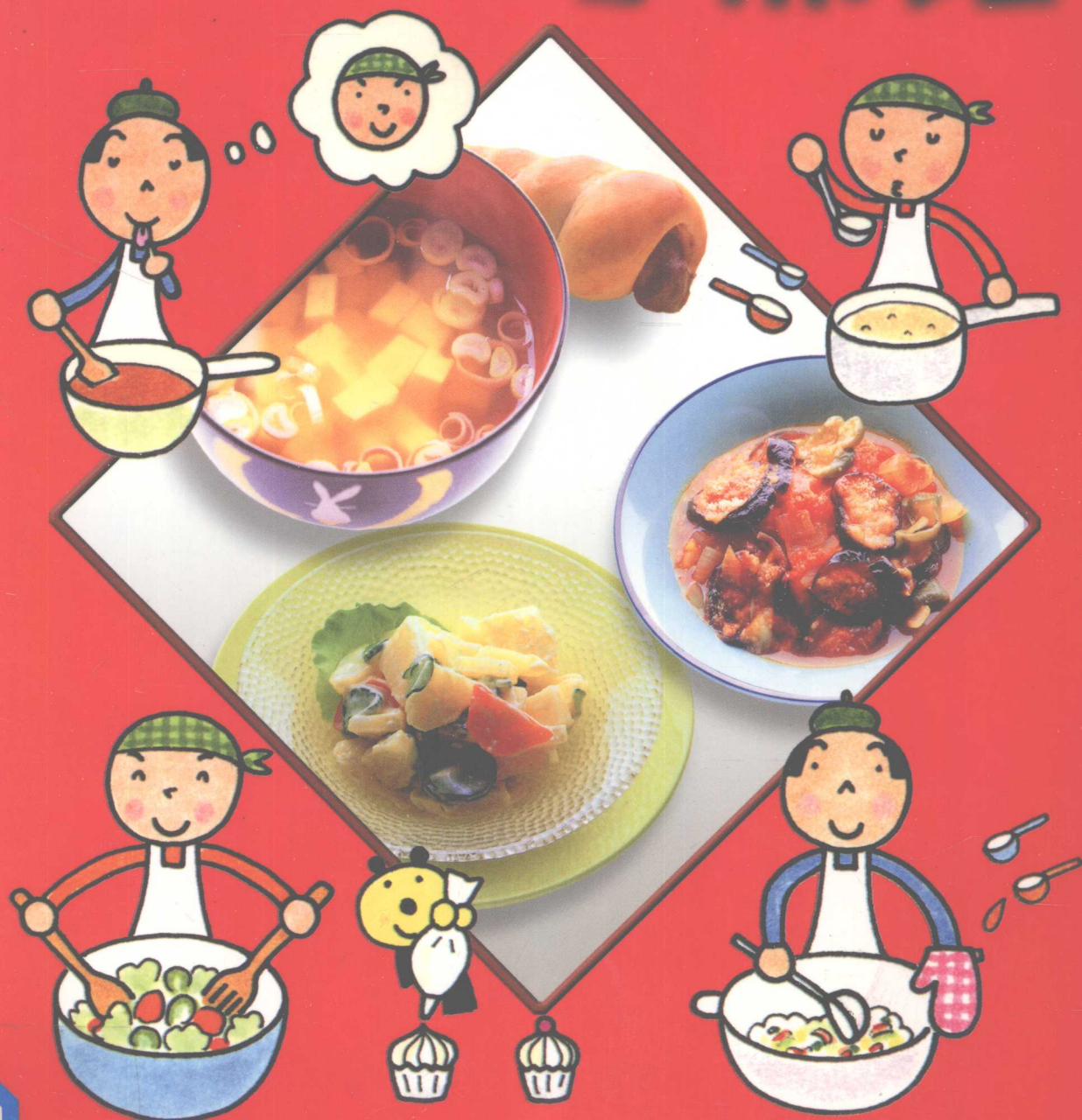


自己动手 学烹饪

儿童篇

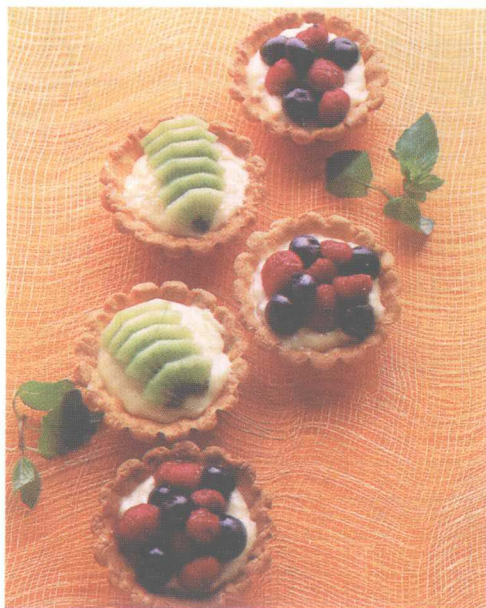
[日] 高桥敦子 编著 青木广惠 绘图
郭金梅 译 柳家英 南林 译校



中国轻工业出版社

自己动手学烹饪 ——儿童篇

[日] 高桥敦子 编著 青木广惠 绘图
郭金梅 译 柳家英 南 林 译校



“我最喜欢吃好吃的东西了!”“好啊!”我们特意奉献给你一本珍品烹饪方法集。好吃的家常饭菜加上点心、宴会菜谱等等,太丰富了。共有 100 个品种。请你一定要选择你喜欢吃的东西来做做看哟。相信你的做菜技巧会不断提高。那么,你准备好了吗?让我们一起动手吧!

(奶油水果小馅饼:制作方法见 50 页)



中国轻工业出版社

● 目录

烹饪制作的顺序 4

让我们一起来做各式饭菜吧!

蛋类制作 6

咸肉鸡蛋 萝卜鸡蛋卷 番茄鸡蛋卷 煮鸡蛋与菠菜的奶汁烤菜

肉类制作 12

汉堡牛排 猪肉烩什锦菜

自制腊肠番茄盖饭 鸡肉咖喱饭

鱼、豆腐类制作 18

烤沙丁鱼 烤鲑鱼

豆腐烧蘑菇汁

山芋蔬菜类的制作 22

土豆烧牛肉 土豆色拉 凉拌生菜黄瓜番茄

拌西兰花 法国杂烩 芝麻拌菠菜

揉黄瓜 鸡肉炒油菜

煮柠檬山芋

米饭、面点制作 32

三色饭 五彩什锦饭 油炸豆腐饭卷 煮面条 中华包子

锅贴(饺子) 蟹肉生菜炒饭 中华冷面 海鲜通心面

汤类 44

葱花豆腐汤 土豆裙带菜酱汤 猪肉酱汤

珍珠玉米汤 番茄鸡蛋汤



让我们一起来制作糕点吧! 50

奶油水果小馅饼 蜜豆凉粉 奶油南瓜冻

红薯饼 奶糖 夹心糖 太妃糖

白蛋糕 牛奶蛋羹布丁 果冻橘子

蜜饯苹果 小蛋糕 栗子豆包

鸡蛋松饼 巧克力

让我们一起来烤面包吧! 68

面包卷 果酱面包 巧克力夹心面包 色拉面包

咖喱面包 比萨饼



简便快餐 74

不用刀切做饭菜：什锦酱 花束三明治 绸带凉拌菜
微波炉烧菜：布包鸡蛋 土豆加明太鱼子 牡鹿奶酪布丁

今天我做饭

母亲节的菜谱 78

父亲节的菜谱 82

敬老日的菜谱 87

大家一起做，一起品尝吧！

偶人节菜谱 90

茶话会菜谱 94

野营日菜谱 98

生日菜谱 103

郊游盒饭 106

圣诞前夜菜谱 110

烹调用语集 114

烹调用具常识 118

营养价值一览表 122



看图制作

米饭蛋卷 9

煮鸡蛋与奶白酱汁 11

自制腊肠 15

让我们来做适合自己口味的咖喱粉吧 17

沙丁鱼的剖割 19

大家来做调味料 25

烧饭 33

手擀面 37

中华包子皮 39

汤料制作 45

蛋糕 61

沏茶 63

用微波炉做草莓酱 65

外包装制作教室 67

让我们来烤面包吧 68

烹饪制作的顺序

首先是装束

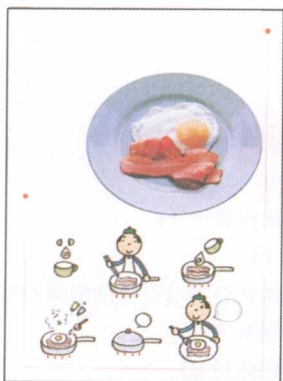


●剪短指甲,用肥皂把手好好洗干净。

●扎上围裙,用三角巾将头发包起来。

那么,开始吧!

A →



↑

B

1

备齐材料和工具

先决定要做几个人的量,根据 A 的材料表,备齐所需要的东西。

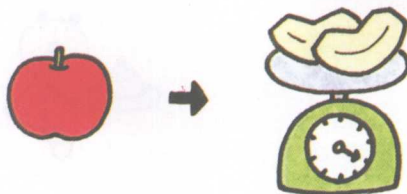
然后根据 B 图确认一下烹调用工具是否备齐。

♥材料表的看法

■ 当材料表中单位为“克”时

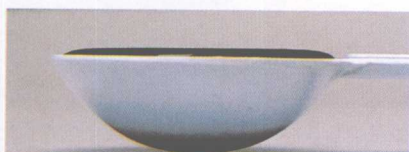
表里列出的是实际做菜时所用的量。

如果是苹果,则指的是去掉皮和核的重量。



■量杯、大匙、小匙的使用方法

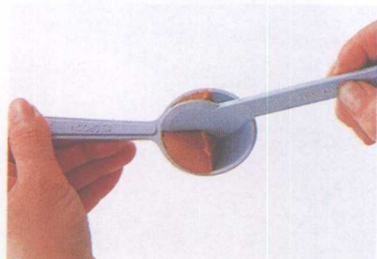
本书中使用的器皿容量是：1 杯 = 200 毫升，1 大匙 = 15 毫升，1 小匙 = 5 毫升。



1) 测量酱油等液体时，1 杯是指没有溢出，满满装入的量。



2) 测量粉状物品时，使粉状物成为没有结块的状态，舀成带尖的形状，用刮匙沿边缘刮平。



3) 测量 $\frac{1}{2}$ 杯或 $\frac{1}{4}$ 杯时，可先装入 1 杯的量，然后用刮匙的曲柄直接插入，去掉 $\frac{1}{2}$ 就是 $\frac{1}{2}$ 杯，再去掉它的一半就是 $\frac{1}{4}$ 杯了。

■汤料（鲣鱼汤料、小干鱼汤料）中国式汤料、肉汤料

汤料（请参照 45 页）要尽量自己制作。中国式汤料、肉汤料可在市场上买到，是一种固态或颗粒状的成品。做汤时，可将其放在容器中，按包装上所标示的量加入热水溶解后即可食用。

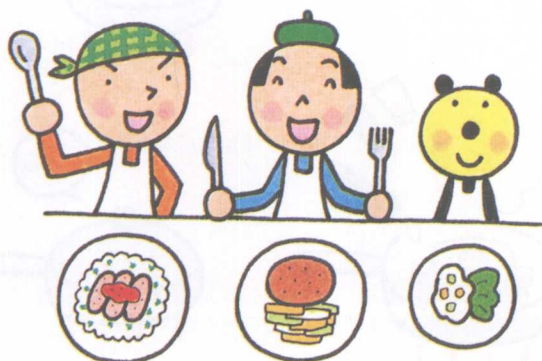
2 制作。

首先将 B 图从头至尾仔细地看一看。若有不懂的词语，可翻看 114 页的“烹调用语集”。记住了基本做法，就可以开始按照序号

和说明做菜了。炉火的大小请按右图调节。

3 参照成品图片，将美味食品装入盘中，然后端上饭桌。

为使饭菜做好后能马上吃，事先应将饭桌擦拭干净，准备好餐具等。要是能铺上台布及餐巾垫，或装饰上鲜花，好吃的饭菜一定会使人感到更美味了。



使用后的工具和盘子要收回原位，若能做到这一点，你就是个出色的烹调名师了。

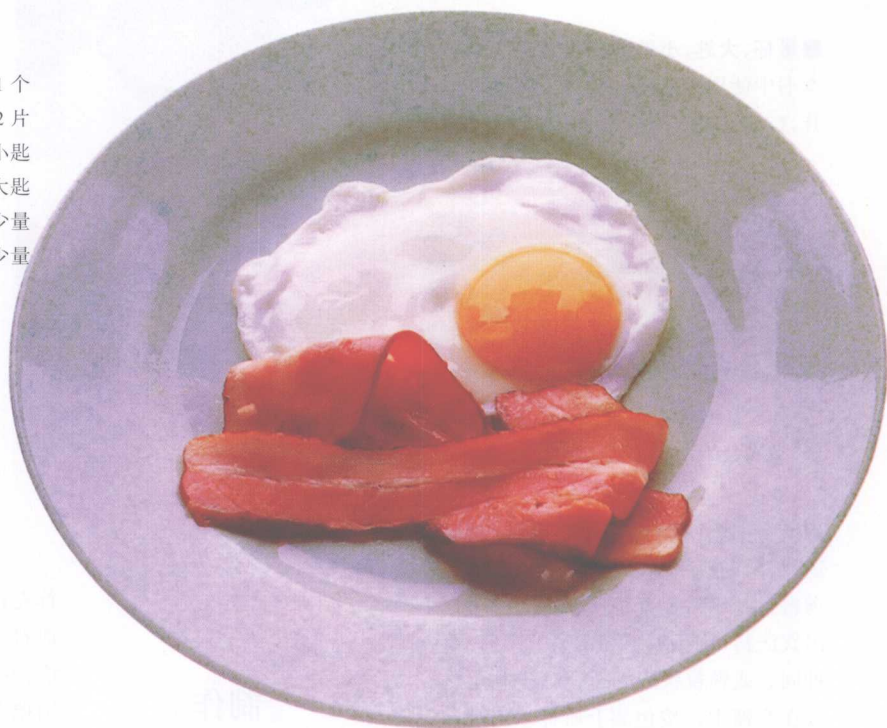
让我们一起来做各式饭菜吧！

咸肉鸡蛋

早饭的固定食品。咸肉的味道会使鸡蛋一下子好吃起来。如喜欢吃溏心鸡蛋，则要快速盛入盘中哟。

●材料(1人量)

鸡蛋..... 1个
咸肉..... 2片
油..... 1小匙
水..... 1大匙
盐..... 少量
胡椒..... 少量



②油加热后烤咸肉。

①磕鸡蛋

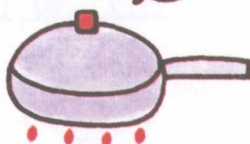


③放入鸡蛋。



④加水后盖上盖。

2分钟

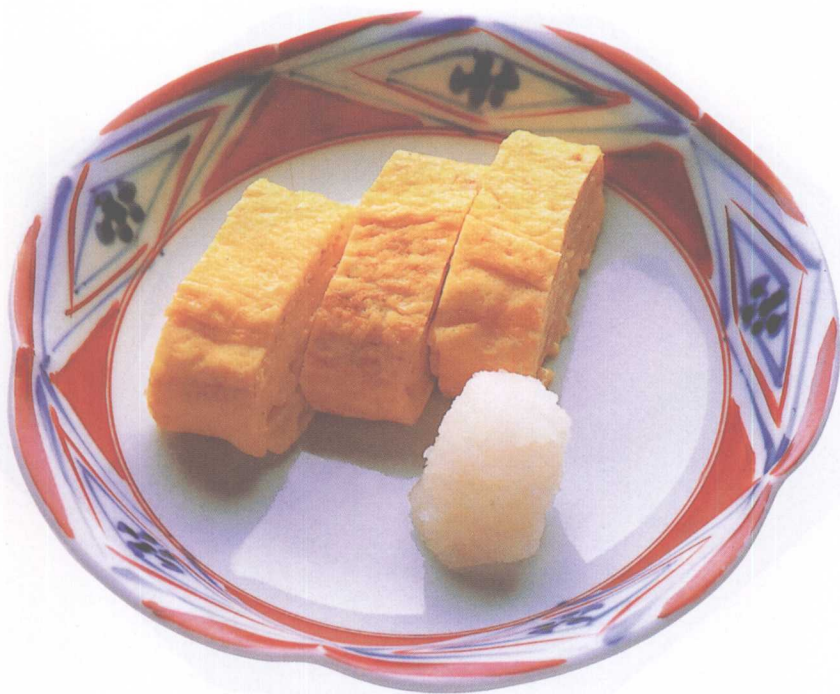


萝卜鸡蛋卷

炒鸡蛋大家都喜欢吃。要想摊的好，其要点是在不过火半熟的情况下折起。反复做的过程中熟能生巧，绝对会炒好的。

● 材料(4人量)

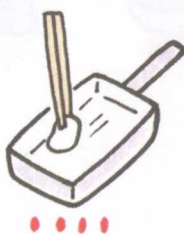
鸡蛋	4个
白糖	2大匙
盐	1/5小匙
淡酱油	1/2小匙
鲣鱼汤料	4大匙
油	少量
萝卜泥	120克



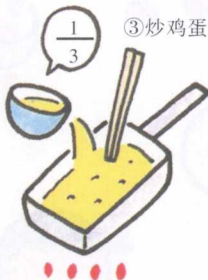
①搅拌(把它分成3次炒)



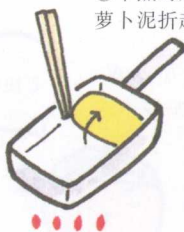
②将炒蛋器加热后涂上油



③炒鸡蛋



④半熟时加萝卜泥折起

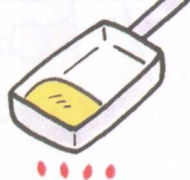


⑤在空出来的地方涂上油



重复2次③~⑤的动作

⑥使其着上烤色



放置5分钟



⑦用卷帘卷起

番茄鸡蛋卷

添加上鲜红的番茄块，独具风味的黄油炒鸡蛋。好看又好吃哦！煎锅已不再是妈妈的专用品啦！

●材料(1人量)

鸡蛋	2个
盐	少量
胡椒	少量
油	1/2小匙
黄油	1/2小匙
番茄块	
番茄	1/4个
黄油	1/2小匙
盐	少量
胡椒	少量



① 磕鸡蛋



② 充分搅拌

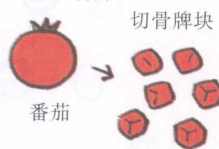


③ 溶解黄油



●番茄块

<1> 切开



<2> 用黄油煸炒



④ 加入鸡蛋后搅拌

要快呀！



⑤ 半熟后往中间集中调整形状



米饭蛋卷

中间包上番茄炒饭的蛋卷应用实例。这之后还要调整形状,所以请不要着急好好的干吧!

● 材料(4人量)

鸡蛋	4个
油	1½小匙
番茄米饭	
温热米饭	600克
火腿(切碎)	120克
葱头(切碎)	80克
蘑菇(切碎)	40克
黄油	30克
番茄酱	4大匙
盐	¼小匙
胡椒	少量



1

在煎锅里将黄油溶化后煸炒葱头,葱头炒透之后加上火腿和蘑菇。充分煸炒之后加上盐、胡椒,再加上番茄酱,将全部材料混合在一起煸炒,然后将其暂时盛入盘中分成4份。



2

清洗干净煎锅,放在火上烤干。这时往里加入油量的1/4,加热。将一个鸡蛋充分搅拌后浇入锅内,用筷子大面积地搅拌,使其成半熟状。



3

在鸡蛋的中央放入1份已在1做好的番茄炒饭,用手和筷子把跟前的鸡蛋盖住。



4

把盛菜用的盘子靠近煎锅,手握煎锅的柄,慢慢地将蛋卷米饭放回到盘中。



5

用充分拧过的布巾包住表面,用双手掌轻轻的按压调整形状。用剩下的鸡蛋和番茄炒饭,以同样的方法制作剩下的三份。

煮鸡蛋与菠菜的奶汁烤菜

具有奶酪芳香气味的简易奶汁烤菜。烤炉的顶盖和菜盘都会变热,要小心,别烫着!沾在锅上的污物用热水浸泡一会儿,就可以很容易地使其脱落。

● 材料(4人量)

典型煮鸡蛋(11页) 4个

菠菜 200克
 黄油 15克
 盐 $\frac{1}{2}$ 小匙
 胡椒 少量

白色酱汁(11页) 1杯

奶酪粉 2大匙

黄油(涂抹用) 10克



① 准备材料



② 在容器的内侧涂上黄油



菠菜

1. 煮



2. 过水



3. 拧出水分



5. 用黄油爆炒一下



4. 切成4厘米

盐 胡椒

④ 烤

③ 将材料依次叠着放入

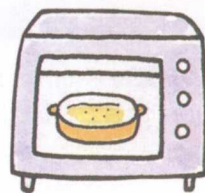
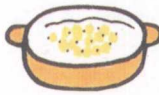
将菠菜与煮鸡蛋用
 1/2 量的酱汁搅拌后
 放入容器中



剩下的酱汁



奶酪粉

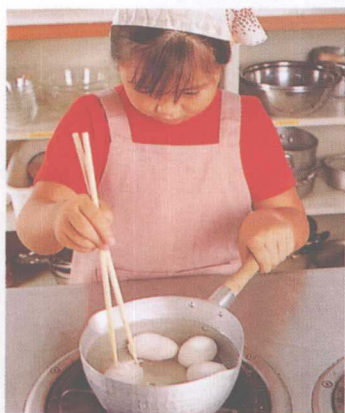


200℃
 7~8分钟

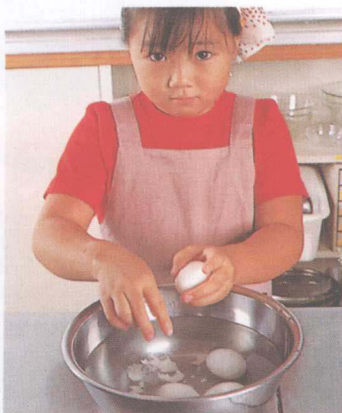
煮鸡蛋与奶白酱

这里教大家煮鸡蛋、煮半熟鸡蛋的制作方法。关键是煮的时间。白色酱汁可用于制作各式饭菜。

♥煮鸡蛋



1 往锅里放入鸡蛋,注入没过鸡蛋的水后放到火上。直到咕嘟咕嘟的冒泡,用筷子使之滚动,这样一来蛋黄就会居中了。煮好后换小火,再静静的煮 12 分钟。



2 往菜盆里放上水,迅速将煮好的鸡蛋放入冷却,剥去外壳。

●煮半熟鸡蛋



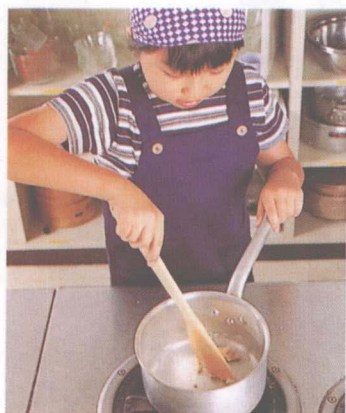
与煮鸡蛋的方法相同。不过水煮开后再煮 3 分钟,就要马上过水冷却。否则的话鸡蛋依旧会被加热,鸡蛋过热就会变硬。用勺子将蛋壳稍磕开后剥去,拿勺子舀着中间的溏心品尝吧。

♥奶白酱汁

●材料

面粉 2 大匙
黄油 1 大匙

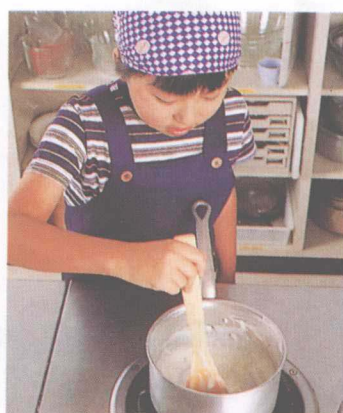
牛奶 1¼ 杯
肉汤 ¼ 杯
月桂片 ¼ 片



1 在锅里溶解黄油,把锅从火上移开。筛入面粉,用木勺搅拌,弱火炒 3 分钟左右,注意不要使之着色。



2 熄火,往里面加入牛奶,小心的搅拌均匀,也加入肉汤料搅拌。



3 再一次放到火上,煮好后加入月桂树叶,弱火煮 15 分钟至稠状。

汉堡牛排

● 材料(4人量)

猪、牛肉绞馅	400 克
盐	1/2 小匙
胡椒	少量
葱头	1 个
油	2 小匙
食用面包(8片装)	1 片
牛奶	3 大匙
搅好的鸡蛋	1 小个的量
油	1 大匙
土豆	1 个
青豆角	40 克
胡萝卜	40 克
盐	1/4 小匙
胡椒	少量

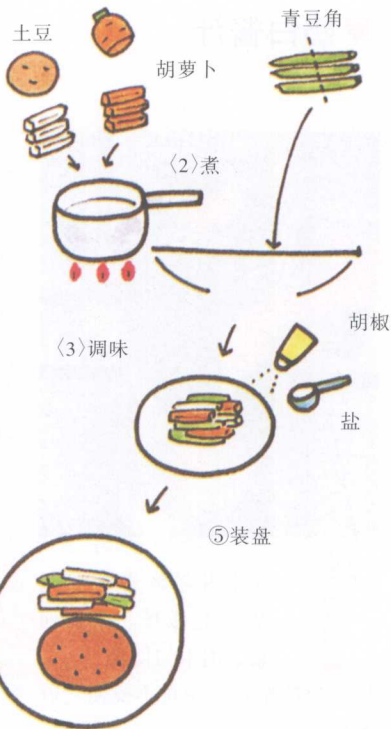
配菜

在餐馆里也非常受欢迎的名菜汉堡包。它用多种材料做成,非常非常的好吃。配菜采用丰富多彩的蔬菜,看起来真是赏心悦目,令人食欲大开。



● 配菜

〈1〉切成椰子块土豆



猪肉烩什锦菜

色彩鲜艳的蔬菜，赏心悦目。这道菜也许你会以为很难做，其实操作非常简单。

● 材料(4 人量)

- 猪里脊肉 4 片(400 克)
 - 盐 $\frac{3}{8}$ 小匙
 - 胡椒 少量
 - 面粉 2 小匙
 - 油 1 大匙
 - 葱头 1 个
 - 油 2 小匙
 - 茄子 1 个
 - 油 1 小匙
 - 辣椒 2 个
 - 红辣椒 $\frac{1}{2}$ 个
 - 番茄(番茄罐头) 150 克
 - 番茄酱★1 $\frac{1}{4}$ 杯
 - 肉汤 1 杯
 - 月桂树叶 1 小片
 - 百里香(装饰在上面)★2 少量
- ★ 1 将番茄过滤熬干制成。
★ 2 香辛料，具有柔软的特性。



① 切成刀口



② 油热后烤



把肉放入锅内

③ 在烤过肉的煎锅里依次煸炒后放入锅内



④ 盖上盖煮



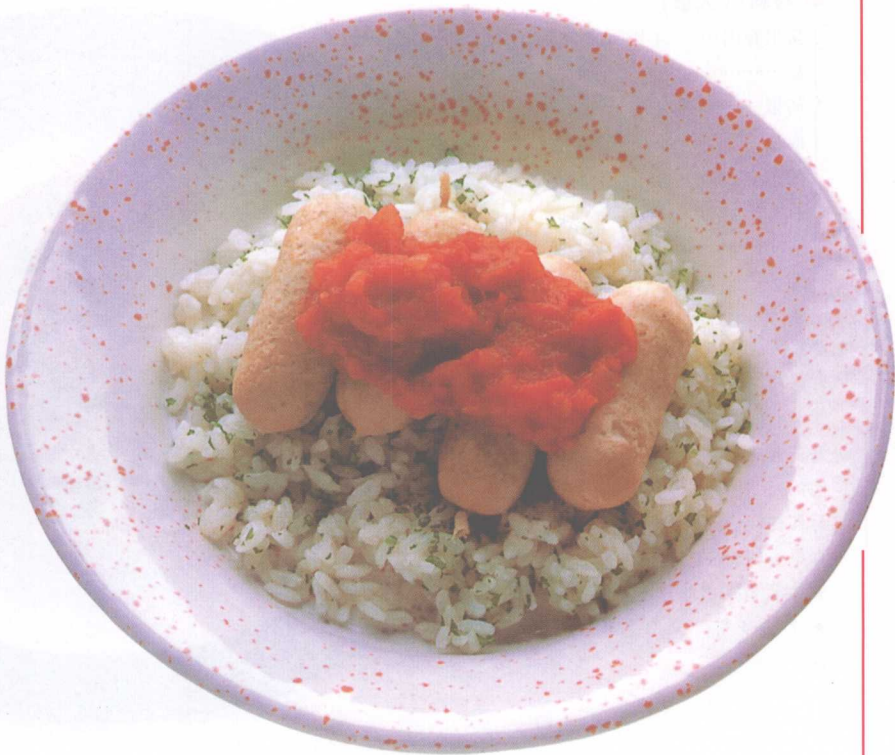
弱火煮
20~30 分
钟

自制腊肠番茄盖饭

腊肠也可以自己做。这是芹菜炒饭中的一种快餐式饭菜。做好后给你的父亲添个酒菜怎么样？

● 材料(4人量)

自制腊肠(15页)	20根
芹菜炒饭	
热米饭	440克
切碎的芹菜	1大匙
黄油	10克
盐	1/2小匙
胡椒	少量
番茄酱	
番茄(番茄罐头)	100克
葱头	20克
大蒜	1/2瓣
橄榄油	1小匙
盐	少量
胡椒	少量



● 番茄酱



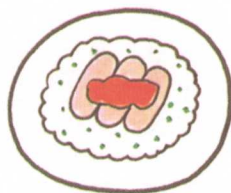
● 芹菜炒饭



● 腊肠



● 装盘



● 材料(20 根)

猪肉馅(最好绞 2 遍) ……400 克
鸡蛋 …………… 1 个
盐 …………… 1 小匙
熏制盐★1 …………… ½小匙
黑胡椒 …………… 少量
肉豆蔻★2 …………… 少量
腊肠香料★3 …………… ½小匙
葱头汁 …………… ½小匙
姜汁 …………… ½小匙
白兰地 …………… 2 小匙
白葡萄酒 …………… 2 大匙
鲜面包渣 …………… 40 克
牛奶 …………… 4 大匙

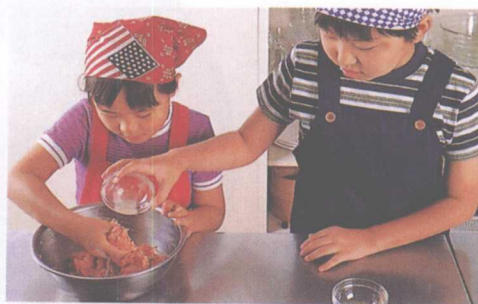
★ 1 熏制盐。添加上熏烤香味的盐。

★ 2 香辛料。可使绞肉变得松软。

★ 3 腊肠用混合香料。

自制腊肠

我们经常在商店里买的腊肠，其实在家里也可用保鲜膜简单的制成。不过，它不如市面上买的保存时间长，2~3 天之内把它吃掉吧。



1 把材料全部放入大号盆中，用手揉搓至有粘度感，把它平均分成 20 等份。



2 把保鲜膜切成 10 厘米长，将 1 根腊肠的材料细长地放置在中央，一圈圈地卷起来，两端像拧糖纸似地拧一下，用风筝线用力把它扎紧。从保鲜膜的上方用竹签扎些小孔，以使空气跑出。这样做 20 根。



3 用锅把水烧开，把②放入，静静地煮 10 分钟。去掉保险膜，那么，让我们品尝一下刚刚做好的味道吧。



将煮好的东西，在煎锅的热油中，边翻滚边烤上金黄色的色泽。芳香的美味与煮过的截然不同。

鸡肉咖喱饭

做咖喱饭，咖喱汁的味道非常重要，所以要自己做。当然，甜度、辣度都要根据自己的口味来定。

● 材料(4人量)

- 带骨的大块鸡肉 500 克
- 盐 1/2 小匙
- 胡椒 少量
- 油 1 大匙
- 葱头 2 个
- 姜 1 片
- 油 2 大匙
- 面粉 3 大匙
- 咖喱粉(17 页) 1 大匙
- 番茄酱 1/4 杯
- 水 4 杯
- 盐 1 小匙
- 作料(土豆片 1/2 小袋
- 料(咸黄瓜 1 根
- 米饭 4 人量



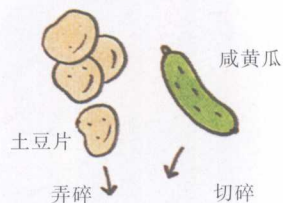
①烤鸡肉

〈1〉调味



〈2〉油加热后使其烤上颜色

● 作料



②炒



炒至葱头带上些颜色

③煮



不停地翻动锅底

20 ~ 30 分钟

