

连续30周蝉联韩国料理类畅销榜NO.1

孩子最好的科学课堂



亲子料理游戏

요리하고 조리하며 배우는 과학

[韩] 南银贞 柳景熙 张仙京 著
范蕴莉 译

🍅 爸爸轻松做！ 孩子超爱吃！ 🍅

小朋友进厨房，在多数家长眼中是危险、麻烦的事；

而在国外，最热门的儿童游戏场所是“厨房”，书店热销的书籍是“儿童料理食谱”，电视台叫座的节目是“儿童烹饪”。

“儿童烹饪”和“厨房育儿”，已经成为当下家庭最时髦的教育活动，

亲子料理不仅可以增强孩子的自信心与动手能力，更能培养他们的独立性以及对科学的浓厚兴趣。



朝華出版社



亲子料理游戏

요리하고 조리하며 배우는 과학

韩南银贞 柳景熙 张仙京 著
范蕴莉 译

图书在版编目(CIP)数据

好爸爸的30个亲子料理游戏/(韩)南银贞,(韩)柳景熙,(韩)张仙京著;范蕴莉译.
—北京:朝华出版社,2010.8
ISBN 978-7-5054-2506-4

I. ①好… II. ①南… ②柳… ③张… ④范… III. ①家庭教育②烹饪—儿童读物 IV. ①G78②TS972.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第157602号

著作权合同登记图字:01-2010-4392

Learning Science by Cooking
Copyright © 2008 by Little Cook
All rights reserved.
Simplified Chinese copyright © 2010 by Morning Glory Publishers & Beijing
Maitian Booker Culture Co., Ltd.
This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Daekyo
Publishing Co., Ltd.
through M.J. Agency

好爸爸的30个亲子料理游戏

作 者 南银贞 柳景熙 张仙京
译 者 范蕴莉

选题策划 杨 彬 王 磊
责任编辑 王 磊
特约编辑 小 芳
责任印制 张文东
封面设计 八牛工作室

出版发行	朝华出版社	
社 址	北京市车公庄西路35号	邮政编码 100048
订购电话	(010) 68413840 68433213	
传 真	(010) 88415258 (发行部)	
联系版权	j-yn@163.com	
网 址	www.mgpublishers.com	
印 刷	北京市朝阳区印刷厂有限责任公司	
经 销	全国新华书店	
开 本	787mm × 1092mm 1/16	字 数 200千字
印 张	14	
版 次	2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷	
装 别	平	
书 号	ISBN 978-7-5054-2506-4	
定 价	35.00元	

和孩子一起开心下厨 是许多父母的梦想

从实验中学到的科学知识，少了课业的压力
不但轻松理解，更容易形成**成长记忆**
一举多得的好处，聪明的爸妈不容错过！

第一本结合食谱&实验 的亲子教科书



亲子料理玩科学的好处

- 增进亲子互动
- 改善孩子偏食习惯
- 舒缓压力，建立自信
- 比课本学到的知识更容易记住
- 培养孩子在生活中探索科学的主动性
- 更是一本妻子送给丈夫的亲子游戏书

Q: 为什么洋葱 把我们弄哭了?

洋葱被切开时，会释放一种叫做“蒜胺酸酶”的酵素，它会转化成刺激角膜神经纤维的气体，使得泪腺开始分泌泪液洗掉刺激物，因此就会泪流不止了。



上架建议：料理·家庭教育

ISBN 978-7-5054-2506-4



9 787505 425064 >

定价：35.00元

原书缺页

原书缺页

好爸爸的 30个亲子料理游戏

LITTLE COOK

通过孩子所喜欢的料理，
来培养孩子的创造力和解决问题的能力，
并且开发儿童的想象空间。
同时，以料理作为媒介，
启发儿童的“五感”，推行整体教育。
当然，这些都是由儿童教育领域的专业老师来指导完成的。
本书以料理为媒介，
为了提升儿童在美术、科学、语言等领域的认知能力，
开发研究出许多实用的课程和项目。
DAUM 网站上更开创了 LITTLE COOK 幼儿料理课程。
不仅《东亚日报》上连载了本书部分章节，
许多关于教育儿童的网站上也有相关的连载，
还制作了《我和妈妈一起做料理》的视听节目。

<http://cafe.daum.net/littlecook>



亲子料理游戏

요리하고 조리하며 배우는 과학

韩南银贞 柳景熙 张仙京 著
范蕴莉 译

图书在版编目(CIP)数据

好爸爸的30个亲子料理游戏/(韩)南银贞,(韩)柳景熙,(韩)张仙京著;范蕴莉译.
—北京:朝华出版社,2010.8
ISBN 978-7-5054-2506-4

I. ①好… II. ①南… ②柳… ③张… ④范… III. ①家庭教育②烹饪—儿童读物 IV. ①G78②TS972.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第157602号

著作权合同登记图字:01-2010-4392

Learning Science by Cooking
Copyright © 2008 by Little Cook
All rights reserved.
Simplified Chinese copyright © 2010 by Morning Glory Publishers & Beijing
Maitian Booker Culture Co., Ltd.
This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Daekyo
Publishing Co., Ltd.
through M.J. Agency

好爸爸的30个亲子料理游戏

作 者 南银贞 柳景熙 张仙京
译 者 范蕴莉

选题策划 杨 彬 王 磊
责任编辑 王 磊
特约编辑 小 芳
责任印制 张文东
封面设计 八牛工作室

出版发行	朝华出版社	
社 址	北京市车公庄西路35号	邮政编码 100048
订购电话	(010) 68413840 68433213	
传 真	(010) 88415258 (发行部)	
联系版权	i-yn@163.com	
网 址	www.mgpublishers.com	
印 刷	北京市朝阳区印刷厂有限责任公司	
经 销	全国新华书店	
开 本	787mm × 1092mm 1/16	字 数 200千字
印 张	14	
版 次	2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷	
装 别	平	
书 号	ISBN 978-7-5054-2506-4	
定 价	35.00元	



请这样使用这本书！

“没有一个孩子会讨厌做料理，在等待料理完成的时间里，好奇的大眼睛满含着期待。在这段小小时光里，孩子充满成就感与自信，更重要的是享受和父母之间爱的交流。本书传达了很多在料理过程中所蕴涵的科学原理。大部分的料理，并非单纯地将几种食材混合在一起，食物本身复杂的构造和成分，以及做料理时所搭配的各种辅助材料、调味料，都会产生物理性、化学性及生物性的反应。本书通过简单的实验演示这些现象，从有趣的实验中去体会做料理的乐趣。好了，接下来我们将会告诉您如何使用这本书，并且向您一一解说这些在平时生活中所遇到的科学原理。”

step 01 把书给孩子，让他们去选择今天做什么样的料理。这时要纯粹听孩子的意见，尊重他们的选择，不必一味按照书中的编排顺序，这样才能激发他们的主动性。

step 02 首先，爸爸为孩子朗读一下“趣味小实验”和“科学原理在这里”这两部分文字，可以避开有难度的用语，让孩子了解实验及料理的核心内容即可。

step 03 准备实验和料理中的材料。同单元的实验和料理所使用的材料大致都是相同的，去菜市场采买的时候不妨带着小孩一起逛，他们会更有参与感。

step 04 实验始终贯穿于料理过程。先做实验，说明其中的道理之后再做料理，或者先做料理然后再做实验。但是不要放弃实验，除了某些危险的实验外，所有的过程尽量都让孩子参与其中。爸爸也要事先将科学原理融会贯通，然后讲解给孩子听。

step 05 料理和实验结束之后，不要一直追问孩子学到了什么，这样会使他们感到负担，降低对科学知识的兴趣。爸爸可对孩子的参与表示赞赏和鼓励，在家人面前献上秀色可餐的料理，或是拍下照片发布到论坛、博客。日后当孩子回忆起这些过程时，会觉得这是一次宝贵的经验和美好的回忆。

★ 厨房就是简便的化学实验室 ★

和孩子一起做料理、学科学

忙碌的爸爸也能从晚餐中和孩子一起做科学实验

★ 和小朋友一起做料理？

这是一件从来不敢想象的事

生活中永远离不开四件事，那就是衣、食、住、行。如果要从这四件事中选出一件最重要的，大家会选什么呢？大多数人都会选“食”吧！因为饮食与我们的生活确实密不可分。对于那些从来不曾为自己准备三餐的人来说，做菜简直是一件很困难的事。

以煮饭为例，首先要去买煮饭所需的材料——米，然后将刚买回来的米在水里反复淘洗几次，接着在电饭锅里加入适量的水，而米和水的比例也要控制好，然

后加热一直到蒸熟。

到了这一步还不算结束，当饭蒸好的时候，要用饭匙上下翻动米饭，让电饭锅里的米饭都接触到空气。从生米煮成熟饭大概需要30分钟以上，如果我们能大喊一声“米饭，快点出来吧”，然后饭就煮好了，那该有多好。

然而，一顿饭并不仅仅如此。我们还要有美味的菜肴、汤品和点心，从列菜单、买食材，到准备烹饪，这些都包含在“料理”之中。料理并不是一件轻松的事，所以每天都要做饭的家长也难免会偶尔发牢骚。

但对于充满好奇心的小朋友来说，料理是一件特别、有趣的事，从生米煮成熟饭的过程，那是多么神奇又有意思的变化。但无论如何，和小朋友一起做饭都不是一件容易的事，甚至很麻烦，事后的清理也很费力。万一小朋友对料理产生兴趣，更会上演一连串的灾难场景，所以许多父母做饭时都会跟孩子说：“大人做饭，你去看电视。”或是“爸爸妈妈做好吃的给你，你先去一旁乖乖地等。”然后将小朋友赶得远远的。

几乎没有小朋友讨厌做料理，但有很多害怕和小朋友一起做料理的家长。如果颠覆这些想法，和小朋友一起清理混乱的厨房，趁机教育他养成好习惯，结果是否会不一样呢？想为孩子留下美好回忆的父母，请试着抛弃恐惧的心理，找个时间，和小朋友一起做料理吧！



和小朋友一起做料理的好处

有一段时间，和朋友讨论教养问题的时候，谈到最多的话题就是“创造力”，家长最关心的是如何教育孩子，培养他们的“创造力”。结合近来出现的一些新的教育观念，例如“五感游戏”“感觉统合教育”等，一些教育专家认为“让小朋友自己做料理”的方式最为理想。因为做料理能充分激发孩子的五感，藉由整个过程培养小朋友各方面的学习能力，比一般的肢体游戏更有意思，效果也更显著。

做料理时，可以训练孩子的视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉，并且因为双手频繁地活动，对大脑开发也有很好的效果。不仅如此，小朋友看着自己亲手做好的料理，成就感和自信心得以提升，又能学到丰富的科学知识和数字概念。此外，孩子还能学到料理中基本的营养知识和用餐礼仪，甚至体验各国有趣的饮食文化。所以，做料理的过程包含多元化的学习内容，足以称为全方位的智能开发教育。

科学？父母自己当学生的时候就一个头两个大了，现在还要在做菜时轻松地教给孩子，有可能吗？

科学无所不在，尤其是天然的食材遇到水、热和调味料时，随时都会产生科学现象。做料理其实跟做实验

验一样，爸爸不仅是孩子的厨师，也像实验室里的科学家。小朋友上哪儿去找比爸爸更优秀的科学老师呢？

即使这样，也有人会说，科学其实是件让人很厌烦的事情。这样说也无可厚非，想当初爸爸在学校学自然科学的时候，也不知道这知识会用在哪儿，只是一味地接受，所以在爸爸的记忆中，“科学”是很深奥的，即使听进去了也是一个头两个大，如此学到的便成为空泛的知识，不与现实生活相互结合的科学知识，是不会引起孩子的好奇心及兴趣的。

最近，有人邀我编写有关小学生学习用的科学教科书，我在考虑如何将教科书里的内容与实际生活串联起来。比如说，告诉他们空气里的成分是什么，我们应该怎样利用空气，生活中如何使用磁铁，天气与我们的生活又有着怎样的关联。

爸爸也可以利用周边与自己生活息息相关的物品作为道具，教孩子获得科学知识。

从生活中探索科学知识，最容易入门的莫过于料理了。以料理为媒介，不仅可以让他们熟知基本的科学知识，还可以培养他们对事物的好奇心和自主思考的能力。

还是用做饭来打比方吧，在与爸爸一起做饭的一滴的过程中，孩子很容易自然而然地记住其中所隐藏的科学知识。那么煮饭中有哪些科学原理呢？



我们的孩子看到把一粒粒硬梆梆的米倒进水里，等到电饭锅哗哗叫就煮熟了。煮熟的饭味道不一样了，颜色也发生了变化。看到这种情景，孩子会感到特别的新奇，也会有自己亲手做饭的成就感。也许等经过几次参与的经验以后，孩子会提出这样的疑问：“咦，这次的饭有点硬，我喜欢这样的米饭。爸爸，为什么每次煮的饭都不一样呢？”通过活生生的例子，孩子学到的科学知识就不会那么容易忘记了。做料理便是件愉快的事情，而不是折磨人的事，在愉快的亲子互动中更容易记住知识。

有这样一句话，“天才总是努力的人，而努力的人也总是快乐的。”那么，在和孩子一起做料理这段快乐时光里，爸爸们就要肩负起传递知识的责任。比如说，怎样用盐？怎样用糖？从现在开始，当孩子决定用什么样的调味料、用多少量的时候，爸爸都要及时给予帮助。

当孩子能力不够的时候，爸爸应该加些什么“调味料”呢？

与孩子一起做料理的时候，爸爸从头到尾都要充当助理的角色。活动要以孩子为主体，爸爸只能占2%。

譬如准备食材，通过沟通、讨论，将孩子引领到核心方向。当他们请求帮助时，爸爸要根据情况做出判断，必要时，如发生安全方面的问题，就一定要马上给

子协助。而当料理失败时，最重要的就是称赞和鼓励。

千万要避免“这是什么味道呀？”“怎么会是这种味道呀？”“你给我好好做！”等表示质疑、命令语气的话。数学参考书上有标准答案，和小朋友一起下厨做料理却没有所谓正确答案。不管做出来的是什么味道，孩子有什么感受，都应该称赞他的努力与创造力。

现在就让我们开始和孩子一起做料理吧！把味道调到最好，无疑是很困难的，而且每个人喜好的口味都不一样，每个孩子的能力也是有个别差异的。要想让孩子做出美味食物的话，首先要了解孩子的饮食习惯、资质以及动手能力。接下来要做的就是，爸爸要适时给孩子“爱的调味料”！

