过程，会更具体地感受到爸爸妈妈的辛苦；而让他参与到为家人制作食物的过程中，则能增

进他在家里的“主人”意识。面对饭桌上自己的“作品”，孩子会很有成就感的。可能这种情况在开学后很难持续，但经过一个暑假，一种参与家庭劳动的良好习惯就已经初步形成了。

养成动手做的习惯

诺贝尔物理学奖获得者美籍华裔科学家朱棣文教授说：“很难想象那些只会念书，连煎蛋、煮蛋都不会的孩子，会懂得

怎么做实验。”所以应该让孩子从小学会下厨。“动手做”是很重要的概念，朱教授说，自己之所以喜欢下厨，正是因为喜欢动手做一些组合、操作的事情。美国教育相当强调做实验，许多学生走进实验室后，自然就知道各种器材的操作方式与应有的安全观念，相较之下，中国学生可能会将实验目的、步骤背得滚瓜烂熟，但走入实验室后却常常不知所措。所以应该让孩子从小学会下厨，从中养成“自己动手做”的习惯，也让他们的双手变得更加灵巧。

教孩子学会照顾自己

且不说要求孩子们分担家务事有多重要，光是为了“学习照顾自己”这个理由，做父母的也应该尽量找机会调教孩子吧？否则，将来他们可能会面临父母都不在家、自己租房子住、老婆回娘家、老公生病了等各种状况，若不懂得照顾自己，只会依赖别人，不是会落得很惨吗？所以说，会不会做饭是能力问题，而做不做饭则是态度问题，没有能力，何谈态度呢？告诉孩子：做饭绝对是他做人必备的基本技能之一！



张帅

感受生活中的丰富乐趣

培养孩子做家务，最根本的一条是要让他们从中得到乐趣、得到成就感，要让孩子有主观能动性，不能让他们觉得是在帮父母做什么，而是自己觉得好玩，想要去做。一件事很好玩，做起来其乐无穷，想必每个人都会想去干的。而家务事中比较有创意的，下厨做菜就算是一种吧。而朱棣文教授甚至从中习得专注于解决问题的能力：“学生时期，我常在宿舍的冰箱里找剩菜，拿仅有的材料下厨，在有限资源中求变，这种经验、能力，对解决我日后所面临的很多苦难，有很大的帮助。”

厨房手艺进阶

孩子的动手能力比你想象的强很多。亲子玩乐也好，教授常识也罢，将美食传递给下一代，他们的杰作定能给家人带来欢声笑语。