



儿童能力培养百科全书

得意篇



美食出自我的手



中国大百科全书出版社



DK 儿童能力培养百科全书

在第34~第35页中
找找看，我用这些
原料做了什么。

应世澄 译



中国大百科全书出版社

美食出自我手

得意篇



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com



Original Title: Mummy and Me Cook Book
Copyright © 2008 Annabel Karmel
Layout and design copyright © 2008 Dorling
Kindersley Limited A Penguin Company

北京市版权登记号：图字01-2012-8676

图书在版编目 (CIP) 数据

美食出自我的手·得意篇 / 英国DK公司编；应世澄
译. —北京：中国大百科全书出版社，2013.1
(DK儿童能力培养百科全书)
ISBN 978-7-5000-9041-0

I. ①美… II. ①英… ②应… III. ①学前教育—教学
参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第282231号

译者：应世澄

策划人：武丹
责任编辑：刘嘉 付立新
封面设计：刘嘉
美术编辑：应世澄

DK儿童能力培养百科全书——美食出自我的手·得意篇

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号 邮编 100037)

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

北京盛通印刷股份有限公司印制

开本：889毫米×1194毫米 1/16 印张：3

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5000-9041-0

定价：38.00元

目录

4 序言



6 你需要用到的工具



8 迷你凯撒沙拉



10 沙拉船



12 简易的干酪面包



14 小皮塔饼比萨



16 小番茄酱



18 棒棒鸡



20 烤鸡肉串儿



22 三文鱼饼



24 墨西哥玉米卷



26 举办一场烹饪聚会



28 聚会时间

30 五彩缤纷的小点心



32 热带水果味冰棒



34 迷你香蕉松饼



36 小熊花生饼干



38 图形饼干



40 糖衣饼干



41 艺术家果盘



42 全麦块



44 迷你柠檬芝士蛋糕



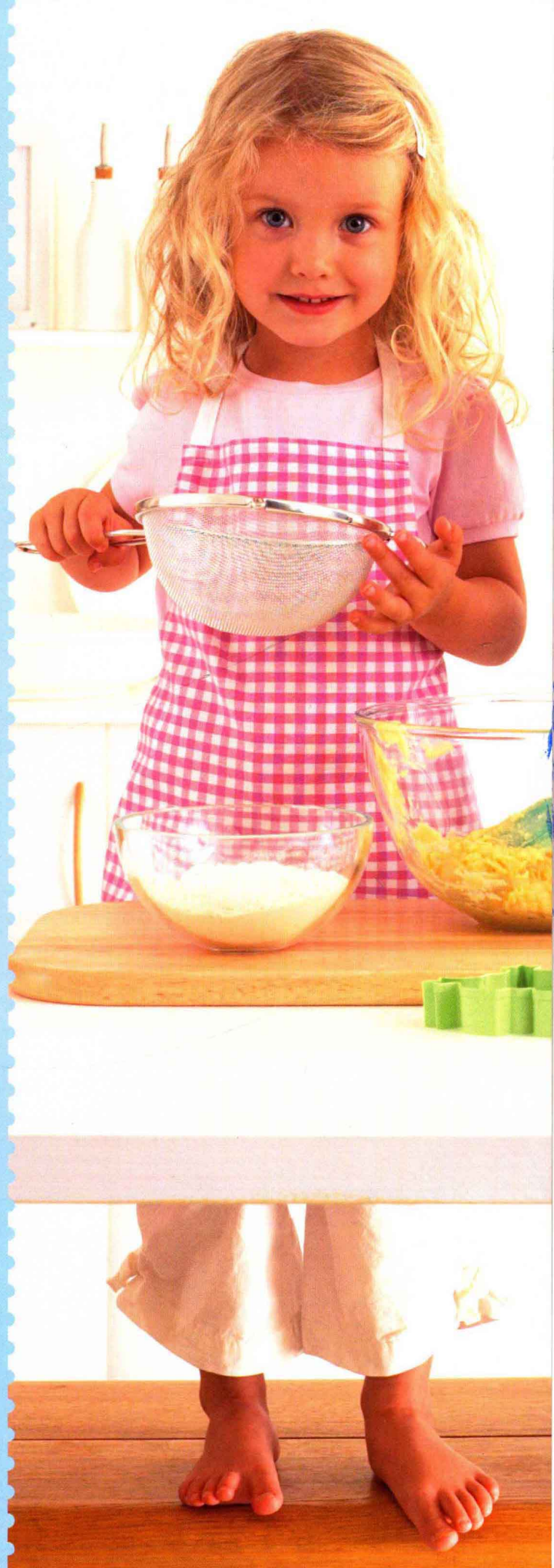
46 自制柠檬水



47 水果串儿



48 索引



序言

每一个孩子天生都是动手的行家。家长带领孩子一起走进厨房，学知识、练厨艺，可以帮孩子实现从认知事物到活学活用的飞跃，实现智能的综合开发哦！独立生活的本领在动手中提高；自信自强的气质在创造中培养；温馨的亲子关系在协作中升华。让孩子从小体会到烹饪的乐趣，让孩子更加了解生活的美好，让孩子明白，自己的小手能够创造出无穷无尽的奇迹！

现在就推开美食魔法之门，一起和孩子进行美味、营养、有趣的烹饪游戏，享受美食和孩子带给你的惊喜吧！

Annabel Karmel

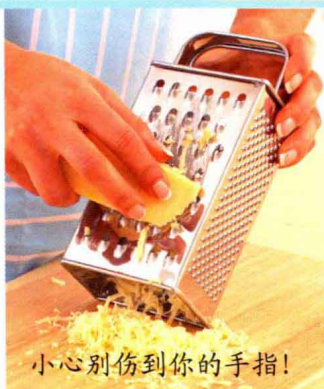
揉面

揉面时要用你的手掌根部将面团向外揉压出去，然后将最前端的面团再折叠回来并将面团按顺时针方向转90°，之后重复这套动作，直到面团变得光滑柔软为止。

磨碎和压碎

磨碎奶酪

将奶酪在擦菜器上磨碎。磨碎帕尔马干酪时使用擦菜器上较小的孔，磨碎切达干酪时则使用较大的孔。



小心别伤到你的手指！

磨碎姜

先用茶匙刮掉姜皮，然后把姜在擦菜器较小的孔上磨碎。把姜冷冻一下会更容易磨碎哦。



压碎大蒜

将大蒜清洗之后剥皮，然后再把剥好皮的大蒜用压蒜器或茶匙背面压碎。

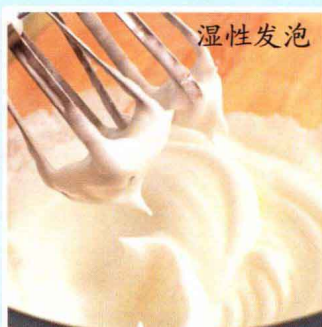


鸡蛋

鸡蛋有大有小，而我通常会选用中等大小的。在烹饪时，我们最好使用常温下的鸡蛋。



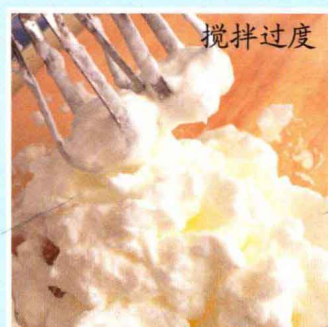
分离蛋黄和蛋清其实并不困难。首先准备好两只碗，然后在一只碗的边缘轻敲鸡蛋使蛋壳破裂。最后把蛋清倒入一只碗里，再把蛋黄倒入另一只碗里。



湿性发泡



硬性发泡



搅拌过度

搅拌蛋清

最好使用电动打蛋器（这需要爸爸妈妈来帮你做），不过你也可以用手动打蛋器来试试。

搅拌蛋清有三个阶段。在第一阶段，将打蛋器提起来后会出现柔软的湿性发泡。接着搅拌会出现能够直立起来的硬性发泡，这种程度是最完美的。如果搅拌时间过长，蛋清就会变成块状或泡沫状了。

使用环形模具是制作迷你柠檬芝士蛋糕的好方法，因为它可以帮你轻松地做出分层的蛋糕。在使用环形模具前，先在它的内壁上轻轻地涂一层油脂，这样可以更容易地将芝士蛋糕从模具中脱离出来。



取下环形模具

用小刀沿着模具内壁划一圈，就能将蛋糕脱离出来。然后用冷水将小刀冲洗干净，这样再脱离其他蛋糕时就会变得更容易。

融化巧克力

首先在灶台上放一个装着热水的平底锅，然后把巧克力装在一个大碗里放到平底锅上。等巧克力稍微变软时开始搅动，直到所有巧克力都融化为止。



你需要用到的工具

图片中的这些工具你都认识吗？在烹制书中的这些美食时你将会用到它们哦。



围裙

烹饪时你的手和身上可能会粘到食材，不过你可以穿上围裙来保持衣
服的清洁。

烤箱温度是用℃来表示的。

给烤箱预热需要至少10分钟的时间。

搅拌机

大德

搅拌碗

环形模

擀面杖

饼干模具

榨汁器

长20厘米的烤盘

电动打蛋器

铝箔纸

烘焙紙

保鲜膜

冰棒模具

冰块模具



需要记住的事

- **洗手** 烹饪前和处理过生肉后一定要洗手。
- **洗蔬果** 在使用蔬菜和水果前一定要将它们清洗干净。

注意事项



- **使用烤箱和火炉搁架** 一定要由成年人来操作，你只需要在一旁观看即可。
- **使用电器设备和锋利的刀具** 必须由成年人来操作。

称量

你所掌握的数学知识能够帮助你称量原料。你可以使用称、量杯、勺子或罐子等工具来称量原料。



迷你凯撒沙拉

烤面包块真是非常美味呢，你可以多烤一些，然后把多余的部分用来做汤。

如何制作……

你需要用到的食材：

烤面包块用料

- 30克帕尔马干酪
- 2~3片白面包

调味汁用料

- 1/2头大蒜（可选）
- 6汤匙蛋黄酱
- 1/4茶匙柠檬汁
- 4~5滴辣酱油
- 2汤匙凉开水

沙拉用料

- 2棵生菜心，将菜叶洗净晾干

做4份主菜的量



请成年人来帮你完成这一步。

1 磨碎奶酪

用擦菜器上较小的孔将帕尔马干酪磨碎。



2 制作面包块

取2~3片白面包，用迷你模具将面包片切割成星形、心形等喜欢的形状。



每面烘烤
2分钟



烘烤
4~5分钟

3 排列面包块

把切割好的小面包块排列在烤盘上，准备烘烤。

4 撒上奶酪

在烘烤过面包块上撒上两汤匙磨碎的帕尔马干酪，再次烘烤。



5 制作调味汁

压碎大蒜（见第4页）。把压碎的大蒜和剩下的帕尔马干酪以及制作调味汁所需要的其他食材一起放入沙拉碗中搅拌。



用鸡肉试试

将500克鸡肉在橄榄油中浸泡一小时，然后将鸡肉煎熟并撕碎。准备一点儿柠檬汁和压碎的大蒜，将这些调料和鸡肉一起均匀地撒入沙拉中。

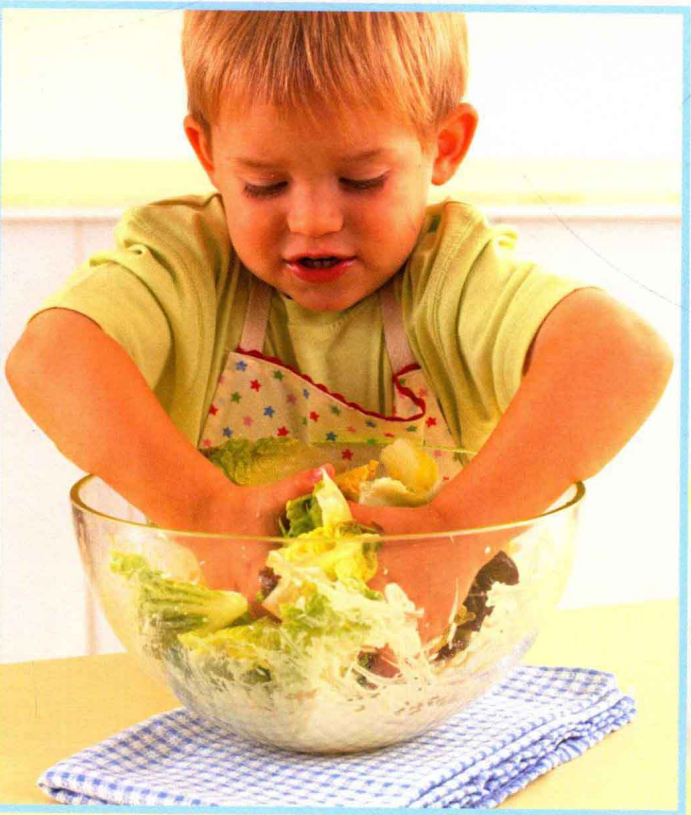
加入培根试试

取8片培根烤熟，将烤熟的培根撕碎并均匀地撒入沙拉中。



6 放入生菜

在混合好的调味汁中加入盐和胡椒调味。然后放入生菜叶，把较大的叶子撕碎。



7 混合

把撕碎的生菜叶和调味汁混合到一起，然后均匀地撒入烤好的面包块。美食完成了，现在可以上菜啦！

沙拉船

将这些美味的馅料用生菜叶包起来也很好吃哦！

如何制作……

你需要用到的食材：

- 50克熟鸡肉
- 3汤匙控干水的甜玉米罐头
- 1根大葱
- 2汤匙蛋黄酱
- 1个柠檬
- 4~6片生菜叶

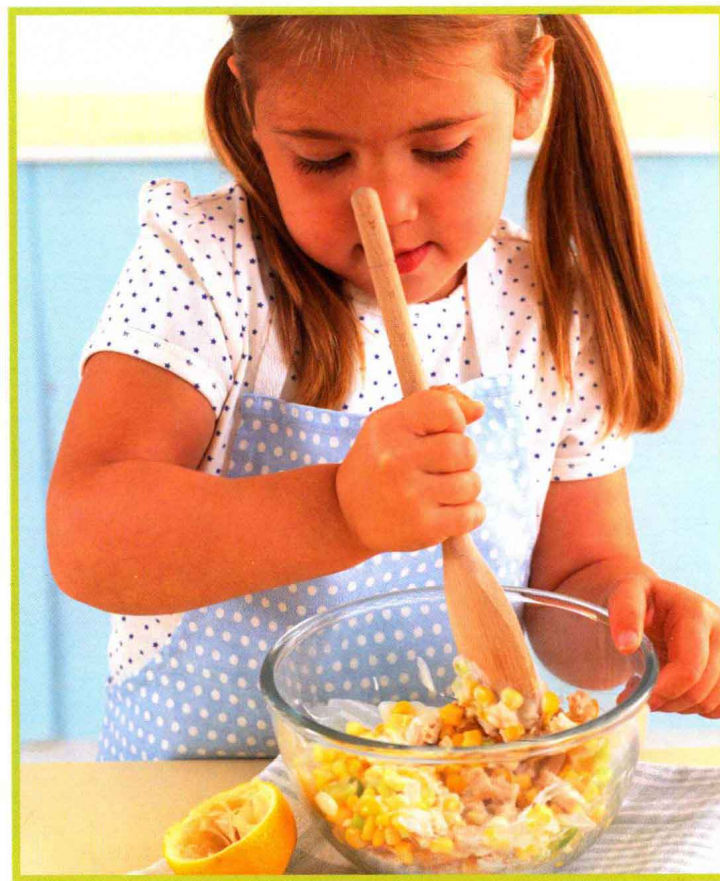
做4~6只沙拉船



1 撕碎鸡肉
用手将熟鸡肉撕成小片，放进碗里。



2 加入其他食材
先把甜玉米、切成片的葱和蛋黄酱加入撕碎的熟鸡肉片中搅拌，然后加入一点儿胡椒调味。



3 加入柠檬汁
加入柠檬汁（约1/4汤匙）搅拌。

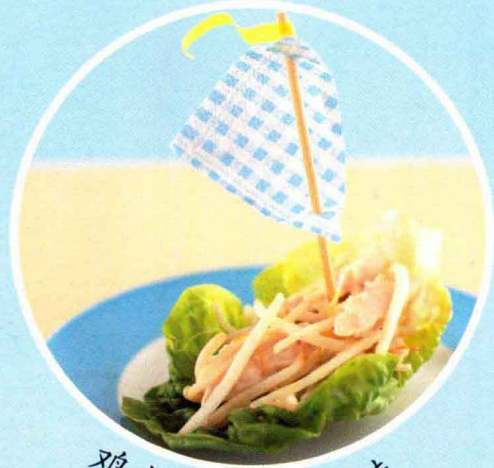


试试金枪鱼口味

先将2汤匙蛋黄酱、1汤匙番茄酱和一点儿柠檬汁混合。然后加入185克控干水的金枪鱼罐头（将鱼肉轻轻捣碎）、2片葱、2汤匙红辣椒丁和2汤匙控干水的甜玉米罐头，搅拌均匀即可。



也试试这种！



鸡肉和绿豆芽口味

先将2汤匙蛋黄酱、2茶匙梅子酱和一点儿柠檬汁混合。然后加入少量的绿豆芽和50克撕碎的熟鸡肉片搅拌。

4 生菜船

把做好的馅料填入弯曲成船形的生菜叶子中。

将用餐巾纸和牙签做成的小船帆插在沙拉船上吧。



简易的干酪面包



没有哪一种食物的味道能比得上新鲜出炉的烤面包了！烘烤一些美味的干酪面包来当做你的午餐吧。

如何制作……

你需要用到的食材：

- 1克酵母
- 1茶匙糖
- 150毫升温水
- 55克切达干酪
- 30克帕尔马干酪
- 225克面粉，额外准备一点儿备用
- 1/4茶匙盐
- 1汤匙花生油（橄榄油亦可）
- 1个鸡蛋
- 芝麻、葵花子和南瓜子

做8个干酪面包（或16个迷你干酪面包）
烘焙温度为200℃



1 从酵母开始
把酵母和糖放入小碗中。加入50毫升（3汤匙）水，搅拌，直到酵母溶解。将溶解的酵母放置5分钟。



请成年人来帮你完成这一步。

2 磨碎奶酪
把切达干酪用擦菜器上的大孔磨碎，把帕尔马干酪用擦菜器上的小孔磨碎。



3 混合面粉和酵母
把面粉放入一个大碗中，加入盐搅拌。然后在面粉中央做一个小凹陷，倒入油和溶解的酵母（这时的酵母应该是起泡的）。



4 制作面团
把剩下的水倒入面粉中，混合成柔软的面团。如果面团太干就再加入一点儿水。



详细的揉面方法请见第4页。

5 把面团揉软
把面团放到撒有面粉的面板上揉软——这个过程大约需要花费10分钟。揉面时尽量使用你的手掌根部。



6 把面团拍成圆形
把面团拍扁成直径大约为20厘米的圆形。将磨碎的奶酪撒在上面，然后把面团对折。



7 包住奶酪
再次对折面团，将奶酪包在面团里面。揉搓面团1~2分钟，使奶酪完全融入面团中。



8 制作面球
把面团分割成8份（做迷你干酪面包则要分割成16份），每一份都揉成一个球形。把做好的面球放到涂过花生油的烤盘上，每个面球之间间隔大约5厘米，然后轻压一下面球。



试试这个！

第6步中，在面团中加入切成小块的番茄干试试。你也可以试着做出动物形状的面包卷。

烘烤12~14分钟后，美味的干酪面包就可以出炉了！

发面

把潮湿的茶巾盖在烤盘内的面球上，然后将烤盘放到温暖无风的地方。当静置大约45分钟，面球发到之前的两倍大时，就可以准备烘烤了。



9 刷上鸡蛋
将鸡蛋在碗里打散，加入少许盐。揭开面球上的茶巾，在面球上面涂一层打散的蛋液，然后撒上芝麻、葵花子等。最后把这些做好的生面包放入烤箱中。

小皮塔饼比萨

小朋友们都爱吃比萨，那么我们为什么不举办一场聚会，邀请你的小伙伴们来一起做比萨呢？

如何制作……



你需要用到的食材：

- 1个小的或半个中等大小的紫洋葱
- 1汤匙橄榄油
- 1头大蒜，压碎
- 1汤匙番茄泥
- 2茶匙番茄酱
- 1汤匙热水
- 2张小皮塔饼（可用薄饼替代）
- 50克切达干酪

加上你喜欢的装饰配料（考虑一下不同的选择）

做4个迷你比萨



1 制作番茄基料

先将洋葱剁碎后翻炒5分钟，加入大蒜继续翻炒1分钟。然后将番茄泥、番茄酱、水一起倒入炒匀。



事先加热过的皮塔饼会很容易揭开。

2 揭开皮塔饼

将皮塔饼揭开，烘烤一小会儿。把番茄基料在烤好的皮塔饼上涂匀。



3 加入切达干酪

先请成年人帮你把切达干酪磨碎。然后将磨碎的切达干酪均匀地覆盖在番茄基料上。

烘烤之前先预热烤箱



4 添加装饰配料

选择你最喜欢的配料摆在奶酪上面。试着摆出一个笑脸的图案吧。

烘烤至
奶酪融化为止
(约2分钟)

吃之前要稍微晾一会儿哦。

试试这些装饰配料

洋葱

甜玉米

切成片的黑橄榄

小番茄

切成薄片的洋葱

绿色、黄色和红色的辣椒

小番茄酱

用酸甜可口的小番茄制成的调味酱对于任何一种意大利面来说都是绝配哦。

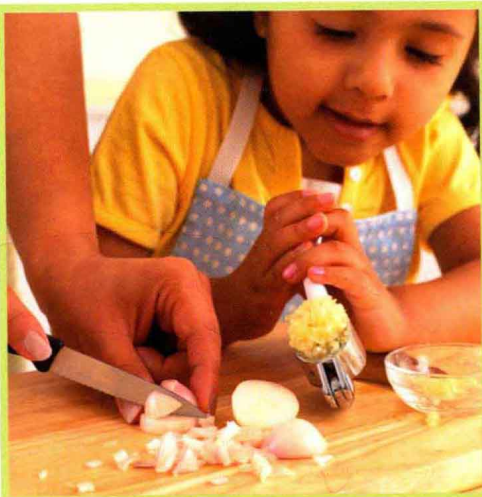
如何制作……

你需要用到的食材：

- 2汤匙橄榄油
- 300克小番茄
- 1个洋葱
- 2个蒜瓣
- 200克番茄酱
- 50克马斯卡彭乳酪
- 新鲜罗勒叶（4~5片大叶子）

做4人份的量

烘焙温度为180℃



1 准备食材

先将洋葱切块，压碎大蒜，然后把番茄酱准备好。



2 切开小番茄

先将小番茄洗净，然后从纵向将小番茄切成两半。将切好的小番茄摆在铺着烘焙纸的烤盘上。

3 淋油

将1汤匙橄榄油细密地淋在小番茄上。然后再撒上1/4茶匙的盐。现在可以烘烤了。

烘烤
20~30
分钟



4 烹饪洋葱

把洋葱放在剩下的油里炒至变软。加入大蒜，再炒一小会儿。然后加入番茄酱和烤好的番茄，炖10分钟。将炖好的番茄混合物搅拌一下。