

亲子厨房 花式中餐

美食女神Ousgoo吴佩琦的中餐拿手菜

Ousgoo (吴佩琦) © 著

么呀？”

——“妈妈，就吃你的拿手菜呗！”

中国著名母婴及家庭服务平台**宝宝树**最火美食女版主
继畅销书《为爱烘焙》之后，热度未减，再出新作！

妈妈，总要有几个拿手菜！

 babytree 宝宝树

宝宝树创始人兼CEO **王怀南** / 畅销书《跟着君之学烘焙》作者 **君之**
《亲手做零食 家人放心吃》作者、高级公共营养师 **子瑜妈妈** 强力推荐！

逗妈四绝

东西南北中 美味无界限
逗妈用心做 **宝贝超爱吃**

逗逗，逗妈喊你回家
吃饭咯！

亲子厨房 花式中餐

美食女神Ousgoo吴佩琦的中餐拿手菜

——“逗逗，今天想吃什么呀？”

——“妈妈，就吃你的拿手菜呗！”

Ousgoo（吴佩琦）◎著

图书在版编目 (C I P) 数据

亲子厨房·花式中餐 / 吴佩琦著. -- 桂林: 漓江出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5407-7950-4

I . ①亲… II . ①吴… III . ①中式菜肴 - 菜谱 IV .
① TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 247208 号

亲子厨房·花式中餐：美食女神 Ousgoo 吴佩琦的中餐拿手菜

著 者 吴佩琦
责任编辑 周群芳 于净茹
装帧设计 韩庆熙
责任监印 周 萍

出 版 人 刘迪才
出版发行 漓江出版社
社 址 广西桂林市南环路 22 号
邮 编 541002
发行电话 0773-2583322 010-85893190
传 真 0773-2582200 010-85890870-614
邮购热线 0773-2583322
电子信箱 ljchs@163.com
网 址 <http://www.lijiangtimes.com.cn>
<http://www.Lijiangbook.com>
印 制 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 635 × 965 1/12
印 张 19.5
字 数 179 千字
版 次 2016 年 10 月第 1 版
印 次 2016 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5407-7950-4
定 价 54.00 元

漓江版图书：版权所有，侵权必究。

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与出版社调换。

序

溜走的是时间 留下的是时光

宝宝树创始人兼 CEO 王怀南

我在纽约时曾认识一位朋友，有了孩子之后，他从一个完全不会下厨房的男人变成了精通婴儿辅食的“专家”，听着他对食物选择、营养搭配的侃侃而谈，看着那些出自他手的儿童餐谱，真是相当不可思议。我当时就在想，如果有一个平台，能让所有的爸爸妈妈把自己的育儿心得记录分享出来，那将是一件多么有价值的事。

白驹过隙，一晃宝宝树已经成立9年了。9年的时间，是一个孩子最珍贵的时光，也是一个家庭相互陪伴与磨合最动人的成长轨迹。宝宝树也从最初的妈妈交流社区变成了现在中国最大的母婴家庭平台，成为了中国亿万家庭对孩子记忆的存放之地。

现在“网红”成为热门概念，当大V纷纷涌现、互联网让很多人一夜成名的时候，我发现这些在宝宝树坚持记录的达人们，却没有功利目的地坚持分享，即使粉丝10多万，他们

也会逐条认真回复每一个向自己咨询的评论。这种认真和无私让我非常感动，也更坚定了我的初心。而随着这些温暖记忆的增多，沉淀下来的幸福也越来越多，看着这些记录下来的美好时光，就好像在看我自己孩子的成长历程一样，和树友一样想分享给更多的家庭。不仅仅是网络上的交流，还能沉淀下来最温情的柔软，翻开书页，你读到的不仅仅是育儿，更是人间最纯粹的爱。

这套“宝宝树达人育儿系列”中的料理达人妈妈 Ousgoo（吴佩琦），是出版过若干烘焙书籍的专业人士，从法式软糖到霜糖饼干，她分享的料理食谱在“宝宝树小时光”受到极大欢迎。还有和孩子一起自制手工玩具的金洋妈咪和美食达人爸爸温小飞，他们都是粉丝众多、“树友们”非常熟悉和喜爱的宝宝树育儿达人。

宝宝树有责任记录下这一切，不仅仅是育儿知识和方法，还有最纯粹的爱的传承。我想这套系列书籍只是一个开始，我们鼓励达人和专家为用户创造更多有价值的内容，同时希望宝宝树的用户们都能在育儿和家庭生活的过程中，获得自身的成长，留住时光，享受时光。这也是宝宝树作为一家互联网公司要策划一系列纸质出版物的初衷，今后我们将会不断挖掘有潜力的达人作者，给予更多帮助，一起去传递热爱生活、记录成长的家庭观。

能抵御岁月寒苦的，唯有时光。对于宝宝树而言，承载着一代中国年轻父母的育儿记忆，承载着最纯粹的爱的源头，是我们的荣幸与使命。

2016年10月10日

自序

为爱下厨房

儿时的记忆里，我的姥姥，一个普普通通的老太太，会用一双巧手将家里为数不多的食材变换口味，做成诱人的美食，好比将年糕剪成刺猬、葡萄，将白糖、花生碎和黑芝麻做成脆脆的糖块，将新下的豇豆洗净沥水腌制成黄亮亮的酸豇豆等等。那时，过节回到大山脚下的姥姥家是一种期待和向往，特别是姥姥家的一个木头箱子里，总会存着很多她自己做的美食小点心，那都是为了我回去而备下的。从那时起，我就对美食有一种莫名的喜爱，并且有一种渴望自己做美食的愿望。

等到自己结婚生子，我就开始一头扎进厨房，对着锅碗瓢盆使劲折腾。从一开始做馒头硬邦邦，炒菜半生不熟，到后来不断练习，看到一样食材就能轻松想到各种制作方法和技巧，这其实就是一个慢慢熟练的过程。

一日三餐对于我是一种不同寻常的体验和乐趣，换着花样来充实餐桌食谱也是一种生活情趣。家人受益，我也开心。老公经常说不喜欢在外面吃饭，所以如需应酬饭局，他都会吃个半饱，留着肚子回家央求我再给他做点吃的。老公说就是一碗方便面，我煮出来也能让人感受到满满的诚意。



儿子小时候更是误以为我的职业就是厨师，有一次在超市竟然对一位面包师介绍我说：“你知道吗，我妈妈是一个高级厨师。”那口气无比骄傲，哈哈。直到后来上学了，他才明白我的职业跟做饭没有半点关系。但是有时候，连我妈妈都说我当初是不是选错了专业，应该一开始就去当一名厨师。

但我却不这么想，无论我工作是否与美食相关，我都有一颗热爱美食的心。食物不仅仅是为了饱腹，还应该能够愉悦自己的心情。看到家人吃得健康，吃得开心，我就觉得在厨房哪怕一站好几个小时都是值得的。

如今我已是两个孩子的妈妈，无论是婴儿辅食还是儿童餐，我都需要从营养角度来用心制作。特别是儿子喜欢速滑，平时他会进行大量的体育锻炼和专业训练，坚持到现在已经5年了。5年中，他从一个比赛打酱油的小选手到现在能够征战各种大型比赛，也取得了不错的成绩。17块金牌、11块银牌和6块铜牌等等的战绩让他对自己所坚持的爱好充满了信心，并且也乐在其中。所以，饮食上我必须要跟进行，不管是营养上、口味上还是外观上我

都要下足功夫，让他能够吃香香。

现在，儿子已经9岁了，很多时候他都会帮我一起制作美食。别看他小，做起事情来也是有板有眼、有模有样的。当他妹妹还在我肚子里的时候，因为不能过于用力操作面团，所以做面包揉面的力气活都是他来帮我完成，从和面到揉面和摔面直至出模，人家像模像样地只花了18分钟就完成了。小小的他还能拿着擀面杖学着我的模样跟我一起做栗子面小窝头，外形先不说，单说那埋头苦干的样子就很值得表扬了。如今他已经成为了我的得力小助手，陪我一起选食材买菜，跟我一起下厨房做饭，甚至还会陪我一起参加美食比赛，给我助威加油。他就是我的贴心小男神！

我的女儿也渐渐长大，1岁半的她也开始品尝妈妈做的蛋糕，如果尝出滋味了，就会追着我不放，吃了还想吃。小家伙经常喜欢出入我的工作室，搬个小板凳在一旁坐着看我做各种美食，还会忍不住伸手去够桌台上我做好的东西。小家伙将来也会是我的贴心小棉袄，只要她喜欢，我一定会将我所学的经验传授给她，让她成为一个爱美食、爱生活的巧手姑娘。

“做有诚意的美食”一直是我对于美食的追求。我很希望通过这本书，跟大家一起分享我的美食生活，还有我和孩子之间的美食趣事。一个普通的元宵可以因为儿子喜欢的电视剧《西游记》里的人物形象而变成活泼可爱的小猴元宵；一个其貌不扬的鸡翅中也能三下五除二成功变形成貌似锤子的黄金锤；就连冰激凌也可以秒变棒棒糖。孩子的世界充满了无穷的幻想，美食的世界也同样精彩。我和孩子们在这个快乐的美食乐园等你一起来玩哦！

2016年10月5日



目 录

序：溜走的是时间 留下的是时光.....1

自序：为爱下厨房.....3

主食餐桌



宝贝爱吃 1.....002

虾仁鲜蔬蛋炒饭.....003

宝贝爱吃 2.....006

番茄胡萝卜汤配红豆饭.....007

宝贝爱吃 3.....010

新疆羊排手抓饭.....011

宝贝爱吃 4.....014

板栗鸭汤水面.....015

宝贝爱吃 5.....018

地道的武汉热干面.....019

宝贝爱吃 6.....022

云南过桥米线.....023

宝贝爱吃 7.....026

自制健康炸油条.....027

宝贝爱吃 8.....030

麻酱花卷.....031

宝贝爱吃 9.....034

脆皮千层椒盐饼.....035

宝贝爱吃 10.....040

香脆可口的炸油饼.....041

宝贝爱吃 11.....044

红糖麻酱饼.....045

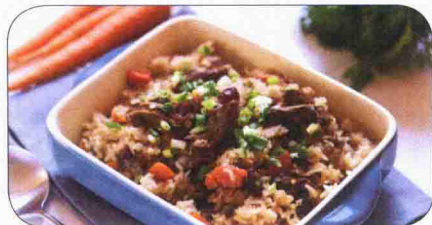
宝贝爱吃 12.....048

麻酱烧饼.....049

宝贝爱吃 13.....052

千层肉饼.....053

宝贝爱吃 14.....056



韭菜鸡蛋馅儿饼.....	057	宝贝爱吃 18.....	072
宝贝爱吃 15.....	060	玉米发糕.....	073
玉兔迎春.....	061	宝贝爱吃 19.....	076
宝贝爱吃 16.....	064	多重口感吃寿桃.....	077
酸菜粉条猪肉盒子.....	065	宝贝爱吃 20.....	080
宝贝爱吃 17.....	068	五谷丰登.....	081
儿童迷你水饺.....	069	关于面粉发酵的常识.....	084

美味菜肴

宝贝爱吃 21.....	088	宝贝爱吃 26.....	108
川味腊肠.....	089	南乳烧猪蹄.....	109
宝贝爱吃 22.....	092	宝贝爱吃 27.....	112
自制美味腊肉.....	093	韩式酱爆大闸蟹.....	113
宝贝爱吃 23.....	096	宝贝爱吃 28.....	116
好吃不腻的南乳粉蒸肉.....	097	煎烧黄花鱼.....	117
宝贝爱吃 24.....	100	宝贝爱吃 29.....	120
红烧排骨.....	101	孔雀开屏.....	121
宝贝爱吃 25.....	104	宝贝爱吃 30.....	124
东北锅包肉.....	105	香酥脆皮炸虾.....	125
		宝贝爱吃 31.....	128
		果蔬烤鸡.....	129
		宝贝爱吃 32.....	132
		魔术鸡翅变身黄金锤.....	133



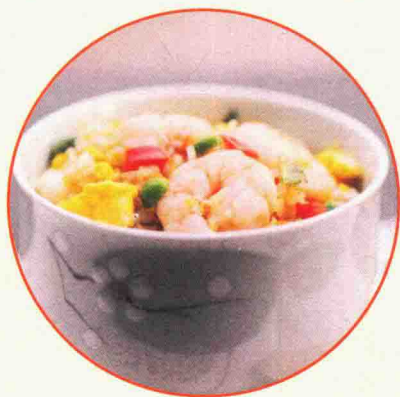
宝贝爱吃 33.....	136	月盛斋酱牛肉.....	149
好吃不上火的红烧羊排.....	137	宝贝爱吃 37.....	152
宝贝爱吃 34.....	140	儿时味道土豆炒青椒.....	153
孜然羊肉粒.....	141	宝贝爱吃 38.....	156
宝贝爱吃 35.....	144	凉拌土豆丝.....	157
浓汤羊肉汆丸子.....	145	宝贝爱吃 39.....	160
宝贝爱吃 36.....	148	珍珠丸子.....	161

小吃乐园

宝贝爱吃 40.....	166	琥珀核桃.....	199
冰糖葫芦.....	167	宝贝爱吃 48.....	202
宝贝爱吃 41.....	170	栗子面小窝头.....	203
炒栗子.....	171	宝贝爱吃 49.....	206
宝贝爱吃 42.....	174	老北京小吃驴打滚.....	207
广式莲蓉蛋黄月饼.....	175	宝贝爱吃 50.....	210
宝贝爱吃 43.....	180	玫瑰鲜花饼.....	211
蛋黄酥.....	181	宝贝爱吃 51.....	214
宝贝爱吃 44.....	186	巧克力冰激凌棒棒糖.....	215
荷花酥.....	187	宝贝爱吃 52.....	218
宝贝爱吃 45.....	190	红薯饼.....	219
红豆糯米糍.....	191		
宝贝爱吃 46.....	194		
猴年元宵.....	195		
宝贝爱吃 47.....	198		



主食餐桌





宝贝爱吃 1



儿子最不爱吃的就是海鲜，但是生活中怎可少得了高蛋白的海鲜呢？这不，刚买到一包特别新鲜的南美白虾仁，就想着怎么样做才能让儿子吃进去，并且是高兴地吃掉它，想来想去就想到了他最喜欢的蛋炒饭了。

做法是超级简单的，就是将虾仁放到蛋炒饭里一起炒熟就行。逗逗一闻到炒饭香味，马上跑进厨房。

“妈妈是不是做蛋炒饭了？”

“你这小鼻子还真灵。”

“那是，我是谁啊，我是大厨的儿子嘛，鼻子灵得很。”

炒饭一出锅，逗逗就赶紧盛了一大碗美美地吃起来。看来这招对付挑食的他奏效了，嘿嘿。

虾仁鲜蔬蛋炒饭

“妈妈是不是做蛋炒饭了？”

“你这小鼻子还真灵。”

“那是，我是谁啊，我是大厨的儿子嘛，鼻子灵得很。”





制作材料

主料：米饭 1 碗，南美白虾仁 300 克，鸡蛋 1 个，豌豆 40 克，胡萝卜半根，彩椒 1 个

辅料：柠檬 1 个，色拉油适量

调料：盐 1 小勺，大葱半根，小葱 2 根，黑胡椒粉少许

制作步骤

1. 将所有食材洗净切好备用。
2. 虾仁去线后，挤入少许柠檬汁拌匀备用。
3. 锅中倒入油，油热后放入大葱段爆炒出香味。
4. 将虾仁倒入锅中翻炒变色出锅备用。
5. 锅中倒入少许油，油热后倒入打散的鸡蛋炒熟出锅备用。
6. 锅中接着加入少许油，将胡萝卜豌豆倒入其中翻炒至八分熟。
7. 倒入米饭炒散。





8. 倒入鸡蛋和虾仁，加入黑胡椒粉、盐、小葱和彩椒翻炒入味就可出锅。

9. 香喷喷的虾仁鲜蔬蛋炒饭就这样完成了。

Tips

- ① 虾仁要先去掉虾线再操作。
- ② 虾炒的时间不能太长，不然肉质会很老，口感不好。

