

Laura J. Colker◎著

尹亭雲、周玉華、林麗美、黃倖玉、賴碧慧◎譯

幼兒烹飪 教材教法

促進幼兒學習和樂趣



The cooking book:
Fostering young children's
learning and delight



心理出版社

Learning to Cook

烹飪書 - 英文版 - 附圖解 - 附光碟 - 附教學片

幼兒烹飪 教材教法

促進幼兒學習和樂趣

The cooking book:

Pushing young children's
learning and delight



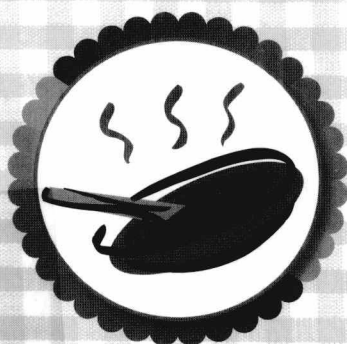
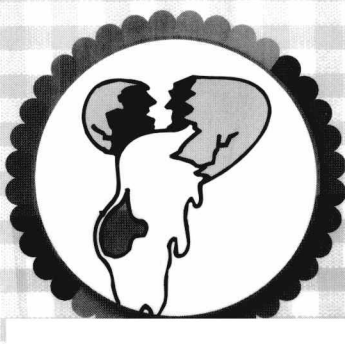
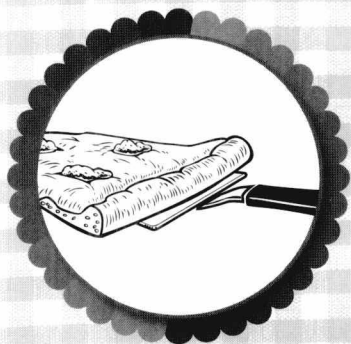
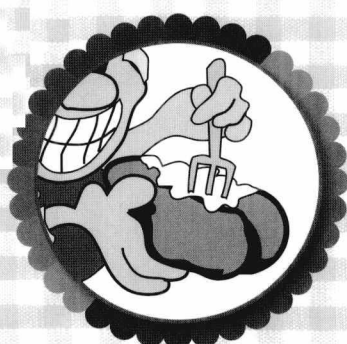
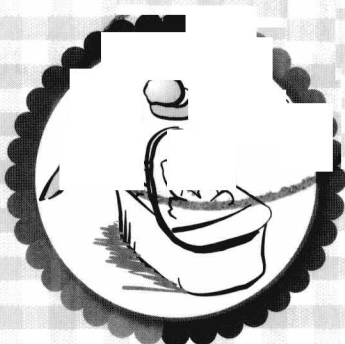
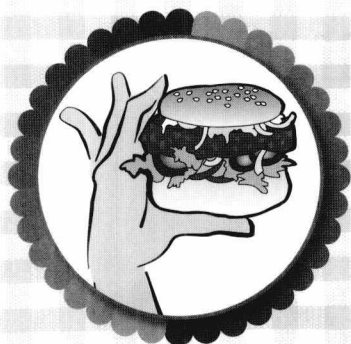
心理出版社

幼兒烹飪教材教法

促進幼兒學習和樂趣

Laura J. Colker 著

尹亭雲、周玉華、林麗美、黃倖玉、賴碧慧 譯



國家圖書館出版品預行編目資料

幼兒烹飪教材教法：促進幼兒學習和樂趣／

Laura J. Colker 著；尹亭雲等譯．-- 初版．

-- 台北市：心理，2010.1

面；公分．--（幼兒教育系列；51135）

含索引

譯自：The cooking book: fostering

young children's learning and delight

ISBN 978-986-191-324-7（平裝）

1. 烹飪 2. 教學法 3. 學前教育

523.23

98022251

幼兒教育系列51135

幼兒烹飪教材教法：促進幼兒學習和樂趣

作 者：Laura J. Colker

譯 者：尹亭雲、周玉華、林麗美、黃倖玉、賴碧慧

執行編輯：高碧嶸

總編輯：林敬堯

發行人：洪有義

出版者：心理出版社股份有限公司

地 址：台北市大安區和平東路一段180號7樓

電 話：(02) 23671490 傳 真：(02) 23671457

郵撥帳號：19293172 心理出版社股份有限公司

網 址：<http://www.psy.com.tw>

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

駐美代表：Lisa Wu（Tel: 973 546-5845）

排 版 者：葳豐企業有限公司

印 刷 者：正恒實業有限公司

初版一刷：2010年1月

I S B N：978-986-191-324-7

定 價：新台幣200元

■有著作權・侵害必究■

【本書獲有原出版者全球繁體中文版出版發行獨家授權】



作者簡介

About the Author



Laura J. Colker 博士曾撰寫或與他人合著上百篇以教師、護理人員、行政人員和家庭為對象的文章、專題論文和書籍，合著作品包括教學策略出版公司（Teaching Strategies）叢書《學齡前兒童創意課程》（*Creative Curriculum for Preschool*）、《嬰幼兒創意課程》（*Creative Curriculum for Infants & Toddlers*），與《家庭托育創意課程》（*Creative Curriculum for Family Child Care*）。Laura 是美國國防部教育活動「安穩起步」（Sure Start）和幼稚園課程顧問兼教師培訓專家，也是《幼兒》（*Young Children*）雜誌客座編輯，兼任「閱讀基石」（Reading Is Fundamental）計畫內容顧問，並致力於人員發展，且在全球教授兒童發展議題課程。她的興趣就是烹飪。

獻給我摯愛的母親，

她放任三歲的我在廚房「為所欲為」，

激發我對於烹飪的終生熱情。

獻給我不按牌理出牌的父親，

他讓晚餐時間充斥著史地學習以及引發抱怨連連的雙關語。





(按筆劃順序排列)

尹亭雲

經國管理暨健康學院幼兒保育系專任講師兼附設托兒所所長
美國威斯康辛州立大學家政碩士

周玉華

台北市私立托兒所負責人
經國管理暨健康學院幼兒保育系兼任講師
東吳大學碩士

林麗美

台東天主教聖母醫院附設聖母健康會館館長
中華民國糖尿病病友全國協會秘書長
中國文化大學家政碩士

黃偉玉

經國管理暨健康學院幼兒保育系兼任講師
朝陽科技大學兼任講師
英國雷汀大學教育管理碩士
英國 London 蒙特梭利 AMI 合格教師

賴碧慧

經國管理暨健康學院幼兒保育系專任助理教授
美國愛荷華大學博士



致謝詞

Acknowledgments



第一位提出此書構思的人，是「全美幼兒教育協會」(NAEYC)出版部主任 Carol Copple 博士。在她的指教與笑顏下，讓我樂在寫書，無怨無悔。我也感謝 NAEYC 聰明而有遠見的編輯 Natalie Cavanagh，她的年紀雖輕，表現卻令我自嘆不如。

如果不是這麼多教師、幼教人員、家長和祖父母合作與支持，如果不是他們盡心盡力地嘗試食譜，淘汰掉那些「噁心」食譜，這本書就不可能完成。在這方面，我特別感謝國防部教育活動的同事和朋友，讓我把食譜加入教師培訓課程中。Marc Mossburg 和 Candace Ransing 兩位博士慷慨地提供機會，讓我得以與教師接觸。甜美且總是愉悅的 Bev Erdmann 和 Jennifer Halley，協助我連繫在歐洲的美國國防部眷屬學校教師，在有必要的時候也溫和地提醒他們。Sue Gurley 堅持不懈地支持我，監督英格蘭學校中的食譜使用，並記錄兒童廚師的工作結果。我也深深感謝學齡前和幼稚園教師 Ginger Beavers、Dot Scott、Susan Kilkenny、Janice Langford、Jan Price、Linda Hansen 和 Carol Currie-Hannah，他們不僅製作食譜卡、嘗試食譜，還幫我將過程拍照。他們慷慨的努力協助我驗證了本書的內容。

就私人層面，我很感激家人與朋友，他們不得不慷慨地測試食譜。侄女 Donna 在她工作的托兒所中，與數名兒童嘗試了好幾道菜，還記錄他們的交談並且把過程拍下來。表弟 Ken Musen 是專業導演，他花一整天時間在兒子 Gabe 的學校，拍攝兒童烹飪和享用美食。我很遺憾無法把一張 Ken 拍攝的珍貴畫面放入書中，那是一名女童一邊挖鼻子一邊活力充沛地攪拌麵糰。我還要感謝好友 La Maxine Champion 和 Monica Vacca，Maxine 花了很多時間與孫女 Angela 嘗試食譜，而 Monica 成功讓三個年幼的兒子在同一時間烹飪這些食譜。

我也感謝好友兼同事 Whit Hayslip 提供明智建議。他身為洛杉磯聯合學區的嬰兒和學齡前兒童特別教育計畫主管，促使我把這件事牢記在心：提供課程時不應該忽略任何兒童。我同樣感謝 Diane Dodge 和 Cate Heroman，她們與我合著第四版《創意課程》，在我 2002 年撰寫新一章的烹飪文章時，協助幫我把想法化繁為簡。此外，我很感謝「閱讀基石」計畫的 Heather Benson，她積極追蹤與食物相關的兒童讀物建議清單。

最後，我必須感謝好友 Bob Cerullo，他出借豪華海濱別墅，讓我可以美景和充滿靈感的环境下寫作。

我還要致上無盡的謝意，給所有讓我進入課堂的教師和兒童，因為如此，我才能與他們分享這份對於烹飪的熱愛。

ix 把這當成是「又多了一項必須做的事」。但我可以說，每位受過訓練的教師在採取這套教學方法後，都告訴我烹飪改善了兒童教學計畫品質，並且幫助兒童學習概念和技能。透過有效的情境，學習學術上的概念，幫助許多兒童連結一些原本難以掌握的抽象概念，例如識字、數學和科學技能。

一度有傳聞指稱，Howard Gardner 打算把烹飪加入「多元智能」清單中。雖然我對於這個流言沒有成真感到失望，但仍將繼續把烹飪能力形容為一種智能。這是一個兒童能夠發揮和突顯能力的領域，也是教師可以用來教導社會情緒、認知、生理和識字能力，以及助長兒童創意和自我表達的領域。我堅信烹飪就像積木、閱讀和藝術一樣，都是每個學齡前班和幼稚園課程不可或缺的一部分。

Laura J. Colker

且產生喚起他們感官的香氣。他們深深著迷於碗中的酵母菌如何像火山般不斷冒出泡泡，並且讓麵糰膨脹。

從我幼時追求獨立自主的經驗，烹飪是幼兒少數有機會參加的成人活動。兒童在戲劇遊戲時，會假裝變出點心給洋娃娃吃，但在烹飪活動中，他們卻是真正做點心給自己吃。烹飪讓兒童發展出自信心，因為他們可以如同父母親一樣完成任務。

根據我多年來的觀察，幼教工作者可以透過多種不同方式，促使兒童參與烹飪和食物相關活動。通常教師會召集兒童進行特殊的烹飪計畫，比方說製作披薩或烤猶太脆餅當零食，兒童也可能製作特殊節慶餐點，例如替猶太教的光明節製作馬鈴薯煎餅，同樣地，也可以利用生日場合烘焙杯子蛋糕，讓壽星度過特別的一天。除此之外，教師或許可以和兒童一起烹飪，以強化朗讀過的書本內容，例如 Seuss 博士的《火腿加綠蛋》（*Green Eggs and Ham*）和民間故事《石頭湯》（*Stone Soup*）。

有時候，兒童也會為吃以外的目的進行「烹飪」。舉例來說，製作具有果汁氣味的黏土也能成為令人興奮的藝術活動。混合玉米澱粉和水，製作出奇怪而不穩定的物質「歐布立克」（*oobleck*），就是一堂令人著迷的實作科學課程。

諸如此類的烹飪活動已經在許多幼教課程中占有一席之地。有些教師把團體烹飪計畫變成是每週例行活動，這類嘗試雖然是一個開端，但距離充分發展烹飪的學習潛能仍很遠。本書主旨在讓烹飪成為幼兒的日常經驗，並且成為課程基本單元。

在這本書中，我也主張讓烹飪不只是大團體活動。正如兒童在積木區或藝術區一樣，兒童也可以單獨或兩兩成組，或透過小團體，搭配教師或家長義工參與烹飪活動。每種體驗烹飪的方法都有其獨特價值，稍後我們將可以見到。

把烹飪當作日常學習活動，對於學校、托兒機構中心或家庭托兒所等各類課程都有益。過去 20 年來，我曾訓練過數以千計的教師如何把烹飪納入課程中，成為不可或缺的一部分。有時候，他們剛開始會抱持懷疑的態度，

ix 把這當成是「又多了一項必須做的事」。但我可以說，每位受過訓練的教師在採取這套教學方法後，都告訴我烹飪改善了兒童教學計畫品質，並且幫助兒童學習概念和技能。透過有效的情境，學習學術上的概念，幫助許多兒童連結一些原本難以掌握的抽象概念，例如識字、數學和科學技能。

一度有傳聞指稱，Howard Gardner 打算把烹飪加入「多元智能」清單中。雖然我對於這個流言沒有成真感到失望，但仍將繼續把烹飪能力形容為一種智能。這是一個兒童能夠發揮和突顯能力的領域，也是教師可以用來教導社會情緒、認知、生理和識字能力，以及助長兒童創意和自我表達的領域。我堅信烹飪就像積木、閱讀和藝術一樣，都是每個學齡前班和幼稚園課程不可或缺的一部分。

Laura J. Colker



作者簡介	ii
譯者簡介	iii
致謝詞	iv
前言	vi

PART 1 以食物創造思考力

Chapter · 1 著手設計	003
Chapter · 2 烹飪事前準備	019
Chapter · 3 安全和健康第一	029
Chapter · 4 邀請家庭參與烹飪教學	043
Chapter · 5 學習烹飪 = 在烹飪中學習	051

PART 2 讓我們來做菜！

和幼兒一起做菜	075
一人食譜	079
小團體食譜	099
藝術與科學食譜	129

食譜索引	143
------------	-----

(正文頁邊的數字係原文書頁碼，供索引檢索之用)

參考文獻	147
------------	-----

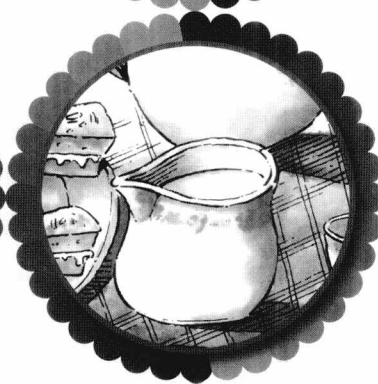
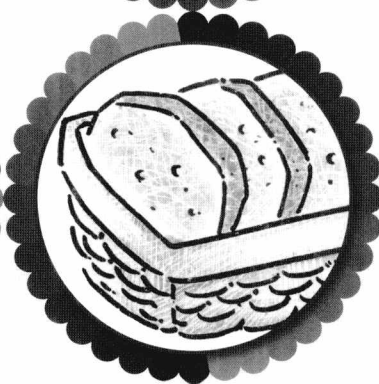
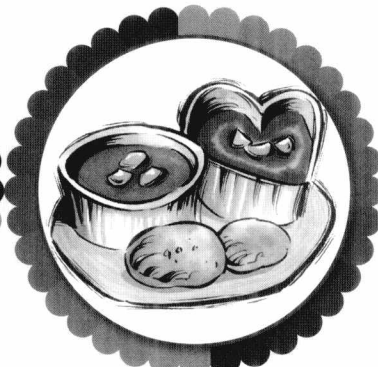
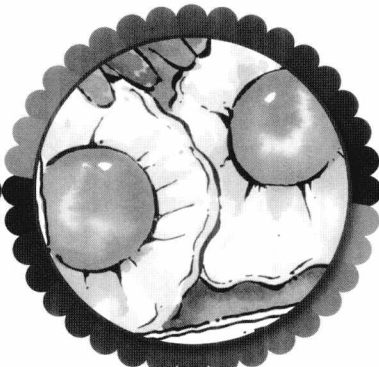
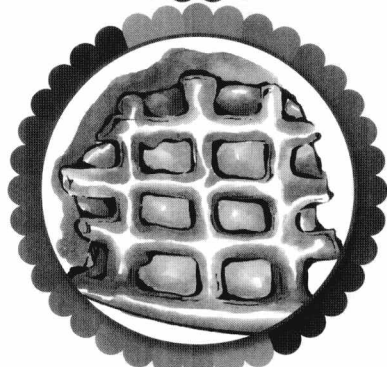
相關資源	149
------------	-----

附錄 A 幼兒每日飲食選擇建議	152
-----------------------	-----

附錄 B 五週營養上下午點心規劃	154
------------------------	-----

... PART 1

以食物創造 思考力







CHAPTER

著手設計 1

著手設計兒童烹飪課程時，最重要的是把「大方向」謹記在心。你對於課程有什麼願景？你想把烹飪課程當成固定課外活動嗎？你想讓兒童使用烹調區域準備料理，並且食用早點及午點嗎？你想讓兒童幫忙決定將製作哪些餐點嗎？你如何確定兒童在烹飪時既接受監督，又能獨立作業？全班是否所有兒童都會參與烹飪？你如何使不同能力的兒童適應烹飪課程？

3

當教師在開始執行烹調課程時，必須先思考一些重要問題，這些問題的答案將指引教學實作。本章第一部分將強調在實行烹飪課程之初所需考量的一些事項。再來則呈現如何使用烹調區域，讓兒童獲得最佳的學習體驗。

身心發展程度

大部分兒童在三歲左右都會對烹飪發生興趣，然而並非每個孩子都已準備好開始做菜，除非我們先引導他們認識做菜過程，並給他們試做的機會。

兒童自然而然以各種感官來探索書籍、沙土、黏土及其他材料，同樣地，他們剛開始也以感官來探索烹調活動。你可能發現課堂上有些兒童非常著迷於烹飪材料，以致於無法專心在實際做菜上。Zan、Edmiaston 與 Sales 從「幼兒學前啟蒙計畫」(Head Start) 教室中，引述以下例子：

4

在學年開始時，克莉絲蒂……與教學夥伴關……迫不急待地開始烹飪教學，並選擇鬆餅（muffin）食譜……。克莉絲蒂利用團體時間示範如何製作鬆餅。她向（三至四歲）兒童示範如何以木製壓舌板刮平量匙上的材料，以及如何以量匙添加水和油而不濺到外面。接下來幾天的活動時間，她都坐在烹飪桌前，教導每個想製作鬆餅的兒童。看到兒童能順利完成作品而且會適當使用材料後，她決定讓孩子獨立作業，只在附近安排成人監督他們使用微波爐。

她稍後前來確認鬆餅的製作進度，發現只有少數兒童真正使用測量器具，大多數兒童都直接把材料倒入碗中。克莉絲蒂向關解釋，這只是烹飪剛起步，實驗是必經的過程。她預測，當孩子們發現烹飪成果無法入口時，就會開始按照食譜來。但不久後，班上的成人義工請她過來烹飪桌，有個孩子把油瓶倒立、擠壓，著迷地看著沙拉油流得到處都是（2002, 125-26）。

哪裡出了問題？教師應該如何避免問題發生？上述情況發生後，老師才了解兒童需要時間探索及接觸各種食材和器具，而非先擔心如何按食譜做菜。所以，在他們再度開始烹調活動前，他們先將麵粉放在一張乾淨桌子上，給兒童量匙、量杯及篩子。兒童把麵粉倒過來、倒過去，還過篩，他們也假裝自己在做蛋糕及鬆餅。他們嘗試把水加入麵粉中，從觀察發現如果加入的水量越多，麵糊就越不濃稠。當兒童的實驗已進入更高階時，教師認為應該是重新嘗試烹飪活動的時候。這一次，兒童都已準備好要製作鬆餅了！

你或許會發現，有些兒童在面對所有新種類的烹飪材料時，都需要先經歷這種「胡搞瞎搞」階段，如同他們初次接觸到新種類的藝術材料一般。所以在你介紹兒童任何新類型的烹飪時，對於這段探險期要有心理準備。

基本烹飪技巧

給兒童充分探究機會後，花些時間為他們介紹基本的烹調技巧，例如：

倒麵粉、攪拌。這種發展將促進兒童的烹飪技巧，並確保兒童將能適當而安全地操作工具。你透過兩個步驟來教授每種技巧：

第一，親自示範如何操作，並以口頭描述整個過程給兒童聽。這對於個別兒童或二至四人的小團體最有效，讓兒童多觀察幾次。

接下來，讓兒童跟你一起練習這個技巧，或讓他們在你的觀察、指導和鼓勵下獨立操作。經過多次練習之後，大部分學齡前及幼稚園兒童都能熟練基本的烹飪技巧。

此時你可以有信心地讓兒童自行進行更多烹飪演練，當然僅限於沒有安全顧慮的部分。你三不五時要檢查一下，看看兒童是否遭遇問題，並且提供支援。當兒童使用的烹飪技巧可能發生潛在意外時，例如高溫、以利刀切割、刨絲、研磨，不管兒童已有多熟練，仍然需要有成人的監督（請參考第三章「安全和健康第一」）。

當你在介紹烹飪技巧時，可以找尋自然教學機會，提出問題讓兒童進一步學習：

- 如果我們不用手，是否有其他工具可以剝水煮蛋殼？
- 當我們用打蛋器攪拌奶油時，會有什麼變化？
- 用玻璃量杯及金屬量杯來量麵粉，會有什麼不同？
- 使用榨汁器時，如何防止檸檬子掉入果汁中？
- 除了用來拔草莓蒂外，你還想得出去蒂器的其他用途嗎？

你可以參考「**掌握烹飪技巧的適當年齡與練習活動**」表格，決定要介紹兒童哪些技巧。

你可以單獨介紹這些技巧，或把它們併入烹飪課程當中，但在你教授新技巧之前，必須密切觀察且確定兒童已經熟練舊技巧。如果兒童年齡層分布廣泛，必須確認年齡較小的兒童已能掌握難度較低的技巧，再介紹難度較高的技巧，不是所有兒童都必須學習全部技巧。你可以從兒童的身心發展獲知一二，當兒童已熟練基本烹調技巧，並也意識到安全健康的要求時，他們就已準備好進行烹飪大探索了。