

Au secours! mes petits-enfants débarquent dans ma cuisine!

快来帮帮我，

我们要

下厨房了!

[法] 维尔日妮·康坦 [法] 弗雷德里克·利萨克 著
[法] 雅克·阿扎姆 [法] 迪图瓦纳 插图 时征 译



Au secours! mes petits-enfants débarquent dans ma cuisine!

快来帮帮我， 我们要 下厨房了！



[法] 维尔日妮·康坦 [法] 弗雷德里克·利萨克 著

[法] 雅克·阿扎姆 [法] 迪图瓦纳 插图 时征 译

图书在版编目(CIP)数据

快来帮帮我,我们要下厨房了!/(法)维尔日妮·康坦,(法)弗雷德里克·利萨克著;(法)雅克·阿扎姆,(法)迪图瓦纳插图;时征译.--北京:中信出版社,2017.7

书名原文:Au secours! mes petits-enfants débarquent dans ma cuisine!

ISBN 978-7-5086-7595-4

I. ①快… II. ①维… ②弗… ③雅… ④迪… ⑤时… III. ①烹饪—儿童读物 IV. ① TS972.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第108286号

© 2016, Éditions Plume de carotte (France) for the original edition published under the title «Au secours! mes petits-enfants débarquent dans ma cuisine!» by Virginie CANTIN et Frédéric Lisak. Illustrated by Jacques AZAM et Titwane.
Current Chinese translation rights arranged through Divas International, Paris.
巴黎迪法国际版权代理 (www.divas-books.com)

快来帮帮我,我们要下厨房了!

著者:[法]维尔日妮·康坦 [法]弗雷德里克·利萨克

插图:[法]雅克·阿扎姆 [法]迪图瓦纳

译者:时征

策划推广:北京全景地理书业有限公司

出版发行:中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

制版:北京美术设计制版有限公司

承印者:北京华联印刷有限公司

开本:720mm×1000mm 1/16 印张:9 字数:140千字

版次:2017年7月第1版 印次:2017年7月第1次印刷

京权图字:01-2016-7734 广告经营许可证:京朝工商广字第8087号

书号:ISBN 978-7-5086-7595-4

定价:68.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题,本公司负责调换。

服务热线:400-600-8099

投稿邮箱:author@citicpub.com

出品人 陈沂欢

策划编辑 乔琦 范子恺

责任编辑 杨朝旭 温慧

营销编辑 李苗 王澜 杨春雪

装帧设计 马亚梅

中国国家地理·图书投稿邮箱: cngbook@cng.com.cn

出版发行 中信出版集团股份有限公司

服务热线:400-600-8099 网上订购: zxcbs.tmall.com

官方微博: weibo.com/citicpub 官方微信: 中信出版集团

官方网站: www.press.citic

手机访问: m.daburead.com, 即可进入“大布阅读”客户端, 获得更多电子书优惠服务

和孩子一起下厨房前，不妨看看这些建议！	8
孩子一学就会的四道基础菜肴	12
不用秤，也可以称重	14

春天



三四月份的市场	18
丰富的野菜沙拉	20
美味的荨麻料理	22
美丽又有益的野生植物	24
你的袖珍菜园	26
五六月份的市场	28
品尝鲜红草莓的乐趣	30
啊，花园里的美丽花儿们！	32
好玩儿的小豌豆	34
和彩蛋一起过个快乐的复活节	36
餐盘中的春光	38
巧克力，源于植物的美味	40
谢谢勤劳的小蜜蜂们！	42
樱桃：红润多汁，甜美可口……	44
用蔬菜祝你节日快乐！	46

夏天



夏日的水果市场	50
夏日的蔬菜市场	52
番茄“泛滥”	54
与番茄有关的各种调味品	56
美味的虞美人	58
夏日的丰盛午餐	60
美食家的游戏	62
充满各种香味的夏日	64
植物做的糖果	66
神奇的谷物：从麦子到面包	68
用硬粒小麦做意面和麦秆娃娃	70
餐盘中的大海味道	72
蝴蝶们的餐厅	74
喜欢阳光的水果	76
夏日的果干	78

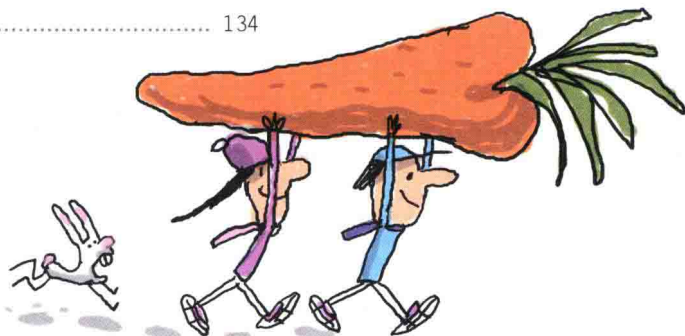
秋天

秋天的市场	82
葡萄丰收啦	84
美味的苹果	86
坚硬的果壳，柔软的果仁	88
野外下午茶	90
扎人的美味佳肴	92
如此美味的蘑菇！	94
种子，浓缩的能量	96
陶醉在玉米的美味之中！	98
属于南瓜的大节日	100
既恐怖又有趣，这就是万圣节！	102



冬天

冬日的市场	106
柑橘，冬日的阳光	108
冬天，我们还有土豆！	110
呸，苦苣和菠菜	112
胡萝卜的丰富宝藏	114
大米在向我们微笑	116
火炉旁的美食之夜	118
这些都很有用，千万别扔掉！	120
圣诞节的13款糕点	122
圣诞节怎能少了植物的点缀	124
来自异国他乡的丰富的维生素	126
圣蜡节的可丽饼	128
鸟儿的食堂	130
春天已经回来啦！	132
索引	134



Au secours! mes petits-enfants débarquent dans ma cuisine!

快来帮帮我， 我们要 下厨房了！



[法] 维尔日妮·康坦 [法] 弗雷德里克·利萨克 著

[法] 雅克·阿扎姆 [法] 迪图瓦纳 插图 时征 译

跟随四季的脚步，
品尝食物的美好，了解食物背后的知识……





“我要吃牛排！”

陪伴孩子的时光，除了要保证他们的安全，还要设法填饱他们的肚子！一般来说，准备些比萨、薯条、面条、肉类、蔬菜、水果和小糕点就足以应付了。不过有时可没那么简单，因为孩子可能对你准备的饭菜不满意，而提出自己的要求：“我要吃牛排！”

遇到这种情况，也许稍微哄一下，孩子就接受了，但其实，你还可以做得更好——只要稍微修改下“游戏（准备食物）”规则，并在过程中穿插一些小故事、小游戏、小分享以及丰富的活动，让孩子参与进去。你会发现，让孩子吃饭不再是难事，和孩子们一起用餐的时光也变得快乐而融洽。

怎样才能做到这一点呢？多花些时间和心思，就这么简单。

多花些时间去户外和花园中走走，亲近大自然；走遍市场的每个角落，去寻找这个世界馈赠给我们的各种味道……

多花些时间选择，挑选那些由当地农户种植的、在大自然中生长的应季蔬菜和水果……

多花些时间品尝，酸模（山菠菜）的酸爽、菠菜的苦涩、新鲜豌豆的可口、覆盆子的甘甜……

多花些时间陪伴，让孩子们自己到市场挑选原材料，烹制一道菜肴；让他们和你一起采摘新鲜的野生食材，制作一盘丰盛的头盘沙拉；让他们用可食用花卉把节日大餐点缀得更加秀色可餐……

多花些时间和孩子们在一起，你会发现让他们吃饭这件事会变得简单得多，你甚至可以让他们自己从中发现很多有意思的事情！

和孩子一起下厨房前，不妨看看这些建议！	8
孩子一学就会的四道基础菜肴	12
不用秤，也可以称重	14

春天



三四月份的市场	18
丰富的野菜沙拉	20
美味的苎麻料理	22
美丽又有益的野生植物	24
你的袖珍菜园	26
五六月份的市场	28
品尝鲜红草莓的乐趣	30
啊，花园里的美丽花儿们！	32
好玩儿的小豌豆	34
和彩蛋一起过个快乐的复活节	36
餐盘中的春光	38
巧克力，源于植物的美味	40
谢谢勤劳的小蜜蜂们！	42
樱桃：红润多汁，甜美可口.....	44
用蔬菜祝你节日快乐！	46

夏天



夏日的水果市场	50
夏日的蔬菜市场	52
番茄“泛滥”	54
与番茄有关的各种调味品	56
美味的虞美人	58
夏日的丰盛午餐	60
美食家的游戏	62
充满各种香味的夏日	64
植物做的糖果	66
神奇的谷物：从麦子到面包	68
用硬粒小麦做意面和麦秆娃娃	70
餐盘中的大海味道	72
蝴蝶们的餐厅	74
喜欢阳光的水果	76
夏日的果干	78

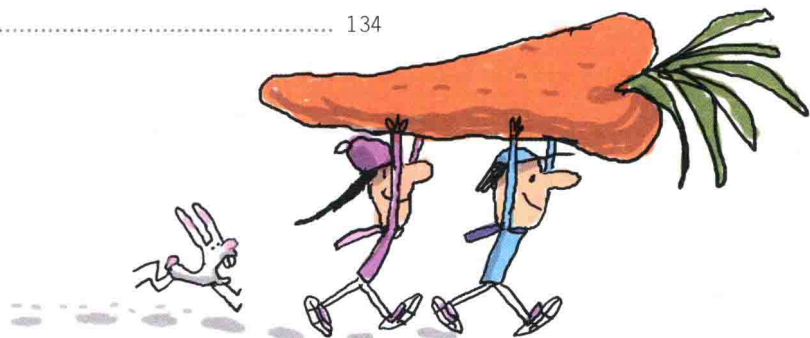
秋天

秋天的市场	82
葡萄丰收啦	84
美味的苹果	86
坚硬的果壳，柔软的果仁	88
野外下午茶	90
扎人的美味佳肴	92
如此美味的蘑菇！	94
种子，浓缩的能量	96
陶醉在玉米的美味之中！	98
属于南瓜的大节日	100
既恐怖又有趣，这就是万圣节！	102



冬天

冬日的市场	106
柑橘，冬日的阳光	108
冬天，我们还有土豆！	110
呸，苦苣和菠菜	112
胡萝卜的丰富宝藏	114
大米在向我们微笑	116
火炉旁的美食之夜	118
这些都很有用，千万别扔掉！	120
圣诞节的13款糕点	122
圣诞节怎能少了植物的点缀	124
来自异国他乡的丰富的维生素	126
圣蜡节的可丽饼	128
鸟儿的食堂	130
春天已经回来啦！	132
索引	134



和孩子一起下厨房前， 不妨看看这些建议！



8

最根本的是：让孩子们参与其中

小朋友们都特别喜欢帮助大人“干活”（尤其是在没人强迫他们这么做的时候），模仿大人们的一举一动。既然如此，家长们不妨因势利导，把家务活变成孩子们喜欢的游戏或挑战，让他们参与其中，无论什么时候，这都会是个好主意。

有时候，和小朋友们一起做饭是件很麻烦的事（有割伤、烫伤等危险，具体可参看下面关于安全部分的内容），因此我们给每个孩子布置任务时，都要考虑他们的年龄，比如下面这些工作是可以交给孩子们来做的。

- 清洗蔬菜和水果；
- 给水果（香蕉、橙子、柚子等）剥皮；
- 用叉子或捣杵将水果或蔬菜捣碎；
- 榨果汁（柑橘类水果）；
- 把生菜撕碎；
- 用黄油刀或圆头剪刀来剪切青菜；
- 如果孩子们已经学会计算，可以让他们称量各种食材；
- 将各种食材混合搅拌到一起；
- 打鸡蛋或者将蛋清和蛋黄分离；
- 用圆头刀具或刮刀涂抹黄油；
- 在松饼模具里铺好吸油纸；
- 用糕点刀或锅铲把和好的面糊摊开；
- 将所需食材捏揉成小球状（制作饼干、饺子等），如果食材中含有生肉，要避免直接品尝，而且事后一定要将手洗干净；
- 将厨房清理干净（将小厨具都收起来，用抹布把桌子擦干净，把用过的厨具都清洗干净，但一定要小心别把它们打破了）。

在开始做饭之前，一定要注意安全

在和孩子们一起准备美味佳肴之前，以下这些卫生和安全的守则是必不可少的：

- 1-在做饭之前、之中和之后，都要记得清洁厨房的工作台。
- 2-在做饭之前和之后，每个人都要认真用肥皂把手洗干净；在做饭过程中，如有必要，还需再次洗手。
- 3-系好围裙（这样做饭更有感觉），并使用干净的抹布和屉布。准备好一个餐盘来摆放做饭过程中所需的厨用工具（如刮刀、餐具等）。
- 4-用一个小垃圾桶来盛放厨余垃圾。



为了能让孩子们学得更地道，下面这些行为需要你的帮助：

- 使用锋利的刀具（对于年龄偏小的孩子来说，最好给他们使用圆头的刀具）；
- 毫无风险地使用搅拌机、打蛋器和其他自动化炊具；
- 使用和控制热源（电热盘、煤气炉或电炉等）。

好用的厨具

只要拥有任何一个厨房里都会配备的那些传统厨具，就足以做出本书中介绍的绝大多数菜肴。所以，完全没必要再去购买那些华而不实的厨用产品，因为这些东西往往又贵，又占地儿。不过，还是有一些厨具和设备非常实用，能够做出孩子们爱吃的菜品，因而深受喜欢。下面就是一个简要的清单：

- 做蜂糕和奶酪火腿三明治的专业设备；
- 熔化巧克力用的专业设备；
- 榨汁机（用来制作沙冰、浓汤及其他混合物）；
- 做各种饼干用的模具；
- 带有各种图案的镂空模具；
- 做小饼干或雪糕的模子。

你家的冰箱一定要常备下面这些：

- 6个鸡蛋；
- 甜黄油或半咸的黄油；
- 4罐原味酸奶；
- 干酪屑，或者供涂抹面包的干酪；
- 一些胡萝卜和土豆。



你家的壁橱一定要常备下面这些：

哪些食材是必不可少的？如果我们列一张清单的话，它的长度将取决于你的饮食习惯或特殊口味。有了下面这些食材，你在厨房里就永远不会手足无措。

调料和香料

- 咖喱(黄咖喱或红咖喱)；
- 混合香料(也称四香料，包括姜、丁香、肉豆蔻和黑胡椒)；
- 桂皮；
- 辣椒；
- 丁子香干花蕾；
- 肉豆蔻；
- 小茴香籽；
- 干辣椒粉或埃斯佩莱特辣椒；
- 普罗旺斯干香草；
- 黑胡椒或白胡椒；
- 洋葱、分葱和大蒜；
- 酱油。

甜味调料

- 绵白糖、糖霜、粗红糖；
- 橙花精；
- 香草精；
- 蜂蜜；
- 发酵粉；
- 小苏打；
- 巧克力(黑巧和白巧)；
- 可可粉；
- 杏仁、杏仁粉；
- 干果：杏干、李子干、椰枣、葡萄干；
- 栗子膏；
- 巧克力块。



粮油、罐头等

- 泰国香米；
- 圆粒大米；
- 各式面条：长短各异的意式细面条、通心粉和宽面条；
- 面粉；
- 粗麦粉；
- 玉米、鹰嘴豆、小扁豆；
- 金枪鱼、沙丁鱼；
- 番茄酱和番茄沙司；
- 腌渍的去皮番茄；
- 双孢蘑菇/洋菇；
- 配有鸡肉块、牛肉粒和蔬菜块的浓汤，最好少盐少油；
- 普罗旺斯酸豆橄榄酱和香蒜酱；
- 浓缩的块状番茄酱；
- 超高温灭菌牛奶；
- 超高温灭菌全脂奶油；
- 椰奶；
- 橄榄油；
- 花生油、葵花籽油；
- 香醋。

孩子一学就会的

四道基础菜肴

土豆泥

1. 要做4人份的土豆泥，需将1千克土豆（削皮或不削皮均可）放入水中蒸煮30分钟或更长时间，直到土豆从里到外都煮得软烂。
2. 将土豆去皮，再用叉子或捣菜泥器将土豆捣烂。
3. 先加入3汤匙冷黄油，搅拌均匀，再根据所需的浓度加入150毫升或更多的温牛奶。
4. 加入盐、胡椒，然后就可以享用了。

做一些小改变：

- 你可以用橄榄油取代黄油，用鸡肉汤或蔬菜汤取代牛奶。
- 为了给土豆泥提香，你可以根据自己的口味加入：帕尔玛干酪碎屑、香草、切碎的洋葱或蒜末、肉豆蔻、辣椒粉、橄榄碎。



酸醋沙司

基础做法：醋和油的比例为1:3，再配上盐和胡椒即可。具体操作为：将醋和盐直接倒入沙拉碗里，搅拌均匀；再缓缓倒入油，并不停搅拌。你也可以准备更多的酸醋沙司，倒进果酱罐里，然后摇匀。

改良：可以用柠檬汁代替醋汁，也可以使用不同类型的醋或油，还可以在酸醋沙司里加入芥末、普罗旺斯酸豆橄榄酱、辣根菜、蜂蜜、香蒜酱、香草、分葱、洋葱、香料、芝麻……