



酷想成真

KU XIANG CHENG ZHEN

酷兒小廚師 与世界美食



浙江少年儿童出版社

编著:周翠芳

绘画:王 凯



酷想
成真

酷儿小厨师与世界美食

浙江少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

酷儿小厨师与世界美食/周翠芳编著;王凯绘. —杭州:浙江少年儿童出版社, 2006.7

(酷想成真)

ISBN 7-5342-3986-9

I. 酷… II. ①周…②王… III. 饮食-文化-世界-儿童读物 IV. TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第031532号

责任编辑 张宇 美术编辑 吴珩
责任校对 沈鹏 责任印制 林百乐

酷想成真 酷儿小厨师与世界美食
周翠芳/编著 王凯/绘画

总策划 中汇实业有限公司
监制 王乐得 王华得
装帧设计 汤丽娟 朱歌
封面设计 阿恒

浙江少年儿童出版社出版发行

地址:杭州市天目山路40号

网址:www.ses.zjcb.com

杭州富春印务有限公司印刷

全国各地新华书店经销

开本 889×1194 1/24 印张 3

印数 1—12000

2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷

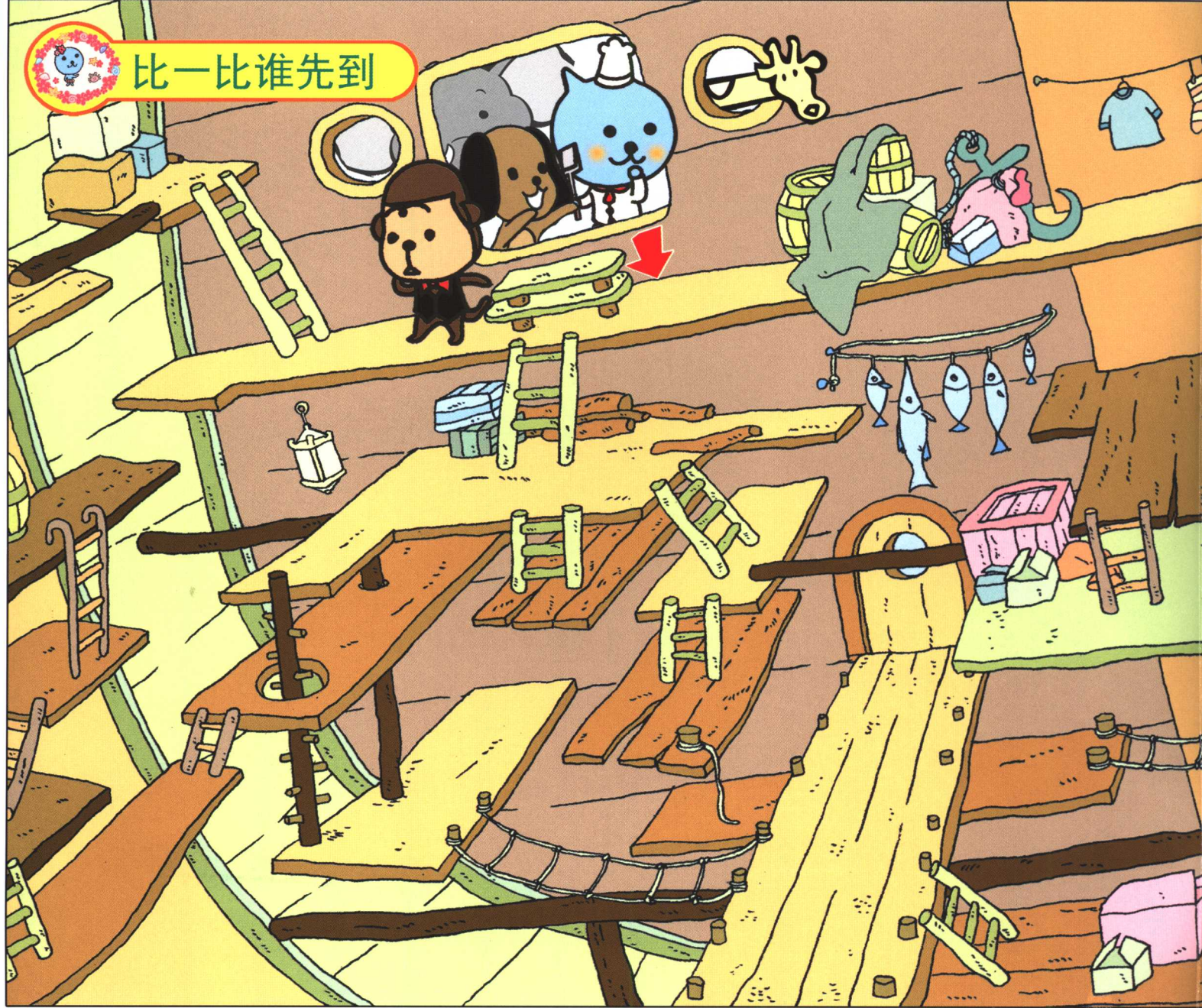
ISBN 7-5342-3986-9/TS·4

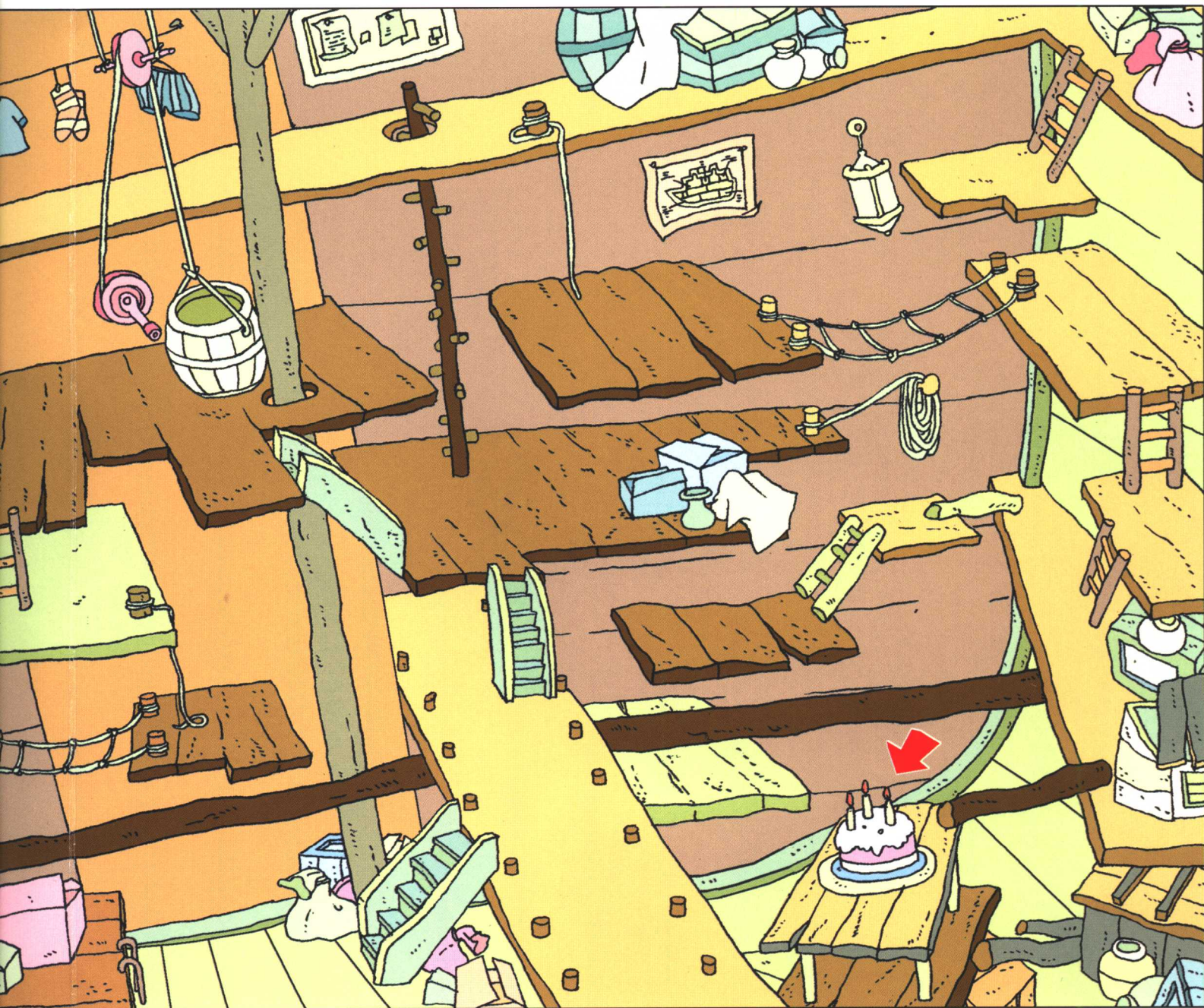
定价:8.00元

(如有印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换)



比一比谁先到





目录

1 酷儿小厨师趣事
得意忘形惹麻烦



2 酷儿小厨师第1天
学做香蕉船

3 酷儿小厨师第2天
学做披萨饼



4 酷儿小厨师第3天
学做寿司卷

5 酷儿小厨师第4天
学做拉面



6 酷儿小厨师第5天
学做法国吐司

7 营养小常识
平衡膳食宝塔



8 健康食谱
西式菜肴

9 棒爸爸在线
培养孩子的动手能力



10 亲子游戏
小刺猬运苹果

11 酷儿小厨师趣事
虚惊一场



12 酷儿小厨师第6天
学做花生汤

13 酷儿小厨师第7天
学做苹果蛋饼



14 酷儿小厨师第8天
学做荷叶饭

15 酷儿小厨师第9天
学做水果吐司



16 酷儿小厨师第10天
学做凉拌黄瓜

17 营养小常识
食物多样化



18 健康食谱
中式菜肴

19 棒爸爸在线
学会分享



20 酷儿开心小游戏
酷儿小厨师的
星路旅程

22 亲子游戏
分享美味



23 酷儿小厨师趣事
腊肉很辣吗

24 酷儿小厨师第 11 天
学做芒果沙冰



25 酷儿小厨师第 12 天
学做日式蒸蛋

26 酷儿小厨师第 13 天
学做玛瑙豆腐



27 酷儿小厨师第 14 天
学做玫瑰粥

28 酷儿小厨师第 15 天
昆虫大餐



29 营养小常识
给孩子做营养早餐

30 健康食谱
儿童一周营养早餐



31 棒爸爸在线
纠正孩子的挑食习惯

32 亲子游戏
猜猜吃了什么



33 酷儿小厨师趣事
当和尚

34 酷儿小厨师第 16 天
学做糖拌番茄



35 酷儿小厨师第 17 天
学做川北凉粉



36 酷儿小厨师第 18 天
学做豆乳冰激凌



37 酷儿小厨师第 19 天
学做妈咪薄饼

38 酷儿小厨师第20天
学做三明治



39 营养小常识
多吃薯类食物



40 健康食谱
日式食品



41 棒爸爸在线
培养孩子的自制力



42 酷儿开心小游戏
捡苹果



44 亲子游戏
我们都是木头人



45 酷儿小厨师趣事
打喷嚏



46 酷儿小厨师第21天
学做鲜橙汁



47 酷儿小厨师第22天
学做银鱼炒蛋



48 酷儿小厨师第23天
学做西班牙海鲜饭

49 酷儿小厨师第24天
学做加多加多



50 酷儿小厨师第25天
学做马托基

51 营养小常识
慢吃苹果快吃糖



52 健康食谱
可口的套餐

53 棒爸爸在线
尊重劳动



54 亲子游戏
灰尘不见了

55 酷儿小厨师趣事
最好的蛋白质



56 酷儿小厨师第26天
学做墨西哥达科

57 酷儿小厨师第27天
学做日本生鱼片



58 酷儿小厨师第28天
学做上海小笼包

59 酷儿小厨师第 29 天
学做巴西烤肉



60 酷儿小厨师第 30 天
学做丹麦魔鬼太阳



61 营养小常识
十大垃圾食品



62 健康食谱
美味小吃

63 棒爸爸在线
培养孩子节约的好习惯



64 亲子游戏
打保龄球

65 酷儿开心小游戏
手工制作 神仙鱼



66 酷儿开心小游戏
蔬菜方阵

酷儿
绝密档案大公开

姓名：酷儿

英文名：Qoo

出生：据说出生在大森林里，后来被一对好心的夫妇收养。

年龄：保密。

血型：未知（行为特征符合 B 型血）。

身体特征：头上有个聪明角；喝了酷儿饮料脸颊超级红晕。

性格：乐观善良，胆小，容易自我陶醉，笨拙搞笑，喜欢模仿大人。

特长：跳舞一级棒；擅长厨艺，对好吃的东西特别敏感；听得懂动物说话（特别是鸟语），能与所有的生物沟通。

最喜欢：洗澡，喝饮料。

最不喜欢：捣蛋兔，兔子（据说曾经被一只绿兔子吓晕过）。

好朋友：小猴，小狗，山鸽。

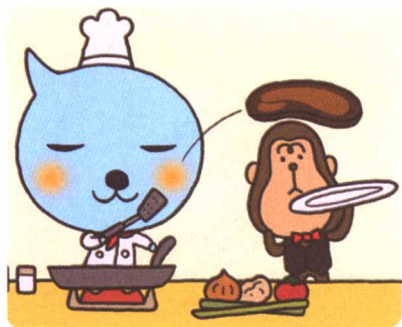
喜欢去的地方：公园，运动场。



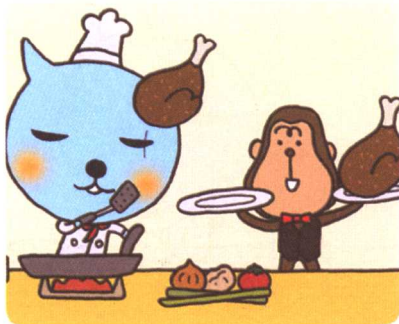
酷儿小厨师趣事



得意忘形惹麻烦



1 神气的酷儿小厨师正在熟练地烧着菜，助手小猴在一旁忙碌地做下手。



2 只见酷儿的锅铲左一扬，右一挥，美味的牛排和鸡腿飞出了锅子，正好落在盘子里。



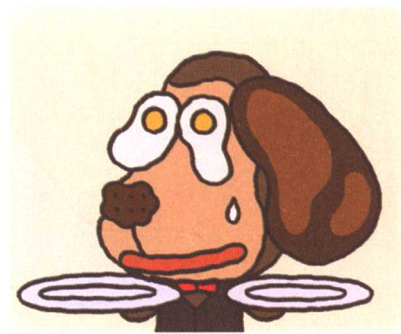
3 酷儿更加得意了，锅铲飞扬，这下可好了，荷包蛋、香肠、牛排满天飞。



4 紧接着，却看到酷儿露出了尴尬的表情。



5 这到底是怎么回事啊？再去看一旁的小猴——



6 哈哈，原来那些荷包蛋、香肠、牛排全都落在小猴的脸上，小猴一下子变成一只小狗啦！





酷儿小厨师第1天

学做香蕉船



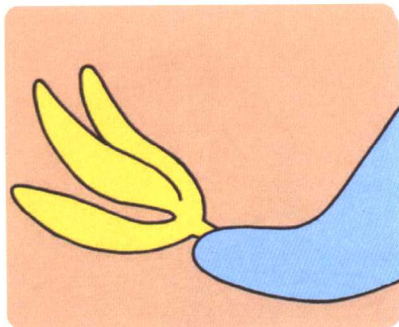
1 首先,把各种不同口味的冰激凌放入船形容器中。



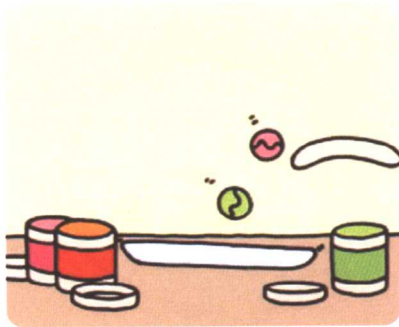
2 接着,开始剥香蕉。



3 把香蕉放在冰激凌上,简单美味的香蕉船就做好啦!



4 哎哟!



5 咦,我们的酷儿小厨师怎么一眨眼就不见啦?



6 哈哈,酷儿踩上香蕉皮,摔倒啦!乱扔垃圾是多么不好的习惯啊!



酷儿小厨师第2天

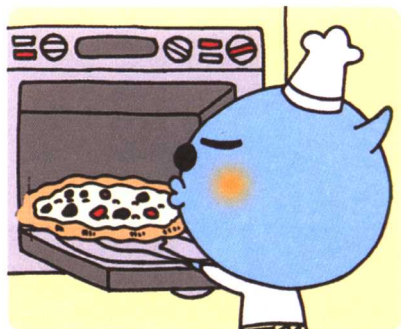
学做比萨饼



1 首先,把和好的面团放在手上慢慢转动。



2 转着转着,渐渐形成了比萨饼的形状。



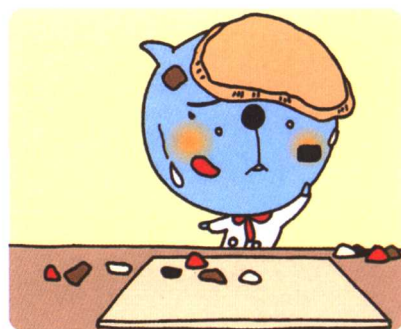
3 然后,撒上各种配料,就可以把比萨饼放进烤箱啦。



4 仔细算好时间,“叮”的一声响,把美味的比萨饼端出烤箱,大功告成啦!



5 调皮的酷儿小厨师太兴奋了,还在转动着比萨饼。



6 这下可好,配料都转飞了,那块面饼也倒扣在了酷儿的脑袋上。看来凡事都不能太得意哦!





酷儿小厨师第3天



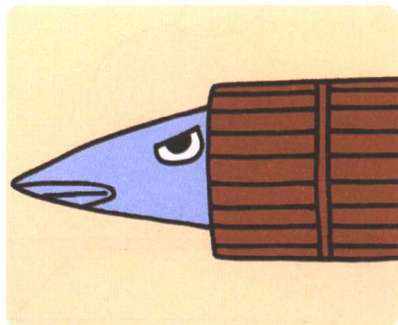
学做寿司卷



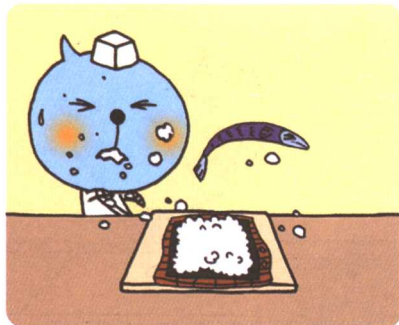
1 让我们把紫菜摊平，铺上米饭，加上配料，最后放上一条鱼。



2 接着，我们慢慢把紫菜卷起来，简单美味的寿司卷就做成啦！



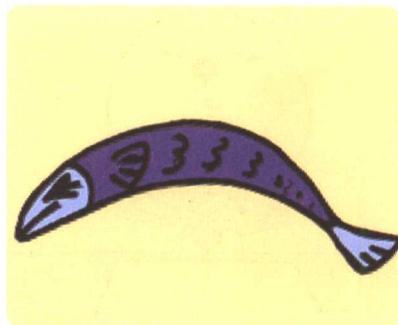
3 哎呀，那条小鱼被裹得太紧，觉得不舒服了。



4 它一下子跳起来，把紫菜和米饭搞得到处都是。



5 我们可爱的酷儿小厨师这下又狼狈喽！



6 淘气的小鱼却神气地笑了！



酷儿小厨师第4天



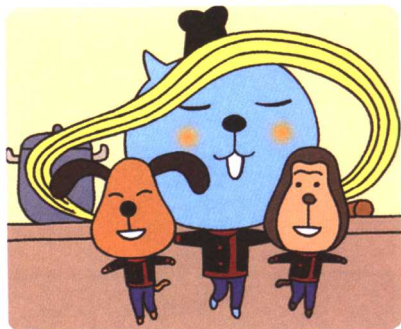
学做拉面



1 先使劲把面团揉得软软的、韧韧的，接着就可以开始拉了。



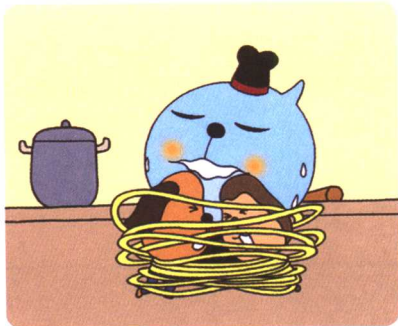
2 瞧，酷儿小厨师又开始调皮了！唉，怎么能把拉面当绳来跳呢？



3 居然还要和助手小猴、小狗一起跳绳。



4 这下可好，面条越来越长，越来越细，绕成了一团。



5 最后把酷儿和小猴、小狗捆在一起了。



6 这下大家都动弹不了了，总可以安分了吧！





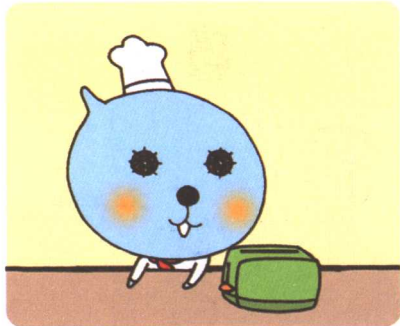
酷儿小厨师第5天



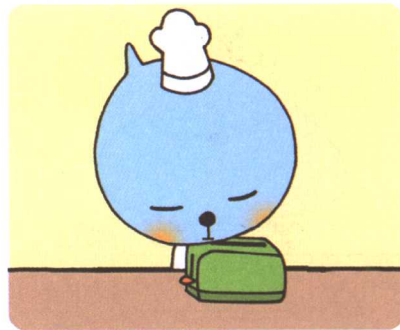
学做法国吐司



1 先把面包放进烤面包机，一定要控制好时间。



2 等啊等啊，酷儿小厨师等得眼睛闪闪发亮。



3 时间终于到了，可以把面包弹出来了。



4 可我们的酷儿总是这么毛手毛脚的！



5 瞧，用力过猛，把面包弹进小嘴巴里了。



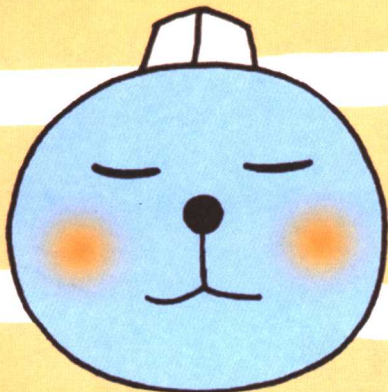
6 酷儿吓了一跳，厨师帽都掉到了一边，多狼狈啊！



营养小常识



平衡膳食宝塔



建议每天摄入量

奶类及奶制品 100 克
豆类及豆制品 50 克

蔬菜 400 ~ 500 克
水果 100 ~ 200 克



随着生活水平的提高,我们不仅要吃好,还要保证营养均衡。

主食是最基础的部分,米、面、豆类、薯类等都是碳水化合物的主要来源,而春卷、奶黄包、蛋黄酥、奶油蛋糕等孩子爱吃的点心是不能当主食的。

蛋白质是细胞生长所必需的,动物蛋白和植物蛋白都是优质的蛋白质,应该多多摄取。

为满足机体生命活动的需要,我们要摄入多种维生素,而水溶性维生素主要存在于蔬菜、水果和谷物中,因此增加蔬菜和水果的摄入量非常重要,否则会使人体内营养素缺乏,导致各种疾病的发生。

爱心提示

孩子一定要定时定量地喝水,主动地给自己补充水分,不能等到渴了才喝。因为这不仅能帮助吸收营养,还是机体正常运作的基本要求。



健康食谱

西式菜肴

蔬菜酸奶色拉

原料：甜南瓜1个，番茄1个，酸奶2大匙。

做法：

1. 南瓜蒸熟，剝出熟瓜肉并捣碎。
2. 番茄去皮去蒂，切成小块。
3. 将捣碎的南瓜泥和番茄拌在一起，加入酸奶。

营养与功能：补充维生素，增强肠胃吸收消化功能。

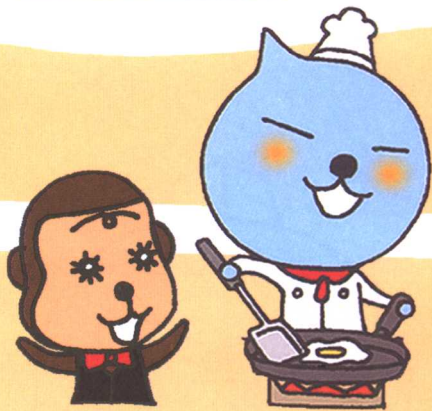
莲藕薏米排骨汤

原料：排骨1斤，莲藕1斤，薏米1大匙。

做法：

1. 莲藕切厚片，排骨汆水，水开后将原料全部放入。
2. 再次烧开后改慢火煮2小时，最后放盐调味。

营养与功能：去湿清热，润肺、健脾胃，可预防感冒。



香蕉奶糊

原料：香蕉4个，黄油若干，肉汤3大匙，牛奶1大匙，面粉1小匙。

做法：

1. 香蕉去皮捣碎。
2. 用黄油炒面粉，炒好之后倒入肉汤煮，用木勺轻搅。
3. 煮至黏稠时放入捣碎的香蕉。
4. 加适量牛奶略煮。

营养与功能：香蕉易于消化吸收，对有肠胃疾病或腹泻的孩子更适宜。

