

薇薇小厨 幸福滋味系列

烹饪是最理想的亲子互动游戏

亲子快乐下厨房

高瑞珊 编著

乐趣横生的亲子创意厨房
国内外节日美食DIY趣味大全



最“家”的美食味道
做人生最幸福的饭，打造幸福滋味

最好吃最好玩又能增长智慧的亲子美味
新生代年轻父母的厨艺速成读本

中国旅游出版社

♥ 幸福滋味系列

亲子快乐下厨房

· 烹饪是最理想的亲子互动游戏 ·



中国旅游出版社

主 编：高瑞珊
编 辑：耀 婕 梓 钦 刘 丹
艺术造型：曹 波 卢 忠
摄 影：高瑞珊
美术设计：梓 钦
儿童模特：刘鑫洋
责任编辑：朱轶佳

.....
图书在版编目(CIP)数据

亲子快乐下厨房 / 高瑞珊编著. -- 北京：中国旅游出版社，2010.10
(幸福滋味系列)
ISBN 978-7-5032-4035-5

I. ①亲… II. ①高… III. ①烹饪-方法 ②家庭教育
IV. ①TS972.11 ②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第190625号
.....

书 名：亲子快乐下厨房

.....
编 著：高瑞珊

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编：100005)

http://www.cttp.net.cn

E-mail: cttp@cna.gov.cn

发行部电话：010-85166507 85166517

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京画中国画印刷有限公司

版 次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开 本：787毫米×1092毫米 1/16

印 张：16

印 数：10000册

字 数：160千

定 价：35.00元

I S B N 978-7-5032-4035-5

版权所有 翻印必究

凡图书出现印装质量问题，请致电：010-83531193

烹饪是最理想的亲子互动游戏

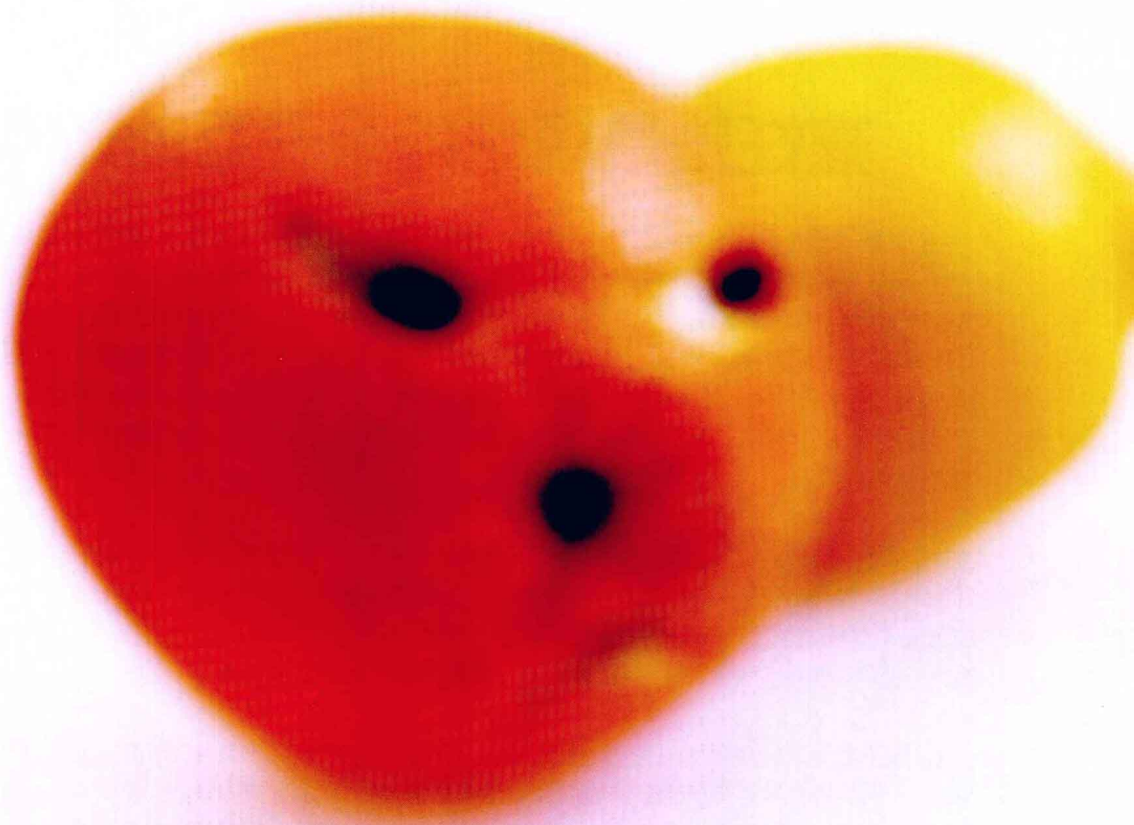
烹饪是再普通不过的家庭日常生活之一，而这的确是家长和孩子最唾手可得、最理想的亲子互动游戏。在童年的记忆里，你是否有过倚在厨房门口看着妈妈做饭的记忆呢？是否还记得小时候的玩具中有一套可以模拟做饭的塑料小盆小碗？或者在玩过家家的时候，“新家庭”的组建都是从做饭、吃饭开始呢？其实从儿时的记忆中我们就可以发现，孩子对烹饪的兴趣是最自然、最与生俱来的。作为家长的你，千万不要忽略孩子对烹饪的关注，要尽可能地创造条件让孩子体验并且享受和家長一起做饭的快乐，当然，与此同时你也获得了最好的亲子时机。

和父母一起做饭可以让孩子获得人生的幸福，让孩子参与做饭这个再日常不过的家庭生活，可以培养孩子的家庭观念和亲情观念。在孩子获得快乐的同时，体会到家庭生活的温暖和喜悦，也留下与爸爸妈妈一起做饭的幸福记忆，这个幸福的符号会印在孩子的脑海里一辈子。学会了热爱家庭才会热爱生活，懂得热爱生活的人便获得了一生的幸福。

让孩子参与烹饪美食可以提高他们的食欲，改善他们的饮食习惯。在食材的选择中，加入一些孩子平时不爱吃但对身体又非常有益的食物，用他们的手制作出来，然后再吃掉自己的作品，在寓教于乐的亲子活动中，让孩子兴高采烈地接受那些以前挑剔的食物。

带着孩子一起做饭，也是孩子学习知识、培养能力最好的途径之一。在和家長制作美味的过程中，可以培养孩子的感知能力，比如西瓜是甜的，香蕉是黄色的，茄子是圆的，核桃是硬的；择菜、洗菜和摆盘的过程可以培养孩子手指的灵活性；揉面团的过程大大锻炼了孩子的耐心；对于稍大一点的孩子，大人还可以通过计算食材的重量和配比锻炼孩子的计算能力；当然，烹饪的整个过程又训练了孩子的记忆力……不仅如此，还可以根据相应的季节和节日特点，让孩子了解四季的变化，时令的蔬菜，每个节日、节气的起源，让孩子通过烹饪来接触自然和历史知识。在烘焙的过程中，你可以充分体会到孩子的创造力给你带来的喜悦和震撼，给他一块面团，任由他发挥，做出想象中的造型，他的作品肯定会让你大吃一惊！如果叫上其他小伙伴与孩子一起进行美食制作，还可以培养孩子的沟通能力和社交礼仪。

生活中，什么是最幸福的事情？其实就是和自己爱的人一起团团圆圆的，一起制作美食并且一起分享。与家人一起亲手制作美食是幸福的，这种幸福会延续、会增长，我们出版这本书是因为我们心中有爱，我们希望每个家庭都能感受到烹饪所带来的幸福和愉悦，我们希望这份爱会一直传递……让我们的孩子从美食了解生活、从美食了解世界、从美食开启美丽人生！





目 录

- 10 如何使用这本书
- 12 菜谱内容部分讲解
- 14 进厨房的小规矩
- 16 工具介绍

19 推开美食魔法小屋之门

● 水果花木马

- 20 可以喝的水果——爽口鲜果汁
- 20 爽口维C西瓜汁
- 22 爽口维C哈密瓜汁
- 23 爽口维C葡萄汁
- 24 施了魔法的冰棍——变色牛奶果汁冰棍
- 26 专属孩子的冰棍——维C迷你冰砖
- 28 夏日神清气爽——午后沙拉
- 30 爽口怎能没有它——西米水果捞
- 32 桃子满满，口感多多——桃子曲奇甜品
- 34 水果营养弹出来——弹牙水果冻

● 蔬菜森林

- 36 蔬菜来画画——田园沙拉
- 40 变废为宝——凉拌西瓜皮
- 42 好大的棒棒糖——豇豆棒棒糖
- 44 中式菜肴变花样——五彩密瓜焗饭
- 46 寓教于乐，满腹经纶——蔬菜字母疙瘩汤

● 搭搭百变积木

- 50 起床就能看到花——吐司煎鸡蛋
- 52 边吃边玩——百变三明治
- 52 漂亮的热带鱼三明治
- 55 冰激凌三明治
- 56 小鸡吃草三明治
- 56 可爱小狗三明治
- 57 小汽车三明治
- 58 好吃好看又好玩——娃娃脸鸡蛋羹
- 60 意大利通心粉——寻找“美人鱼”

- 61 通心粉酱汁的做法
62 通心粉的煮法
62 胡萝卜花的做法
64 意大利风情比萨——迷你比萨 (Pizza)
68 成功的比萨背后——朴实的比萨饼坯
70 经典重现——玛格丽特比萨
72 能吃的积木——诱人椰蓉糕
74 井字游戏的玩法
76 干“焦”百媚——香甜烤玉米
78 什蔬大派对——激情什锦烤串
80 什锦菠萝肉串
81 什锦洋葱大虾串
82 看电视时的小零嘴——自制小麻花
84 满族饽饽——老北京萨其马

● 动物总动员

- 88 香喷喷的故事——小动物饼干
92 芝香苏打饼干
94 小老鼠和玉米饼的故事——谁动了我的玉米饼
95 玉米饼做法
95 鸡蛋小老鼠做法
97 水果蔬菜大变身
100 孩子的下午茶派对之喷香小蛋糕
101 如何打发出绵绵的奶油
101 小蛋糕是否烤好了?
102 孩子的下午茶派对之憨憨的小猪蛋糕
104 孩子的下午茶派对之奶油小鸡蛋糕
106 与面团做游戏——阳光灿烂猪八戒
107 和面、包面团基础
107 小猪面包做法
108 太阳公公面包做法
110 飞到餐桌上的小蜜蜂饭团
112 飞到餐桌上的菜田小瓢虫
114 森林小动物开会——创意美味寿司
116 基本寿司的做法
117 大熊猫寿司的做法
118 小白兔寿司的做法
119 大狮子寿司的做法

121 不能错过的节日美食

- 122 立春
- 124 满园春色——小春卷
- 126 春节
- 128 年初一的更岁饺子
- 130 年年高升，富贵有余——香橙年糕鱼
- 132 元宵节
- 134 团团圆圆合家欢——彩色“小圆子”
- 134 “小圆子”基本款做法
- 135 传统的黑芝麻汤圆做法
- 136 营养全面的彩色汤圆做法
- 138 情人节
- 140 吮指留香——杏仁巧克力棒
- 142 释放爱意——趣味巧克力
- 144 龙抬头
- 146 二月二，吃面面——大虾鸡蛋面
- 148 复活节
- 150 魅力满分的热十字面包
- 152 一口一个——五颜六色鸡蛋帆船
- 154 妇女节
- 156 绵滑滋补——木瓜银耳汤
- 158 劳动节
- 160 劳动丰收的朴实滋味——五谷丰登杂粮饭
- 162 忆苦思甜——双色小窝头
- 164 母亲节
- 166 甜在心里——爱心果酱
- 168 把爱包裹进来——黄瓜鸡蛋卷
- 170 儿童节
- 172 快乐无极限——动物鲜奶小蛋糕
- 172 漂亮小兔子的做法
- 173 小猫爪子的做法
- 174 端午节
- 176 五月初五——纪念屈原包粽子
- 176 香香甜甜的红枣粽
- 177 豆沙粽
- 177 红豆粽
- 178 鲜咸有味的肉粽
- 180 父亲节


- 182 给老爸补臂膀——妙手可乐鸡翅
- 184 教师节
- 186 感谢恩师——燕麦曲奇饼
- 188 七夕节
- 190 满心的微笑，满口的香甜——微笑鸡蛋糕
- 192 中秋节
- 194 浓浓思乡情怀——中秋月饼
- 194 中规中矩的传统广式月饼
- 196 赫赫有名的冰皮月饼
- 198 晶莹剔透的小兔子月饼
- 200 国庆节
- 202 礼花般璀璨——奶油爆米花
- 204 重阳节
- 206 像花儿一样——富贵九重菊花酥
- 209 巨人脚掌酥
- 210 赛跑蜗牛酥
- 212 万圣节
- 214 搞怪无极限——诡异南瓜灯
- 216 “多余”的创意——奶油南瓜粥
- 218 和魔鬼共进晚餐——鬼魂饼干
- 220 糖霜的做法
- 222 压轴甜点——万圣节南瓜饼
- 224 感恩节
- 226 香嫩多汁的诱惑烤火鸡
- 228 圣诞节
- 230 心爱的人永远在一起——小姜人饼干
- 232 各种小姜人纸样
- 234 圣诞老人和他的小鹿们
- 236 腊八
- 238 豆子开会——谷物齐聚腊八粥
- 242 生日
- 244 谁都不能少的生日蛋糕
- 245 蛋糕坯的做法
- 246 装饰蛋糕的方法
- 248 圣诞小鹿车纸样
- 250 附加纸样
- 255 薇薇小厨已出版图书及团队介绍


如何使用这本书

非常感谢你购买本书。首先，我们要声明，这不是一本普普通通的菜谱书，也不是带领你的孩子走向厨神之路的教科书，这是一本通过烹饪来营造温馨家庭氛围的亲子互动书。如果你希望增加与孩子交流沟通的途径，如果你很头疼孩子偏食、不爱吃青菜和粗粮的坏习惯，如果你希望在生活中潜移默化地培养孩子的模仿力、创造力、动手协调能力或者更多的综合能力，如果你想传达给孩子懂得吃的人生才是幸福的人生，如果你希望拥有家人一起做饭的温馨幸福感。以上的这些，如果是肯定的话，这本书一定不会让你失望。

创造条件和孩子一起做饭，家长和孩子都会从中收获很多，孩子不但收获了快乐和亲情，更收获了知识和食物的双营养。家长可以有更多的时间和孩子在一起，增进交流和沟通，越长时间的接触，与孩子便会越亲密。烹饪则是给了家长这样一个机会和时间，让家长和孩子一起体会做饭带来的幸福。在这本书中，我们尽可能多地用图片代替文字，让你和孩子能更直观地了解每道菜所需要的材料、工具、步骤等。版面设计也最大限度地迎合了孩子的阅读习惯，让孩子通过对本书的阅读达到对食物和厨房的喜爱。包括对于牙牙学语的孩子，妈妈可以通过图片让孩子来识别不同的食物、分辨不同的颜色，然后还可以拿来实物进行对比，让孩子在一点一滴中开始接触生活。

本书同样适用于那些上学离家的学生，或者是刚刚独立的年轻人，因为，我们把最营养、最科学、家常节庆必须会做的美味都融合在这本充满爱的书里。因为我们就是专门为幸福的一家人量身定作的。让每个人拿到这本书都很受用和受益是我们出此书的目的。

书中所有的菜谱，我们都仔细设计了孩子可以参与的环节，并用  进行了标注。这些步骤安全、有趣，可以培养孩子的动手能力、挖掘孩子的创造力，提高孩子对食物的兴趣。当然，所有菜谱的营养都非常均衡，充分考虑小朋友成长发育的需要。同时，我们还将菜谱进行了引申，在烹饪的过程中，培养孩子讲究卫生、勤俭节约等各种生活好习惯。

我们特别总结了烹饪时的注意事项，如用火烹饪和入烤箱烘焙，我们都用  标注，父母在开始烹饪之前一定要牢记，这些地方是需要你亲力而为的，不需要孩子参加，只需孩子满带盼望地观察和等待制作过程和成品就好了。我们建议你在做每一道菜前，先认真阅读菜谱的全部内容，和孩子一起准备好所有材料和工具，并且了解哪些是孩子应该参与的步骤。

第一章“推开美食魔法小屋之门”中，我们利用多种食材搭配出各种可爱、有趣的造型，来吸引孩子的眼球，激发孩子的食欲。在这里，家长可以按照书中的步骤和孩子一起完成所喜欢的造型，也可以把孩子不爱吃的食物添加到菜谱中，让孩子积极主动地吃掉以前拒之千里的食物，好看有趣是让孩子感兴趣的前提，帮助孩子全面进食是我们的目的所在。除此之外，我们还提供了孩子爱吃的小零食的制作方法，食品添加剂是妈妈最担心的问题，

自己在家制作就避免了这些担心，孩子吃着自己动手做的美食，也很有成就感呢。

在“水果花木马”里，我们把孩子爱吃且有营养的水果进行了健康营养的搭配，有果味十足的维C果汁，有色彩缤纷的变色果味冰棍，还有适合孩子午觉醒来后的水果沙拉，甚至包括了孩子最爱吃的果冻，我们都有详细的制作方法介绍给大家，在创造美味、获得快乐之余还最大限度地保证了食物的健康和卫生。

“蔬菜森林”中则是用蔬菜创意出了各种有意思的造型，比如蔬菜字母疙瘩汤，边吃饭边认识英文字母，还有豇豆棒棒糖，既做出了孩子爱吃的棒棒糖造型，又让孩子吃到了蔬菜。目的是通过对蔬菜的巧妙运用，让孩子全面均衡地接受蔬菜。

“搭搭百变积木”中则是孩子和家长可以发挥无限想象力的篇章。仅仅是三明治，在本书中就做出了五种创意造型，家长可以带着孩子先按照书上的造型进行模仿，然后再让孩子发挥自己的想象力，做出新的、有意思的造型，从而锻炼孩子的创造力。

“动物总动员”，顾名思义当然是用食物做出的各种小动物造型，有小猪、小鸡、小蜜蜂、小瓢虫等，在用食材制作小动物造型的时候，不仅可以锻炼孩子的动手能力和耐心，更是接触自然科学和动物科学的好机会。

我们把我国的节日和国际上的重大节日安排在第二章，详细介绍了每个节日的由来和最具代表性的食物的做法。节日是家庭聚会最好的时机，也是最适合亲子游戏的时机。家长平时工作再忙，也一定要把握住这个机会多陪陪孩子。其实父母是孩子最好的老师，你把热爱生活积极的一面展现在孩子面前，把知识通过游戏的形式灌输给孩子，孩子的性格发展才更加积极，才知道和爸爸妈妈一起的时光是最幸福时光，无论以后走多远，和爸爸妈妈一起做饭、一起游戏的幸福场景都牢记于心，才会更加牵挂家人。在这部分中，家长可以先以讲故事的方法把节日的来源、历史讲给孩子听，用孩子喜欢的方式让他了解历史知识。不仅如此，对于年龄稍微大一点的孩子，这还是一本有趣的文化书，孩子可以通过翻阅这本书，了解每个节日的习俗和不同的风土人情。除了讲故事之外，还可以鼓励孩子通过看电影、阅读书籍来了解更多的内容，来提高孩子的自学能力。每个节日对应的特色食品，我们都详细介绍了用料和做法，节日到来的时候，家长和孩子就可以在家中制作绝对安全、健康的节日食品来制造温馨的家庭氛围了。

全家人一起下厨房是幸福的，我们编辑本书的愿望就是希望将这份幸福传递，如果你感受到了幸福，或者遇到了什么问题需要我们帮助你解决，就联系我们吧（viviskitchen@hotmail.com），别忘了用相机记录下你全家温馨的时刻和我们一起分享！

菜谱内容部分讲解

为了让孩子和家长充分享受到烹饪的乐趣，我们从工具和食材的准备到可供就餐的人数、详细的步骤图、注意事项、温馨提示以及孩子可以参与的操作都进行了仔细的标注。希望你和孩子按照我们的注解进行操作，这样可以享受流畅的烹饪过程、正宗的口感，学习到健康卫生的小常识和烹饪中的小技巧。

进厨房的小规矩

进厨房有数条规矩，在小帮手做饭和送饭前，先让孩子了解这些规矩，帮助孩子建立进厨房中的正确操作规范。小朋友在进厨房前，先读一读进厨房的规矩，再读一读进厨房的注意事项，进厨房时，再读一读进厨房的注意事项，进厨房时，再读一读进厨房的注意事项。

- 1 进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。
- 2 进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。
- 3 进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。
- 4 进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。
- 5 进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。
- 6 进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。
- 7 进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。
- 8 进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。
- 9 进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。
- 10 进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。
- 11 进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。
- 12 进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。进厨房前，先洗手。

14 15

带着孩子下厨房，安全可是关键。我们在“进厨房的小规矩”里特意教给小朋友一些很有用的下厨知识，是需要家长带孩子下厨房前必读的内容。里面除了有些提醒外，还教给小朋友一些做菜的知识噢。

节日篇，我们为了让小朋友更加了解美食与节日的关系，在每一个节日的前面都详细介绍了这个节日的来历、背景文化和一些相关的有趣的小故事。家长在和小朋友互动制作美食前不妨仔细了解和学习一下。

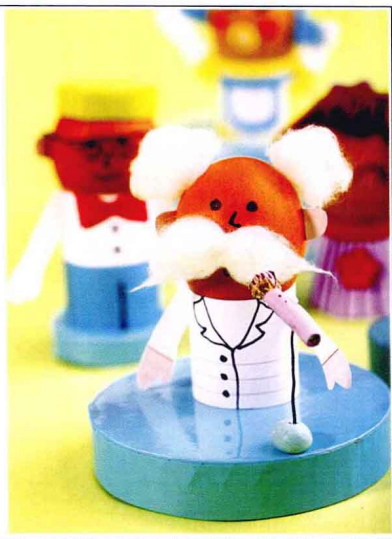
父亲节

每 年的第三个星期日就是父亲节。1910年时，在美国的伊利诺斯州，第一个为父亲设立了父亲节。

父亲节，可是爸爸与孩子之间最亲密的关系。爸爸是孩子成长过程中最重要的男性角色。爸爸是孩子成长过程中最重要的男性角色。爸爸是孩子成长过程中最重要的男性角色。

电 话，爸爸是孩子成长过程中最重要的男性角色。爸爸是孩子成长过程中最重要的男性角色。爸爸是孩子成长过程中最重要的男性角色。

在 父亲节这一天，爸爸和孩子一起庆祝父亲节。爸爸和孩子一起庆祝父亲节。爸爸和孩子一起庆祝父亲节。



用餐人数

我们仔细标注了每道菜谱里的食材分量可供几个人用餐，你可以根据实际人数对菜谱中的材料进行增减。一般来说，本书中的菜谱材料分量是按三口之家准备的。

制作这道菜所需要的工具

我们把制作这道菜所需要的所有工具罗列在每个菜谱的最开始部分，在动手之前要照着图示将所有工具准备好哦，这样可以使制作过程非常流畅，不会因为寻找工具而中断制作美食的过程。

步骤图

按照详细的步骤图操作可以保证整个烹饪过程的准确性，确保你的烹饪作品做一次就百分之百成功。而且，最为关键的步骤，我们都会用图示的方式重点说明。

亲子快乐下厨房

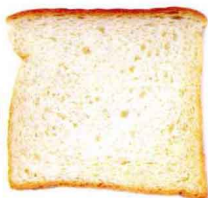
起床就能看到花 吐司煎鸡蛋

散发着香气的面包中盛开着一朵好漂亮的花啊！早晨的心情可以影响一整天的心情哦，起床睁开眼睛就能看到特意为你绽放的花。而且还要把它放到肚子里陪伴你一整天，心情保证愉悦得不得了。

你需要



鸡蛋 1个



面包片 1片



小丸子 + 挖球器
平底锅 + 铲子
盐 1/2小撮

跟我这样做



1 用小丸子或圆形的容器在面包片中间挖掉一个大圆。



2 用挖球器沿着圆圈的四周对称地挖掉6个小圆，使面包片中间出现一个花朵的形状。



3 锅中加少许油，先放入面包片煎一面煎熟，再把面包片翻过来，把鸡蛋打入吐司的花形洞里，并放入盐调味，改成最小的火把鸡蛋煎熟。等鸡蛋早上心花绽放的吐司煎蛋就出锅了。

50

推开美食魔法小屋之门 2 魔法百变积木

—— 吐司煎蛋，这是早餐的绝佳选择。早晨睁开眼睛就能看到好漂亮的花啊！早晨的心情可以影响一整天的心情哦，起床睁开眼睛就能看到特意为你绽放的花。而且还要把它放到肚子里陪伴你一整天，心情保证愉悦得不得了。



起床就能看到花！

你也可以做出各种形状的吐司煎鸡蛋，如心形、小房子形、太阳形等，就看你的想象力啦。



51

所需要的食材和分量

这里提供了制作这道菜所需要的所有食材，并且我们准确标注了每份食材的分量。食材的种类和分量都要与书中保持一致哦，这样做的话口味肯定最正宗！

安全警告标志

带有这个标志的图片说明此步骤需要家长注意，（如切菜、用烤箱等），有一定危险性，需要你亲自来操作。

小孩头像标志

小孩头像标志是建议小朋友来完成的步骤，此步骤安全、有趣，可以培养孩子的创新能力、动手能力等，是让小朋友充分发挥想象力的环节哦。

成品图

你可以按照成品图的效果来完成并且装饰你的烹饪作品，当然更希望能通过我们的成品图给你和孩子带来更好的创意，制作出更出色的作品。

创意灵感

在有些菜谱的后面，我们为了能够多介绍些举一反三的菜式，且能加强及训练小朋友的创造力，精心地设计了创意主意这个部分。

进厨房的小规矩

烹饪是很有意思的过程，在小朋友最初走进厨房、接触烹饪的时候，妈妈务必要把厨房中的正规操作教给小朋友，在确保安全的前提下，告诉他哪些是可以由他操作的，而哪些是要妈妈来做的。与此同时，培养孩子良好的卫生习惯和勤俭节约的美德，在这时进行是最合适不过的啦！



小心！

必须由家长来操作的有：需要动用明火的操作，切、焯肉类和蔬菜，需要用烤箱进行加热和烘焙的操作。



孩子最适合做的事情有：

清洗和制作过程，把原材料做出更好更漂亮的食物，了解参与制作过程，还有帮助妈妈打扫厨房和倒垃圾。

本书中的参考用量单位：

1大匙=液体15ml 1小匙=液体5ml
固体5g 固体2g



以上这些并不是告诉你和孩子在厨房里的活动有多么不安全，而是我们在操作的过程中如果做到这些就完全避免了可能发生的危险，当然与孩子一起烹饪的乐趣也会更快地向你涌来。



1 烹饪之前把双手用香皂洗干净，系上围裙，如果觉得袖子碍事的话，那就挽起来吧。



2 把烹饪过程中所需要的工具和食材全部准备好，并且把食材按照菜谱所述的分量一一称重，液体要使用量杯测量才准确。



3 动手之前，先仔细看一遍步骤图，并阅读相应文字，熟悉操作过程，这样才能做到心中有数。



4 正确的切菜姿势。把除大拇指外的四个指头弯曲，用弯过来的四个指头和没有弯曲的大拇指一起压住菜，用弯曲的指头关节顶住菜刀面，切菜时随着菜刀一起移动。要注意，菜刀不要超过弯曲的四个指头关节。



7 有些菜需要在沸腾的锅中搅拌食材，或持续搅拌以免烧锅，这时请尽量使用环保木质勺子或铲子。同时，另一只手要握紧锅把，保证锅的平稳。



10 在使用厨房小电器时，一定要把手上的水擦干，以免触电引发危险。



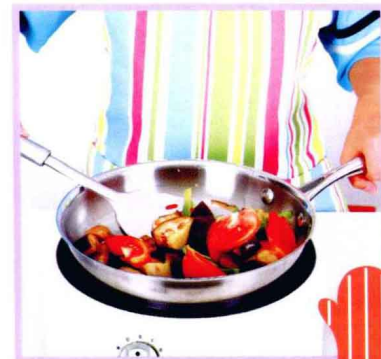
5 对于年龄小一些的孩子，家长需要准备安全小刀和安全剪刀，这样你就可以放心大胆地让孩子参与进来了。



8 放置过烫锅具或者烤盘的时候，需要提前把放置的空间收拾干净，并铺上隔热垫，千万不要将刚取出的烤盘或者锅具直接放在操作台表面上。



11 准备一条干净的毛巾放在手边，用来擦拭可能会洒落的汤汁，如果洒在地上，要立刻擦净，以免滑倒。



6 锅把要冲灶台左侧或右侧的方向摆放，不要垂直对着身体，以免操作时与胳膊或其他部位碰撞引发危险。



9 接触过烫的锅具，或从烤箱里放、取烤盘时都要记得带隔热手套。隔热手套选纯棉和厚实的为好。千万别选化纤材质的哦！



12 用餐之后，要记得把用过的器具和餐具都洗干净，从小养成好习惯！

工具介绍

这里罗列了这本书中所提到我们常常使用到的厨房用具，这些厨房用具有的可以很好地帮助你和孩子称量出准确的食材，有的可以顺利地协助你完成烹饪过程中的步骤，有的则可以很容易地做出漂亮的造型。而且，在每个菜谱最开始的部分，我们把该道菜需要的相应工具都列了出来，请在烹饪之前按照图中所列的工具准备好后再动手哦。

