



可爱的三明治

上海东方少儿频道

宝宝当大厨



上海教育出版社

哈哈丛书 第一辑



可爱的三明治

上海东方少儿频道

主 编 杨文艳

副主编 蒋剑平 叶 超

统 筹 杨 毅

文案提供 烹然心动创意厨艺坊

摄 影 阿拉丁神灯艺术儿童摄影

○ 上海教育出版社 ○

图书在版编目(CIP)数据

宝宝当大厨:可爱的三明治/杨文艳主编. —上海:上海教育出版社, 2007. 6

(哈哈丛书)

ISBN 978-7-5444-1289-6

I. 宝… II. 杨… III. 儿童—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第066668号

宝宝当大厨——可爱的三明治

上海东方少儿频道

上海世纪出版股份有限公司
上海教育出版社 出版发行

易文网:www.ewen.cc

(上海永福路123号 邮政编码:200031)

各地新华书店经销 上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张 2

2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷

印数 1-5,000本

ISBN 978-7-5444-1289-6/T·0008 定价:16.00元(附光盘一张)

(如发生质量问题,读者可向工厂调换)

编者的话

哈哈丛书第一辑《宝宝当大厨》，是专为4~7岁儿童量身定做的儿童食谱，分为《可爱的三明治》、《诱人的甜品》和《色拉的世界》3册，每册后附有DVD。

该系列以安全为原则，设计宝宝可以自己动手的操作步骤；以游戏为目的，每款的设计都力求好看、好吃又好玩；以创意为宗旨，大都附有延伸变化的建议，让宝宝和家长举一反三；以健康为核心，提倡用纯天然、营养的食物作食材，特别是宝宝成长必需、而宝宝却不太喜欢吃的某些食物，通过奇妙的组合变成美味。

宝宝进厨房，家长会认为是一件危险、麻烦的事。其实除了1岁以内的婴儿少有安全的概念外，孩子对自己的安全还是非常注意的，加上父母在旁“监督”，安全尺度完全可以把握。

宝宝进厨房，除了学会一门最基本的生存技能外，还有如下益处：

1. 动手又动脑。烹饪是一种充满乐趣、知识和灵感的“厨房游戏”。宝宝在“游戏”过程中，用双手洗洗切切、揉揉捏捏，经历得意、快乐或者遗憾等各种不同而丰富的情绪，可以培养起独立性和自信心。

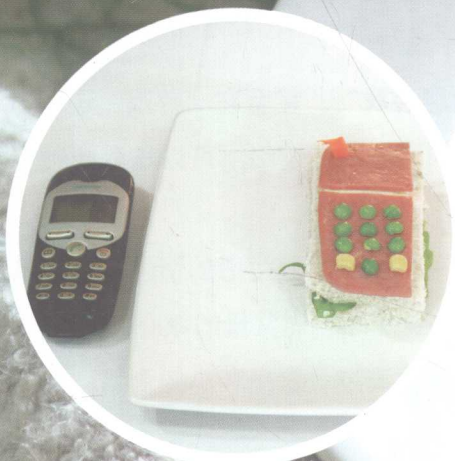
2. 快乐又和谐。家长和孩子在厨房里一起“切磋厨艺”，可以增进家庭生活的情趣，加强家庭凝聚力。从小做父母的小帮手，还可以教育孩子对家庭和社会的责任感和对父母的孝心。

3. 营养又健康。家庭自制的营养丰富的健康食品可以使孩子远离垃圾食品和小摊食品。从小树立健康营养的饮食理念，是孩子一生的宝贵财富。

宝宝当大厨，是宝宝热爱生活、体验生活、享受生活的第一步。《宝宝当大厨》系列中的有些菜品考虑到口味和食材的丰富需要动火，从安全角度考虑，就应由家长来帮助完成了。



宝宝手机



材料

1. 吐司面包2片
2. 切片奶酪2片
3. 火腿片2片
4. 生菜叶1片
5. 熟青豆10粒
6. 熟甜玉米粒2粒
7. 熟胡萝卜少许
8. 色拉酱适量

做法

- A 将面包片去外皮,切成约长9cm、宽6 cm的长方形。
- B 火腿片和生菜叶切成同样大小各1片,夹在(A)中间,用色拉酱粘住。
- C 在(B)表面按同样大小铺一层奶酪片,形成手机主体。
- D 火腿片切成两个大小不等长方形用色拉酱粘在(C)上作手机面板。
- E 青豆半粒,玉米粒剪尖,胡萝卜切丁,摆在手机上作为按键。
- F 切一小片奶酪作为手机屏幕。
- G 胡萝卜切成小条夹在手机上方作为天线。



青豆粒小,切起来麻烦,只要煮熟了剥壳,就很容易成两瓣。如果用果酱替代火腿片,巧克力豆和糖豆替代青豆、玉米粒,哈密瓜替代胡萝卜,那不是一款“甜手机”吗?食物的替代只要将颜色和口味搭配好就行。



我和妈妈把“手机”吃进肚里,是不是我以后不用开口,妈妈就知道我的心事了?那给爸爸也配一款吧。



最好用塑料小刀给宝宝切,这样不易伤到宝宝。圆头的安全剪刀也很方便使用。宝宝在吃青豆、玉米粒和糖豆等圆形小颗粒时要注意嚼碎了咽下去。

做法

- A** 在饼干上均匀涂抹花生酱，三块为一组，也可四块一组，中间两块需双面涂抹。
- B** 莴笋去皮切条，胡萝卜切条，长度和饼干相等，在沸水中烫一下。
- C** 莴笋和胡萝卜相间排列在饼干上，每一层都要转一个向，形成交叉。
- D** 在最上层撒上松仁粒。



莴笋茎基肥大，形如笋，故名莴笋。莴笋是一种营养价值和医疗价值都很高的蔬菜，无机盐和维生素含量丰富，特别是含有烟酸、锌、铁、钾离子含量是钠盐的27倍，有利于调节人体内盐分的平衡。

材料

- 1. 方形梳打饼干9片
- 2. 莴笋1段
- 3. 胡萝卜1段
- 4. 花生酱少许
- 5. 松仁少许



这款三明治的制作步骤和搭积木差不多，搭搭、涂涂、抹抹都是宝宝比较感兴趣的。最好给宝宝套上围裙，通常他们会把花生酱涂到衣服上去，如果您的宝宝没有弄脏衣服，那可要大大地表扬啦。



自己做的夹心饼干比超市里卖的好吃多啦，花生酱很香很香，再加上香香的松仁，把胡萝卜的味都盖住了。

魔方



宝宝当大厨



材料

1. 吐司面包1片
2. 切片奶酪2片
3. 圆火腿2片
4. 番茄1只
5. 黄瓜、胡萝卜各1小段
6. 熟山药1小段
7. 砂糖适量



炒锅里可以放入煮熟的青豆、玉米粒，挤一些色拉酱在上面。也可以放点炒鸡蛋加火腿丁。汤锅也可以放自己喜欢的东西，只要注意口味的搭配。

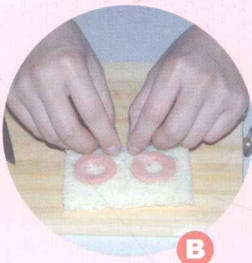


做什么菜我做主，今天是宝宝当大厨嘛。



山药既是菜，又是“药”。用到中药里又名淮山。具有聪耳明目、补脾养胃的功效。有人在剥山药皮时双手会感到痒，这是因为山药皮中含有皂角素或黏液里含有植物碱，皮肤接触这两种成分会出现过敏，把山药烫煮一下，原有的过敏原被破坏了，双手就不会痒了。煮的时候要整根煮，不要切开。

做法



B



E

- A 面包片去四边，切成适合“煤气灶”比例的长方形。
- B 圆火腿中间镂空，作为两个灶头。
- C 番茄取尖端切下，去果肉，做成炒锅形，用色拉酱粘在灶头上。
- D 炒锅开一小口，插入一根小胡萝卜条作锅柄。
- E 山药稍镂空，填入白糖，上盖一黄瓜薄片，薄片上挖一小孔，插入胡萝卜丁，做成汤锅，用色拉酱粘在灶头上。
- F 在灶头的周围一圈摆上切细的小火腿条作为火。

做法



A



D



E

A 一片吐司面包垫底，一半依次铺上边缘剪成弧形的火腿、奶酪和面包片作海滩。

B 奶酪和生菜叶剪成曲线形，摆在面包片的另一半作海水。

C 将（B）放入微波炉中加热使奶酪微融，粘住各种材料。

D 将西兰花放在海滩上作树。

E 胡萝卜切片并修剪成小鱼状，放在海里，用色拉酱画条纹和眼睛。

F 番茄切4瓣，取一瓣去籽和蒂。火腿片剪成三角形，用牙签依次穿过两个顶点位置使其弯曲，插在番茄瓣上做成帆船，摆在海滩边。

G 杨桃摆在海边作海星。

材料

1. 吐司面包2片
2. 切片奶酪2片
3. 火腿片1片
4. 红樱桃番茄1颗
5. 生菜叶少许
6. 熟胡萝卜少许
7. 熟西兰花2小朵
8. 杨桃1片
9. 色拉酱适量



如希望西兰花做的树木更稳固，可以用牙签把西兰花插进面包中，或事先将面包掏出合适大小的洞，把树“种”进洞里。



宝宝准备好餐巾纸了，省得口水淹了这么可爱的“海景”。



宝宝亲手制作的三明治比生日蛋糕更珍贵，送给外婆做生日礼物吧。外婆别忘了对宝宝说：谢谢你，我真开心。





外婆的澎湖湾

螃蟹美眉



材料

1. 圆面包1只
2. 切片奶酪1片
3. 大圆火腿1片
4. 小圆火腿4片
5. 青橄榄2颗
6. 甜玉米粒2粒
7. 黄瓜、胡萝卜少许
8. 色拉酱适量

做法

- A 将圆面包剖成上下两片，上片略小，并且切面稍斜一点。
- B 奶酪切成同样大小后，加上大圆火腿夹在（A）中间，用色拉酱粘住。
- C 将小圆火腿切成8个小半圆，均匀地插两侧作蟹腿。
- D 用牙签将两颗青橄榄固定在上层的面包上作眼睛。
- E 两粒玉米粒塞在两层面包之间，是螃蟹的“虎牙”。
- F 黄瓜刨成薄片卷成蝴蝶结的样子，当中放上胡萝卜剪成的小花，用牙签从中间穿过，并插在蟹壳上固定。



如果换萨拉米香肠做蟹腿，最前面的蟹腿切得大一点，厚一点，看起来就更加逼真。用刨皮刀刨黄瓜片，既可以得到很薄且均匀的黄瓜片，又不容易伤手。这款三明治宝宝自己完全可以动手做。



螃蟹美眉说：我很丑，但我很鲜美。



萨拉米香肠是精选不同部位的猪肉，肥瘦搭配比例为4:10，加入盐、大蒜、红辣椒、黑胡椒等调料腌制后熏烤，再经过长达三四个月的风干后制成的香肠。在风干过程中，香肠每周都需翻挂，使里面的脂肪分布达到均衡，食用时切开香肠，可以看到横断面暗红色的瘦肉中夹杂着白色的小点状肥肉，大超市有卖。



做法



- A** 将面包片切去外皮。奶酪片和火腿片切成同样大小后夹在两片面包中间，用色拉酱粘住。
- B** 将(A)切成两个高度不同的直角梯形，不同方向摆放作滑梯。
- C** 将火腿切两个厚片分别粘在两个梯形的顶面作平台。
- D** 将胡萝卜切成拱门的样子，粘在平台边缘做围栏。
- E** 西芹先切成两个比较宽的粗条做梯子的扶手，再切几根细条，做梯子的踏步，用色拉酱粘在滑梯的垂直面上。

材料

1. 吐司面包2片
2. 切片奶酪2片
3. 火腿1块
4. 西芹1根
5. 熟胡萝卜少许
6. 熟甜玉米粒若干
7. 色拉酱适量



如果用萨拉米香肠代替胡萝卜做拱门也非常好看，或将玉米粒剪出尖头，依次粘在滑道两边作为护板。还可以用青豆、胡萝卜丁等材料装饰小滑梯，只要口味喜欢，可以尽情发挥创意。



我可以在盘子里玩滑滑梯啦。不过先要把手洗干净哦！



有着乳品“黄金”美誉的奶酪，又称芝士、乳酪，是牛奶经浓缩、发酵而成。它控干了牛奶中大量水分，浓缩后的蛋白质、钙和磷等营养成分10倍于牛奶。独特的发酵工艺使奶酪的蛋白质吸收率达到96%-98%，对补充钙质，增进代谢非常有益。如果用马苏里拉奶酪（一种用在匹萨饼上的奶酪），加热后可以拉出很长的丝。

滑滑梯

特殊功能相机

