

Get Cooking!

(英) Dorling Kindersley 著 邱晓亮 译

培养孩子的动手能力

从50道美味佳肴开始

妈妈,今天我下厨!



Get Cooking!

妈妈,今天我下厨!

[英] Dorling Kindersley 著
邱晓亮 译





A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈, 今天我下厨! / (英) Dorling Kindersley 著; 邱晓亮译.

—北京: 中信出版社, 2013.6

书名原文: Get Cooking!

ISBN 978-7-5086-3979-6

I.妈… II.①D… ②邱… III.烹饪—基本知识 IV.TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第084003号

Original Title: Get Cooking!

Copyright © 2004 Dorling Kindersley Limited

All images © Dorling Kindersley Limited

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by China CITIC Press

All rights reserved.

本书仅限中国大陆地区发行销售

妈妈, 今天我下厨!

著 者: [英] Dorling Kindersley

译 者: 邱晓亮

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

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)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京华联印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 4

字 数: 35千字

版 次: 2013年6月第1版

印 次: 2013年6月第1次印刷

京权图字: 01-2013-1489

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-3979-6 / G · 983

定 价: 35.80元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

目 录

④

导语

⑤

准备开始

⑥

工具

营养早餐

⑧

各式鸡蛋早餐

⑩

煎饼

⑫

蛋香面包

⑭

果仁麦片

⑯

什锦谷物能量棒

⑰

果昔

超级小吃

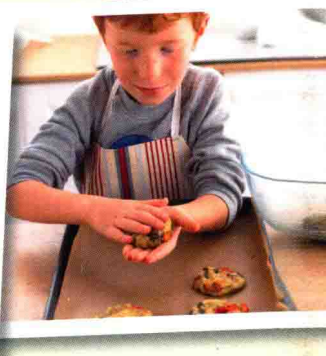
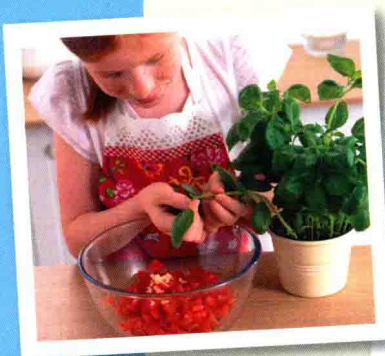
⑳

青豆薄荷汤

㉑

曲奇

太有趣了!





Get Cooking!

妈妈,今天我下厨!

[英] Dorling Kindersley 著
邱晓亮 译





A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈, 今天我下厨! / (英) Dorling Kindersley 著; 邱晓亮译.

—北京: 中信出版社, 2013.6

书名原文: Get Cooking!

ISBN 978-7-5086-3979-6

I.妈… II.①D… ②邱… III.烹饪—基本知识 IV.TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第084003号

Original Title: Get Cooking!

Copyright © 2004 Dorling Kindersley Limited

All images © Dorling Kindersley Limited

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by China CITIC Press

All rights reserved.

本书仅限中国大陆地区发行销售

妈妈, 今天我下厨!

著 者: [英] Dorling Kindersley

译 者: 邱晓亮

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

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)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京华联印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 4

字 数: 35千字

版 次: 2013年6月第1版

印 次: 2013年6月第1次印刷

京权图字: 01-2013-1489

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-3979-6 / G · 983

定 价: 35.80元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

目 录

④

导语

⑤

准备开始

⑥

工具

营养早餐

⑧

各式鸡蛋早餐

⑩

煎饼

⑫

蛋香面包

⑭

果仁麦片

⑯

什锦谷物能量棒

⑰

果昔

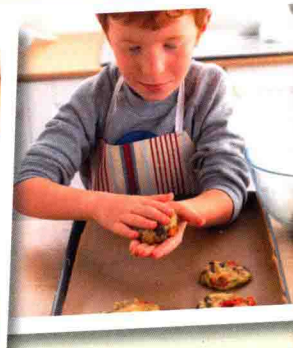
超级小吃

⑳

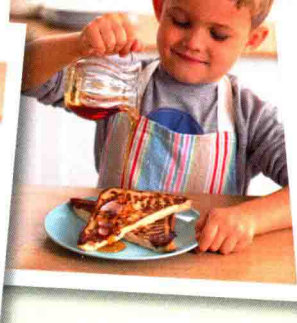
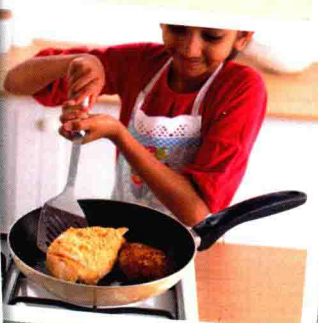
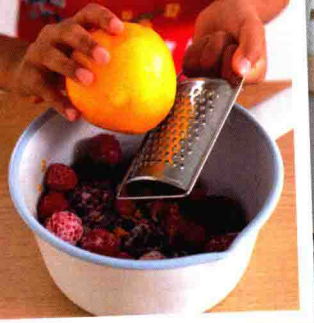
青豆薄荷汤

㉑

曲奇



太有趣了!



24

烤虾串

26

香酥饭团

28

鹰嘴豆沙

29

爆米花

30

沙拉

完美正餐

32

比萨面团

34

比萨馅料

36

素穆沙卡

38

罐焖羊肉

40

迷你汉堡

42

意大利面

44

香辣肉酱

46

炸鱼红薯

48

酸橙鸡排

美味甜点

50

蓝莓玛芬

52

草莓蛋糕

54

水果蛋白酥

56

柠檬酸橙蛋糕

58

冰激凌

60

覆盆子焦糖奶油布丁

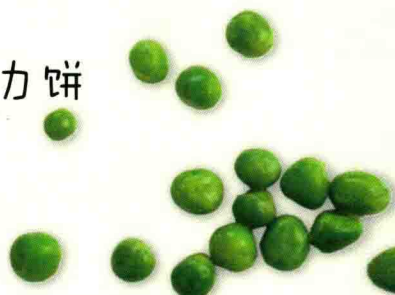
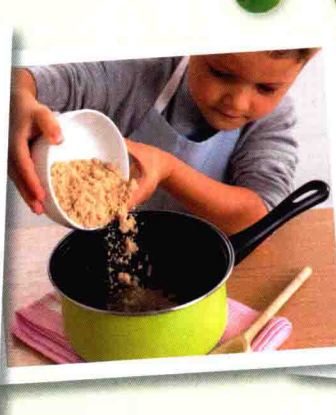
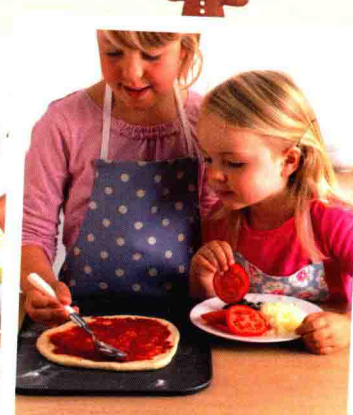
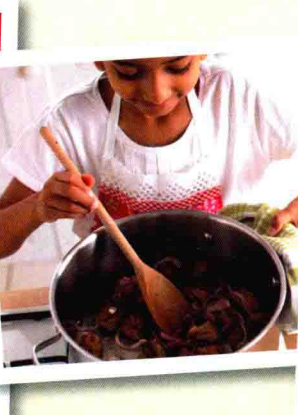
62

冰镇巧克力饼

64

索引

你最喜欢
哪个菜谱
呢?



导语

烹饪是一项重要的生活技能，也是一件非常有趣的事。这本书能给你带来烹饪的灵感，让你有信心试着给自己、家人和朋友做出各种新式菜肴。

你将在书中发现简单的菜式，比如煮鸡蛋和烤玛芬；也会发现更复杂的菜式，比如穆沙卡和蛋白酥。每种菜式都有清晰的制作步骤，很容易跟着做。

系上你的围裙，开始烹饪吧！

本书菜谱结构

去买材料之前，请仔细查看“你将需要：”栏目。

注意查看完成一道菜是否需要“特殊工具：”。开始烹饪前，确保做好所有的准备工作。

所有的菜谱都用阿拉伯数字标明了制作步骤。你要按照正确的顺序进行，否则可能失败。

每道菜都有一个简介，激发你的兴趣，鼓励你尝试着去做它。

这里会提供使用不同材料制作同一种菜式的建议，还有另加配菜的建议。

蓝莓玛芬

玛芬是很好吃的甜点。蓝莓赋予了玛芬滋润和美味的口感，蓝莓烤制时会爆裂，产生漂亮的颜色。

你将需要：

- 150g 无盐黄油
- 250g 细砂糖
- 250g 低筋面粉
- 150g 鸡蛋液
- 150g 蓝莓
- 1个柠檬的皮，切碎（可选）
- 250ml 淡奶油
- 2个鸡蛋黄，搅拌均匀
- 250g 蓝莓

特殊工具：

- 12个玛芬纸杯和玛芬模具

① 将烤箱预热至200℃。在玛芬模具里摆好12个玛芬纸杯。

② 把黄油加热融化，放到一边凉凉备用。把面粉筛入一个大碗中，加入泡打粉、盐和柠檬皮。在面粉中间挖一个小坑。

③ 把融化的鸡蛋和黄油倒进一个大碗里，搅拌均匀。然后，把面粉混合物倒进碗里，搅拌均匀。把蓝莓和柠檬皮倒进碗里，搅拌均匀。

为什么？

为什么玛芬在烤箱里会“长高”？使用泡打粉，蓝莓在烤箱里会加入泡打粉，就能使它“长高”。泡打粉与黄油中的其他成分发生反应，产生二氧化碳的气泡。烘烤时，这些气泡会膨胀起来，让玛芬变得比刚搅拌时更大一些。

④ 收入蓝莓，搅拌均匀。但不要太用力，蓝莓会沉到底部。

⑤ 把混合好的面粉糊放进玛芬纸杯里，放进烤箱烤20分钟。出炉后玛芬呈金黄色，变得有弹性。

其他配料：

可以用蓝莓干代替新鲜蓝莓。试试，用蓝莓干代替新鲜蓝莓。



看我！我有很多小技巧、小提示，还有好玩儿的问题。

你有没有想过这些问题：为什么面团需要揉？为什么切洋葱的时候会流泪？为什么辣椒那么辣？请到“为什么？”栏目里去寻找科学的答案，这里还有很多类似的问题呢。

准备开始

每次开始烹饪前，请卷起袖子，系好围裙，把长头发扎起来，把手洗干净。正确地存放食物，注意保质期。用水果和蔬菜做菜之前，把它们洗干净。离开厨房之前，把它收拾整洁。切蔬菜和肉类要使用不同的砧板。拿过生肉和蛋类之后，记得洗手。

关键标志

在本书菜谱中常见的标志有这些：



这个标志告诉你，准备时间大概要多久。



这个标志告诉你，制作这道菜需要多长时间。



这个标志告诉你，做好的这道菜是几人份。请记住，很小的孩子吃东西少，所以如果你是做给小孩子吃，同样的分量能分出更多的份数。



这个标志的意思是，这一步需要大人的密切关注，或是需要由大人帮助完成。无论孩子做这本书中的哪道菜，都要有大人陪同。

计量单位

一定要正确地称量食材。可以使用量勺、量杯，必要的时候要用电子秤。下面列出了计量单位。你在“你将需要”栏目看到的将是缩写词。

公制计量：

g=克

ml=毫升

英制计量：

oz=盎司

(1盎司约合28.35克)

lb=磅

(1磅约合454克)

fl oz=液盎司

(1液盎司约合29.57毫升)

勺计量：

tsp=茶匙

(1茶匙约5毫升)

tbsp=汤匙

(1汤匙约15毫升)

木勺是厨师的好朋友，很多菜都需要用到它。

工具

做每道菜时，使用正确的工具很重要。大部分厨房里都有这些工具。请记住，使用锋利的工具或电力驱动的工具时，要特别小心。孩子在厨房的时候，一定要有大人身边。



开始烹饪前，要把工具都准备好哦。



食物料理机



剁肉板



玻璃罐



电动打蛋器



搅拌机



漏勺

捞面勺

橡胶刮刀



竹签



量杯



面粉筛



方形蛋糕模具



小蛋糕模具



你知道吗?
夹心蛋糕模
具的底部可
以取出来!



柠檬榨汁器



夹心蛋糕模具



玻璃壶



擀面杖



烤箱盘



冷却架



烘焙油纸



汤锅



煎锅

带盖炖锅



大小不同的炖锅



奶锅



你家厨房里
有所有这些
工具吗?

各式鸡蛋早餐

鸡蛋很适合用来做早餐，它们含有丰富的营养。新的一天从鸡蛋开始，简直棒极了！你可以试着用不同的方式烹饪鸡蛋，做出各种各样的早餐。

鸡蛋炒培根



① 请大人把培根烤熟，然后用刀和叉子把它切成碎片。



② 将牛奶和鸡蛋混合在一起，充分搅拌到光滑细腻的状态。



③ 把黄油倒入煎锅中，开中火让它融化；然后将蛋奶混合液倒进锅里，不断翻炒，直到蛋液炒熟，呈奶油状；最后倒入碎培根炒匀。



把鸡蛋炒培根放在吐司上，最后撒一点儿干罗勒调味。

你将需要：

2分钟 8分钟

- 1片五花培根
- 1汤匙牛奶
- 1个鸡蛋
- 1小块黄油
- 少量干罗勒
- 1片黄油吐司

也可以用黑面包或白面包。



煮鸡蛋

你将需要:



2分钟



4~8分钟



- 1个鸡蛋
- 1片奶油吐司，切成长条

你想把蛋煮成几分熟呢？看看下面的选项，然后决定你要煮多长时间。在一个小炖锅里放一些水，然后把一个鸡蛋放进去。请大人帮忙点火烧水。水烧开后，转小火，慢慢煮蛋。

溏心蛋

煮4分钟。这种蛋的蛋黄软软的、嫩嫩的，特别适合蘸吐司条吃。

半熟蛋

煮6分钟。蛋黄呈半凝固状。

全熟蛋

煮8分钟。蛋黄彻底凝固。

煎鸡蛋

你将需要:



1分钟



2~4分钟



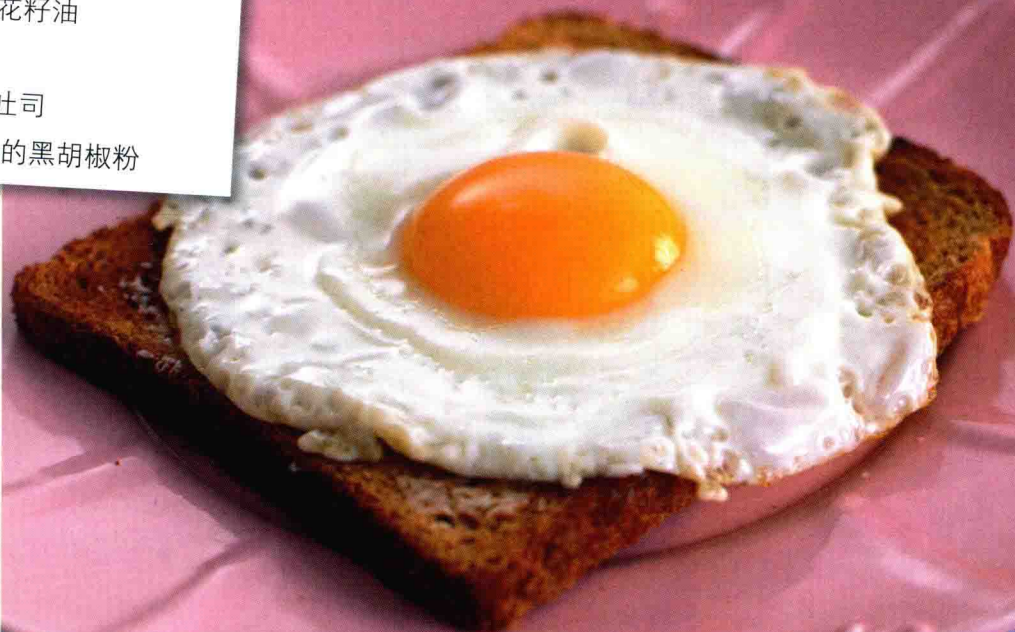
① 请大人把油倒入平底锅，用中火烧热。

- 1茶匙葵花籽油
- 1个鸡蛋
- 1片奶油吐司
- 用来调味的黑胡椒粉

② 将鸡蛋打入碗里。如果有蛋壳也掉进碗里，就用勺子把它舀出来。轻轻地把蛋倒进平底锅。

③ 用中火煎蛋2分钟。如果你喜欢全熟的蛋，需要两面各煎2分钟。

④ 把煎好的蛋放在吐司上，撒黑胡椒粉调味。



煎饼

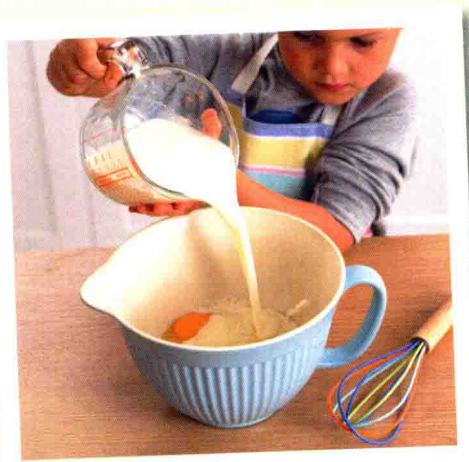
根据使用材料的不同，煎饼可以做成厚的，也可以做成薄的。两种都试试吧，很好玩儿。薄煎饼又叫作法式煎饼。给家人做一下这两道菜吧。

厚煎饼

你将需要：

5分钟 12~15分钟 4人

- 1个鸡蛋
- 110g自发面粉
- 1茶匙小苏打
- 150ml牛奶
- 煎煎饼用的葵花籽油
- 200g新鲜草莓，去蒂，切成片
- 4汤匙原味酸奶



① 把鸡蛋、面粉、小苏打和牛奶倒入一个碗里，搅拌均匀。



② 请大人在煎锅里倒入1汤匙葵花籽油，并点火烧热。用大勺子舀一勺面糊，小心地倒进煎锅。

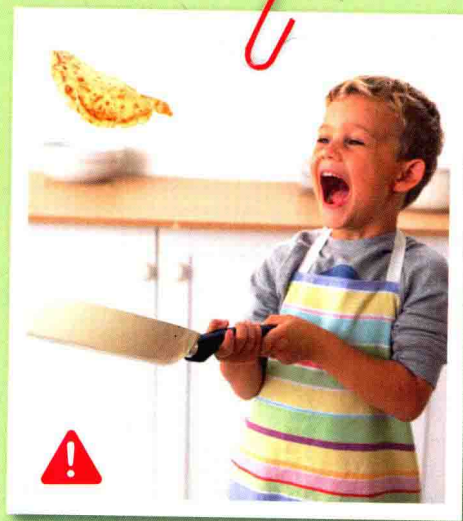
法式煎饼

做法式煎饼时，把下面这些材料混合在一起做成面糊，用不粘锅中火煎制就行。

你将需要：

5分钟 10分钟 3人

- 110g普通面粉
- 1个大鸡蛋
- 280ml牛奶
- 配1根切成片的香蕉和巧克力酱或柠檬汁加糖



你会翻法式煎饼吗？要小心哦！



③ 等到煎饼底部呈金黄色、顶部起泡的时候，把它翻一下面，把另一面也煎至金黄色即可。

④ 把煎饼和
草莓片、
原味酸奶一
起摆盘。

试试用其他
的浆果来搭
配煎饼吧。



为什么？

为什么厚煎饼里全是气
泡？这都是自发面粉和小苏
打的功劳。它们与其他材料
发生反应，产生一种叫作二
氧化碳的气体。这种气体让
面粉糊膨胀起来，使厚煎饼
里充满气泡。



你将需要：

6分钟 10分钟 4

- 4个大鸡蛋
- 240ml牛奶
- 1/4 茶匙肉桂粉
- 4厚片白面包，切成三角形
- 2汤匙葵花籽油
- 100g蓝莓
- 配枫糖浆

蛋香面包

蛋香面包可是风靡全世界的美味。在西班牙和巴西，复活节甜点里就有它；在葡萄牙，圣诞节期间要吃它。这道美食可以做成咸香味的，也可以做成甜味的。试着为家人烹制它吧。



① 把蛋打进搅拌用的大碗里，加入牛奶和肉桂粉，搅拌均匀。



② 将搅拌好的牛奶蛋液倒入一个浅盘，然后把三角形面包片放进去浸泡。每一面泡20秒即可，要不然它们就会变得软塌塌的。

你最喜欢哪种配料？



③ 在煎锅里倒入半茶匙葵花籽油，小火烧热。小心地放入两块三角形面包片。



④ 把面包的两面都煎成金黄色。重复第3步和第4步，煎完剩下的面包片。



⑤ 用蓝莓和枫糖浆搭配蛋香面包食用，或者用黄油和果酱也行。

为什么？

为什么要用油煎食物？热葵花籽油能防止面包粘在锅底。油能减少面包与锅之间的摩擦力。不要让锅烧得过热，要不然会把面包煎糊的。



果仁麦片

一顿丰盛的早餐能让你整个上午都精神饱满。这道美食会让你肚儿饱饱，直到吃午饭之前都不饿。

你将需要：

5分钟 20分钟 8

- 2汤匙葵花籽油
- 6汤匙糖浆或蜂蜜
- 350g燕麦片
- 115g榛子
- 60g南瓜子仁
- 115g干香蕉片，碾成碎片
- 115g葡萄干
- 配牛奶或原味酸奶



① 请大人帮忙把烤箱预热至200℃。把油和糖浆或蜂蜜放入长柄炖锅，开小火将其混合均匀。

② 把糖油混合液倒进装有燕麦片、榛子和南瓜子仁的大碗里，搅拌均匀。

可以尝试使用其他坚果，例如杏仁。

为什么？

为什么燕麦片烤过之后会变成焦黄色？燕麦片在烤箱里通过高温烤制时，它里面的糖分遇热产生焦糖化反应，让燕麦片的边缘变成了让人垂涎的焦黄色。



③ 把搅拌好的果仁麦片混合物放入烤盘，平铺好，放进烤箱烤10分钟，或是烤至燕麦片变成焦黄色。

④ 将麦片混合物凉凉，然后把它倒进大碗里，加入香蕉片和葡萄干，充分搅拌。

