

我是全能小工匠

意大利小学生的实验课

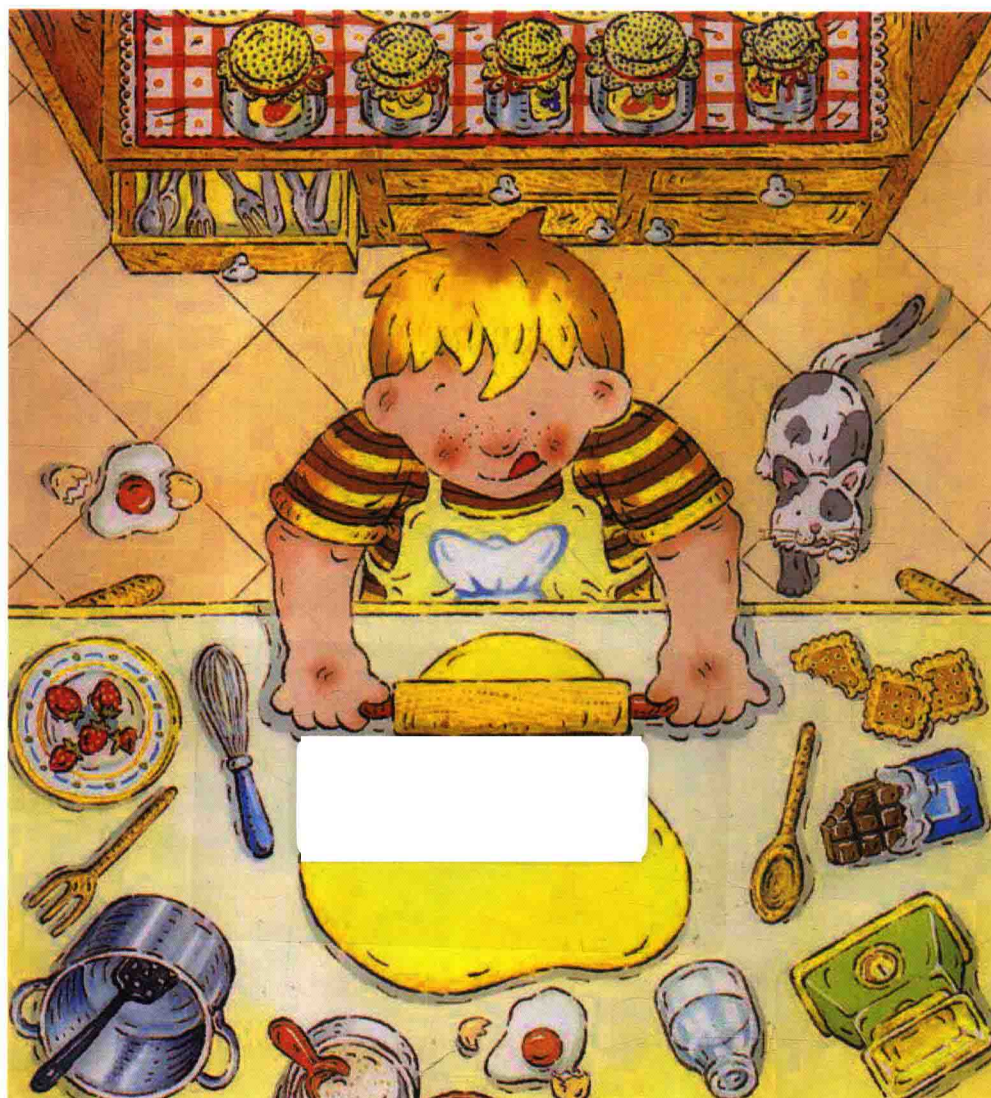
培生教育、牛顿康普顿合作伙伴创作

Little cooking teachers

小小厨艺师

幸福感的培养，从厨房和美食开始

[意] 弗朗切斯卡·马萨 著 [意] 马可·费拉里斯 绘 黄丽媛 译



因为喜欢美食而爱上厨艺，简单的食谱、可爱的手绘图
轻松学会做饭，撸起袖子做起来……

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



我是全能小工匠

小小厨艺师

[意] 弗朗切斯卡·马萨 著

[意] 马可·费拉里斯 绘

黄丽媛 译



 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

小小厨艺师 / (意) 弗朗切斯卡·马萨著; (意) 马可·费拉里斯绘; 黄丽媛译.
北京: 北京理工大学出版社, 2018.1

(我是全能小工匠)

ISBN 978-7-5682-4742-9

I. ①小… II. ①弗… ②马… ③黄… III. ①①烹饪—方法—儿童读物 IV. ①TS972.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第208440号

北京市版权局著作权合同登记号图字: 01-2017-5063

© CREABOOKS packagers snc

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media (本书中文简体版权经由锐拓传媒取得Email:copyright@rightol.com)

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京龙跃印务有限公司

开 本 / 889毫米×1194毫米 1/16

印 张 / 3

字 数 / 86千字

版 次 / 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

定 价 / 39.80元

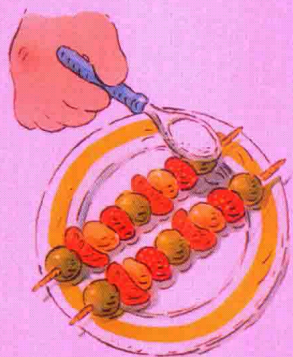


责任编辑 / 申玉琴

文案编辑 / 申玉琴

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟



图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

目录

开始之前

4



零食和小吃



快手小比萨

6

自制吐司

8

蘑菇蛋

10

博尔多汉堡

12

金枪鱼比萨

14

小乌龟面包

16



水果和蔬菜



小小苹果派

18

彩色沙拉

20

奶酪焗香梨

22

水果杂串

24

苹果玛芬

26

胡萝卜小蛋糕

28



点心和甜品



法式可丽饼

30

自制香蕉船

32

脆饼蛋糕

34

迷你茶点

36

酸奶小熊饼

38

树莓冰淇淋

40

小小厨艺师一定要知道的知识小清单

42



我是全能小工匠



小小厨艺师

[意] 弗朗切斯卡·马萨 著

[意] 马可·费拉里斯 绘

黄丽媛 译



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

前言

爸爸把所有玩具都放在车里。我和妹妹玛尔塔开心地和妈妈一起准备野餐的食物。在妈妈从烤箱中取出苹果松饼的时候，我在忙着给三明治涂上黄油。我们把苹果放进背包，把水壶灌满水。“都准备好了。”爸爸说道。“罗密欧在哪儿？”玛尔塔问道。不带上我们的猫罗密欧，玛尔塔是决不会走的，她走到哪儿都要带着它。我们终于出发了。天气这么好，最适合在草坪上野餐了。

汤米和玛尔塔



目录

开始之前

4



零食和小吃



快手小比萨

6

自制吐司

8

蘑菇蛋

10

博尔多汉堡

12

金枪鱼比萨

14

小乌龟面包

16



水果和蔬菜



小小苹果派

18

彩色沙拉

20

奶酪焗香梨

22

水果杂串

24

苹果玛芬

26

胡萝卜小蛋糕

28



点心和甜品



法式可丽饼

30

自制香蕉船

32

脆饼蛋糕

34

迷你茶点

36

酸奶小熊饼

38

树莓冰淇淋

40

小小厨艺师一定要知道的知识小清单

42

你需要：

开始之前



1条围裙



几个小碗、汤锅和平底锅



1只隔热手套



几把勺子、小刀和叉子



1个量杯



几块清洁海绵



1个秤

厨房是一个有趣的地方，做饭也是很好玩的游戏，但是要注意，锋利的刀子和烫人的炉灶很危险。所以一定要有大人陪同才能在厨房里做饭。如果要用到菜刀、炉灶或烤箱，记得请大人帮忙。



1

在开始做饭前，先要洗手，穿上围裙。如果衣服袖子太长，最好卷起来。

2

把需要的配料按照正确的分量准备好。用量杯量好液体，用秤称好固体。



4



注意！当出现这个标志的时候，要请大人来帮忙。





分量和数量



烹饪时间



难易程度

你知道吗？



3

使用菜刀的正确方法是：把刀刃朝下，而且一定要在砧板上操作。



4

在插料理机的电源之前，一定要把自己的双手完全擦干。



5

当你做完饭之后，记得好好清洗餐具，打扫厨房，并且把所有工具放回原位。

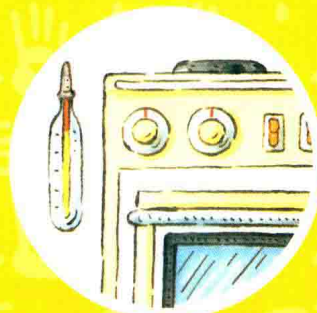
玩火很危险。



要戴上隔热手套才能去接触热的炊具。



在炉火上搅拌食物时，要扶好锅子的手柄。



烤箱的温度不能太高。

小小厨艺师

5

你需要:



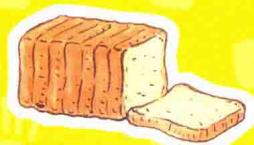
1/8罐番茄酱



1勺橄榄油



1勺牛至叶香料



8片白面包



马苏里拉奶酪



一点儿盐



几片新鲜的罗勒叶

快手小比萨

1

在平底锅里倒入一勺橄榄油，加入番茄酱，再撒上一小勺牛至叶香料。

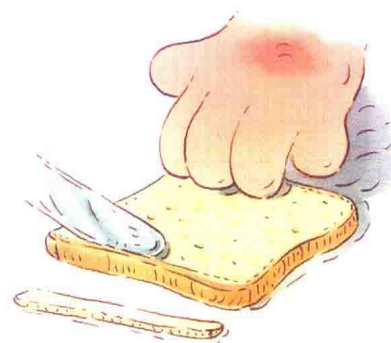


2

把番茄酱熬煮10~15分钟，直到番茄酱变得黏稠为止。（参考细节图1）

3

用小刀把面包片四周的面包边切掉。





8份小比萨

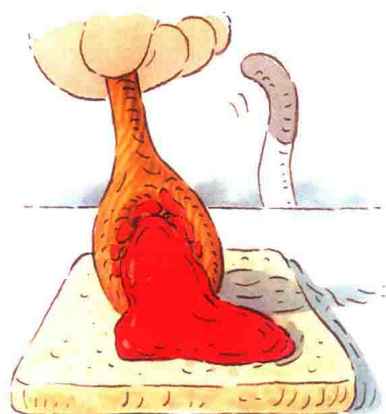


30分钟



非常简单

你知道吗？

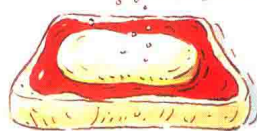


4

在白面包片上涂一层番茄酱。

5

把一块马苏里拉奶酪放在番茄酱上，再加一点儿盐。



6

把小比萨放进180℃的烤箱，烘烤10分钟，然后撒上一点切碎的罗勒叶（参考细节图2）。



细节图1

煮番茄酱时一定要用小火，直到能听到酱汁发出“咕嘟咕嘟”的声音，千万不要加水。



细节图2

要想把罗勒叶这种香料切碎，有一个好办法：一只手把香料叶子拢在一起，用手指把叶子按在砧板上，另一只手来切。

小小厨艺师

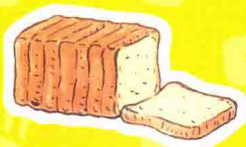
7

你需要:

自制吐司



40克黄油



8片白面包



4块丰丁奶酪



4片生火腿



蛋黄酱



几片莴苣叶

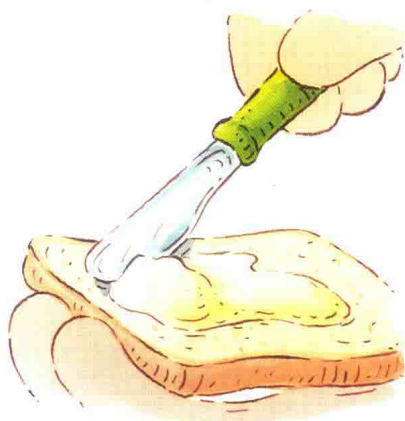
1

从冰箱里取出黄油，
让它在室温下软化。



2

在每一片白面包
上都涂上黄油。



3

取4片白面包，在每一
片面包上再铺上一块奶酪和
一片火腿。





4份吐司



10分钟

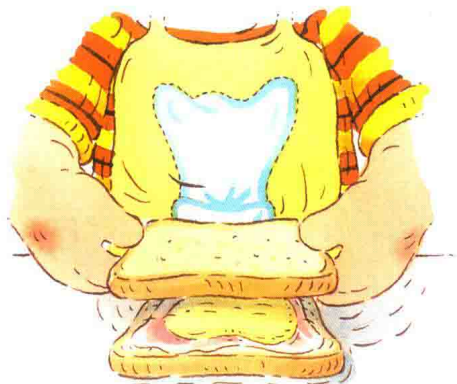


非常简单

你知道吗？

4

把另外4片白面包盖在已经铺好奶酪和火腿的面包片上，涂有黄油的那面朝下。



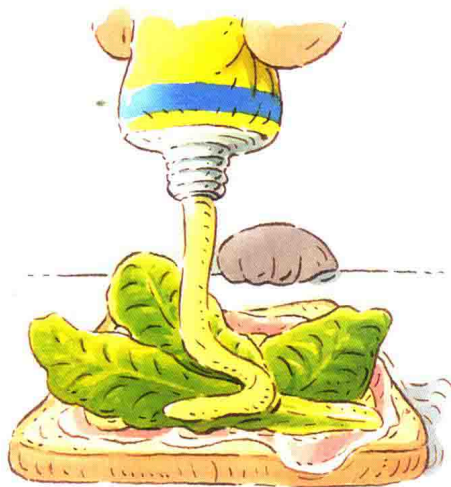
5

把吐司放在烤面包机中烘烤5分钟。



6

烤熟之后，揭开上面的白面包片，加一些蛋黄酱和几片莴苣叶。



橙子含有丰富的维生素C。



榨一杯鲜橙汁，需要2个橙子。



把橙子切成两半，然后榨汁。



加一点糖，搅拌均匀后就可以享用啦。

小小厨艺师

9

你需要:



1瓶蛋黄酱



1管用来装饰的蛋黄酱



6个鸡蛋



3个熟透的番茄

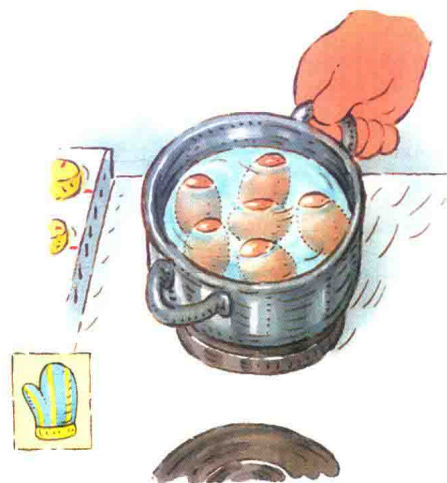


几枝欧芹

蘑菇蛋

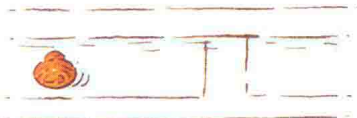
1

把鸡蛋放在锅里，加水之后烧开，煮10分钟。



2

准备好一碗冰水，把煮好的鸡蛋放在水里冷却，然后再把鸡蛋剥皮（参考细节图1和图2）。



3

在盘底涂一层薄薄的蛋黄酱。





6份蘑菇蛋



20分钟



比较简单

你知道吗？

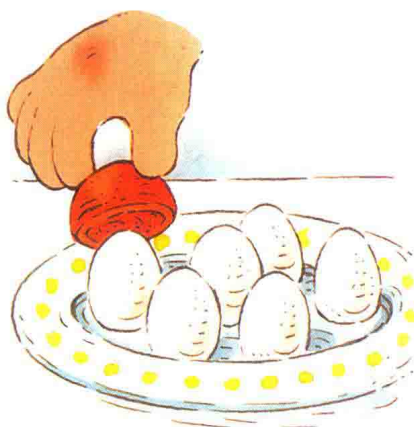
4

把煮好的鸡蛋切掉底，然后把它们立在盘子上。



5

把番茄切成两半，掏出其中的番茄籽和果肉，然后把半个番茄扣在站立的鸡蛋上，就像给鸡蛋戴上一顶“小帽子”。



6

拿一管蛋黄酱，在番茄盖上挤出几个圆点，当作蘑菇上的斑点。



要想判断鸡蛋是否新鲜，可以把鸡蛋放在盛满水的碗里，如果鸡蛋浮上来，就证明已经不新鲜了。



细节图1

鸡蛋刚刚煮好会很烫，为了防止烫伤手，可以用一把小勺来帮忙。



细节图2

把鸡蛋在碗边轻轻敲一敲，把蛋壳敲碎，这样蛋壳就能一片一片地剥下来了。

你需要：



450克肉末



半个洋葱



1个蛋黄



半勺盐



4个汉堡面包



1个切成片的番茄



几片莴苣叶

博尔多汉堡

1

把洋葱剥皮切碎（参考细节图1、图2、图3），然后把洋葱粒放在一个碗里。



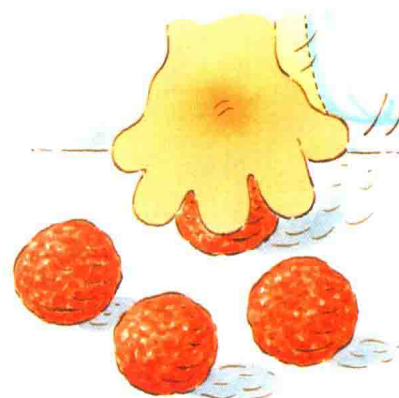
2

在碗里加入肉末、蛋黄和盐，然后搅拌均匀。



3

把拌好的肉馅分成四等份，每一份都搓成一个圆球。





4个汉堡



40分钟



比较简单

你知道吗？



4

用手掌把每一个圆球压成饼，再把它们捏得圆一点儿。

5

把肉饼放入不粘锅里，每面煎烤5分钟左右。



6

在每个面包里夹几片番茄、莴苣叶和一块肉饼，汉堡就做好啦！



把洋葱放在水里洗一洗，在切时就不会被辣得流眼泪了。



细节图1

把洋葱剥皮。



细节图2

把洋葱切成两半，先把其中一半切成片。



细节图3

把切成片的洋葱转过来继续切，刀切的方向和第一次保持垂直。