



和孩子

孩子的小手也能创造出无穷美味！

(英) Dorling Kindersley 著 李婉 译

一起玩烹饪！



中信出版社·CHINACITICPRESS

和孩子 一起玩烹饪！

[英] Dorling Kindersley 著
李婉 译





A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

图书在版编目 (CIP) 数据

和孩子一起玩烹饪! / (英) Dorling Kindersley 著; 李婉译. —北京: 中信出版社, 2013.6

书名原文: Children's Cookbook

ISBN 978-7-5086-3976-5

I. 和… II. ①D… ②李… III. 婴幼儿-食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 084198 号

Original Title: Children's Cookbook

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

和孩子一起玩烹饪!

著 者: [英] Dorling Kindersley

译 者: 李 婉

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: 8 字 数: 70 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: 01-2013-1490

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-3976-5 / G · 982

定 价: 49.80 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

和孩子 一起玩烹饪！

[英] Dorling Kindersley 著
李婉译





A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

图书在版编目 (CIP) 数据

和孩子一起玩烹饪! / (英) Dorling Kindersley 著; 李婉译. —北京: 中信出版社, 2013.6

书名原文: Children's Cookbook

ISBN 978-7-5086-3976-5

I. 和… II. ①D… ②李… III. 婴幼儿-食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 084198 号

Original Title: Children's Cookbook

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

和孩子一起玩烹饪!

著 者: [英] Dorling Kindersley

译 者: 李 婉

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: 8 字 数: 70 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: 01-2013-1490

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-3976-5 / G · 982

定 价: 49.80 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

和孩子 一起玩烹饪！



食谱：凯瑟琳·伊布斯

摄影：霍华德·舒特



目录

★ 导语

开始健康饮食吧	7
如何使用本书	8
烹饪原则	9

★ 营养早餐

果味奶昔	12~13
水煮蛋	14~15
香脆谷物早餐	16~17
香滑炒蛋	18~19
早餐蛋卷	20~21
迷你松饼	22~23



P12~13

★ 超级便餐

蔬菜沙拉	26~27
香烤土豆	28~29
蘸记拼盘	30~31
番茄浓汤	32~33
腌鸡胸肉	34~35
香蒜吐司	36~37
芝士面包卧蛋	38~39
手工汉堡	40~41
通心粉沙拉	42~43
土豆芝士馅饼	44~45
酸奶黄瓜酱配法拉费	46~47
寿司卷	48~49



P42~43

★ 完美正餐

清汤面	52~53
鸡肉卷	54~55
腊肠意大利面	56~57
鸡腿BBQ	58~59
咖喱鸡肉	60~61
翻滚炒面	62~63
土豆泥派	64~65
莎莎肉丸	66~67
烤羊肉串	68~69
蔬菜千层面	70~71
金枪鱼饼	72~73
香肠酥脆饼	74~75
烤鸡	76~77



P70~71

★ 甜品诱惑

酸奶冰激凌	80~81
水果棒冰	82~83
冰镇巧克力蛋糕	84~85
甜橘芝士蛋糕	86~87
水果波纹冰激凌	88~89
酥皮水果甜点	90~91
热带水果蛋白酥	92~93



P86~87

★ 烘焙时光

香脆玛芬	96~97
巧克力布朗尼	98~99
巧克力曲奇	100~101
香蕉方糕	102~103
手工面包	104~105
印度烤饼	106~107
比萨	108~109
草莓酥	110~111
橙子压缩饼干	112~113
田园蔬菜挞	114~115
苹果派	116~117
巧克力蛋糕	118~119



P110~111



P72~73

★ 厨具介绍	120~121
★ 词汇课堂	122~125
★ 索引	126~128

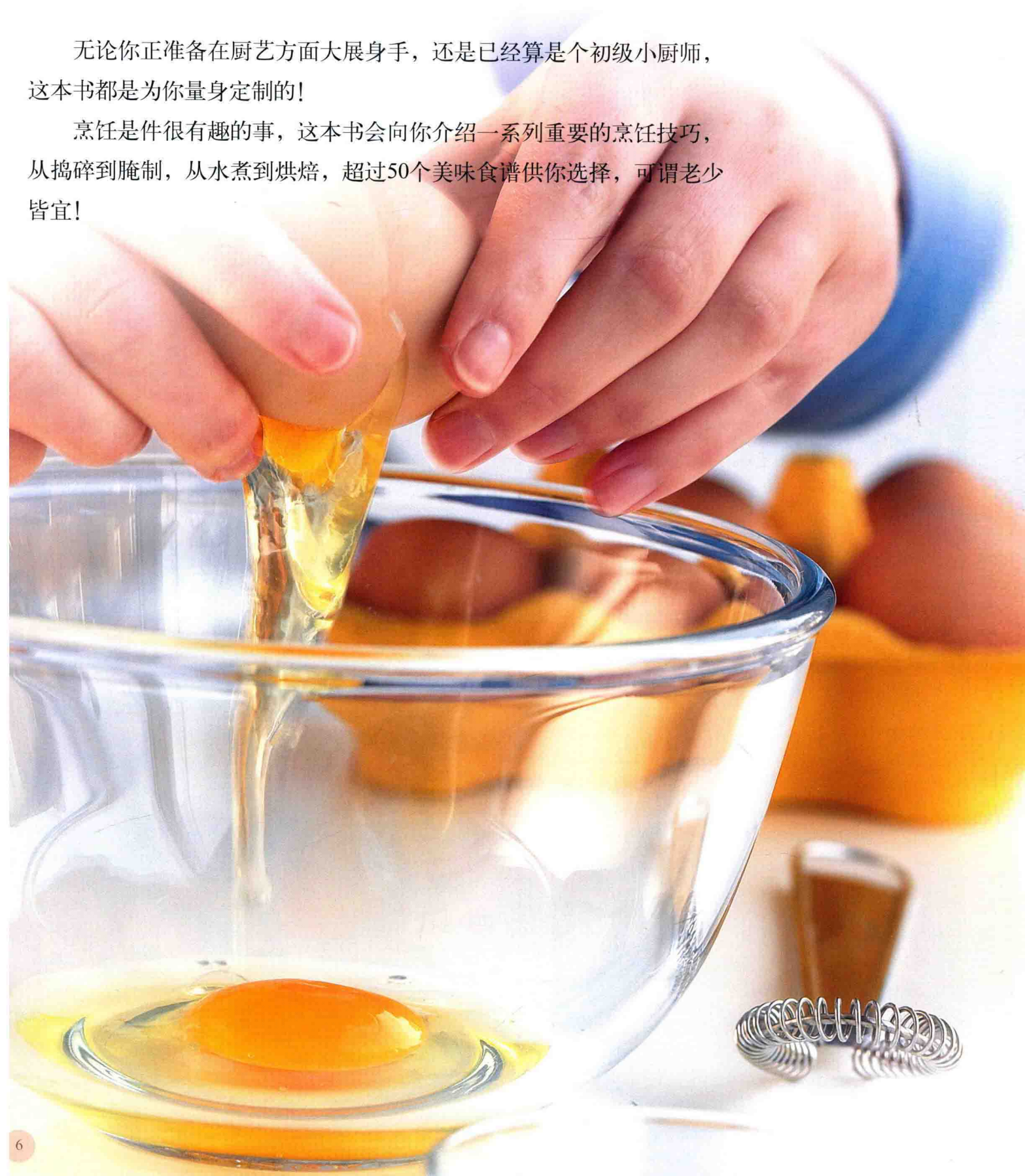


P80~81

导语

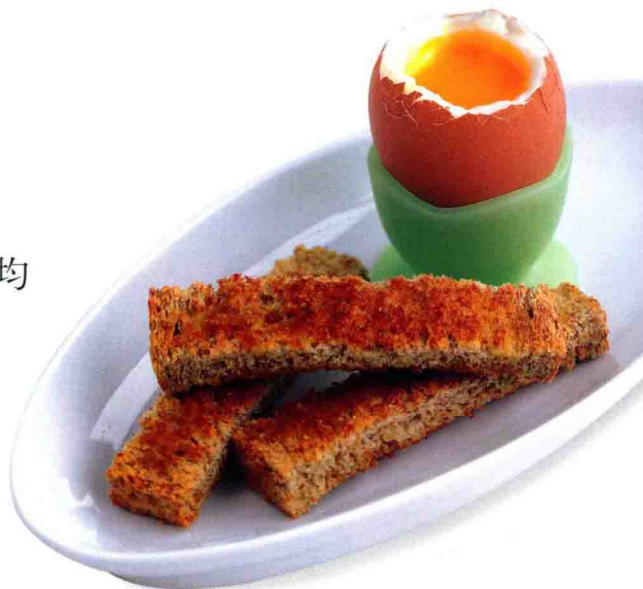
无论你正准备在厨艺方面大展身手，还是已经算是个初级小厨师，这本书都是为你量身定制的！

烹饪是件很有趣的事，这本书会向你介绍一系列重要的烹饪技巧，从捣碎到腌制，从水煮到烘焙，超过50个美味食谱供你选择，可谓老少皆宜！



开始健康饮食吧

想要拥有健康和幸福，就必须强健自己的身体，均衡的饮食是其中重要的一环。这意味着这几大类营养物质你都要均衡摄取——蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、脂肪、维生素和矿物质。



★ 蛋白质

它是成长的助推器，帮你打造全身的肌肉，维持机体的正常运转。肉类、鱼类、蛋及乳制品（如牛奶、鸡蛋和奶酪）、豆类（如豌豆、黄豆和扁豆）和坚果类都是蛋白质的优质来源。



★ 碳水化合物

它是身体能量的加油站，有了它，你才能浑身充满力气。土豆、谷物（如小麦，制作面包和意大利面的主料）、粮食（如大米和燕麦）、豆类（如豌豆、黄豆和扁豆）都含有大量的碳水化合物。

★ 膳食纤维

膳食纤维能帮助我们维持肠道健康，使其正常工作。谷物（比如全麦面包中含有的小麦）、豆类（如豌豆、黄豆和扁豆）、蔬果（特别是带皮的蔬果，如苹果和土豆）都含有膳食纤维。

★ 脂肪

尽管摄入大量的脂肪对身体有害，但脂肪本身仍是一种非常重要的营养物质。它可以给身体提供能量，帮助我们更好地吸收某些维生素。最佳的脂肪种类是单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。含有这些优质脂肪的食物有油质鱼类（如金枪鱼和三文鱼）、鳄梨、坚果、种子和食用油（如橄榄油、葵花子油等植物油）。

★ 维生素和矿物质

维生素能帮助维持身体各项机能正常运转，而矿物质有益于机体的发育和自我修复，对皮肤、骨骼和牙齿的健康有特别的作用。如果正常饮食，你会从食物中摄取身体所需的维生素和矿物质。除了每天均衡的三餐之外，你还需要摄入足够的水果和蔬菜，因为它们都富含维生素和矿物质。



如何使用本书

这本书介绍的每个食谱都含有包括烹饪技巧、健康饮食、厨房安全警示在内的大量信息，每个食谱都配有便于你学习的步骤示范，下面将为你详细解释这本书的使用方法。现在请你放轻松，充满乐趣地开始烹饪吧！

难度指数可以帮你挑选最适合的食谱。

1=简单
2=一般
3=复杂

预估的准备和烹饪时间，更方便你制订烹饪计划。

厨具清单让你在烹饪前作好准备。

这部分内容是烹饪过程中用到的方法。每道食谱的右上角和步骤中都对烹饪方法做出了强调，其具体的操作过程详见“词汇课堂”。

食谱所需的全部食材，方便你寻找使用哦！

● 准备时间 10分钟 ● 冷藏时间 15分钟 ● 烹饪时间 20分钟 ● 打发、过筛、混合、磨、加热

草莓酥

这款草莓酥足以令家人和朋友为之惊艳。你可以提前几天就烤好，然后储存在密封的容器内。等到要吃的时候，蘸上一些奶油，再作表面的装饰即可。

你还可以尝试使用不同形状的曲奇模具，比如心形、花形或星形。

所需厨具

- ☐ 烤箱
- ☐ 电动打蛋器
- ☐ 面粉筛
- ☐ 天平
- ☐ 刮刀
- ☐ 保鲜膜
- ☐ 裱花袋
- ☐ 裱花嘴
- ☐ 冷却架
- ☐ 小号点酥纸
- ☐ 裱花嘴
- ☐ 冷却架

原料 (12个草莓酥)

- 125g无盐黄油(融化+额外的抹油用)
- 60g细砂糖
- 125g普通面粉
- 60g玉米淀粉

新创意

原料可以替换成水果糖、表面装饰物，比如草莓、薄荷、覆盆子。或者在第2步的奶油中加入1茶匙橙皮屑，省掉最后的装饰步骤。

制作表面装饰

- 250g草莓 (全部切成四半)
- 60g蓝莓干(蓝莓)
- 300ml淡奶油 (打发)

步骤

- 将烤箱预热至170℃。将黄油和糖倒入搅拌碗中用电动打蛋器打发，直到奶油轻盈且蓬松。
- 将面粉、玉米淀粉和细砂糖倒入打发好的奶油里，用叉子拌匀，直到所有原料混合均匀。
- 将混合物揉成一个光滑的面团，在晚上撒上保鲜膜，放在冰箱里冷藏15分钟。
- 将面团放在两张防油纸的中间，用擀面杖将面团擀成直径20cm、厚1cm的面饼。
- 用模具切出12个小圆饼，放在涂过油的烤盘上(你需要把余下的饼皮再制成圆饼后擀成面饼，如此反复几次)。将烤盘放入烤箱烤20分钟。
- 锅中加热奶油，倒入草莓。使草莓均匀包裹上果酱。然后关火放在一旁冷却。将草莓从烤盘中取出，在烤盘里放一会儿再移到冷却架上。

这里会看到一些有用的小提示。

超详尽的图片和步骤说明，帮你更好地学会制作美味菜肴。

看到这个标志，说明你在这步可能需要求助于成人。

这个标志提示你在操作这步时一定要格外小心，因为会用到火或锐器。

烹饪原则

这本书中的食谱做了一些特别的设计，可以帮你了解基本的烹饪技巧，也能学到更多的进阶技法。参考简单的操作步骤，开启你愉快、安全以及成功的烹饪之旅吧。

★ 黄金守则

1. 注意安全——看到这个标志时要格外注意，特别是当你正使用尖锐的刀具、热的灶台和烤箱时。
2. 冷静果断——如果需要的话，要及时向成年人寻求帮助或建议，特别是当你看到这个标志时。
3. 保持卫生——开始烹饪前一定要将双手洗净，束起长发并系好围裙。
4. 作好准备——在开始烹饪前，将食谱详细阅读一遍，并预先准备好所需的原料和厨具。
5. 用量一致——食谱中原料使用的分量要准确度量，用汤匙和茶匙量取时，要齐着量勺的刻度，不要冒尖。

★ 卫生准则

1. 烹饪或食用前，必须将所有蔬菜和水果清洗干净。
2. 切肉类和蔬果时，需要将案板分开使用。
3. 为了避免传播病菌，烹饪前后都要将手彻底洗净，特别是摸到生肉或生鱼之后。
4. 根据需要随时进行清理，手边可以放一块布，及时将污渍清理干净。
5. 将生食和熟食分开盛放。
6. 在正式烹制鱼类和肉类之前，要先将其放在冰箱冷藏，并在烹饪中确保鱼和肉熟透。
7. 养成查看食品外包装上生产日期和保质期的好习惯。不要食用过期食品。



★ 防烫须知

1. 端烫手的锅、碗或烤盘时，要使用隔热手套。
2. 不要把底部滚烫的东西直接放在台面上，中间要放一层隔热架、餐垫或结实的木质案板。
3. 在炉灶上烹饪时，要把锅柄置于外圈（远离火苗），以免碰到火。
4. 在炉灶上搅动食物时，要抓紧锅柄，以免锅移动。

★ 厨师手册

1. 有创意——烹饪本就是件有趣的事，放松下来，为了个人的口味，你完全可以对食谱作一些更改。
2. 有自信——烹饪就是在创造新事物，去做吧，看看你能收获怎样的惊喜。
3. 保持冷静——慢慢来，即使最后做出的成品看起来和预想的不一樣，也没什么值得伤心的，通常来说，味道还是一样好。即使真的失败了，也是在给下次的尝试多累积宝贵的经验！
4. 均衡饮食——每顿饭不要总吃同样的食物，均衡的饮食意味着你每次都能摄入多种食物和营养。





A close-up photograph of a white bowl filled with a variety of breakfast items. Visible are chunks of orange, green kiwi, and golden-brown cereal flakes. The bowl is set against a soft-focus background of a person's face, with a purple object visible in the upper right corner.

营养早餐

一夜好眠过后，身体也亟待补充能量和必要的营养素。一顿营养的早餐能帮你把身体叫醒，给你带来充沛的精力以应对一天的挑战。不管这一天是上学日，你需要在学校里长时间集中注意力，还是乐趣多多的周末，有丰富的活动在等待着你，以最佳的方式开启崭新的一天都是非常重要的。

早餐的最佳之选是那些富含膳食纤维和碳水化合物的食物，比如全麦面包、谷类和燕麦，它们会在这一天里一点一点地为你提供能量。新鲜水果含有大量的维生素，能让你充满活力，配有鸡蛋的早餐也能为你提供可以强健和修复身体的蛋白质。

果味奶昔

奶昔制作简单又很美味，一天中的任何时间都可以来一杯。按照以下4个步骤，你也能做出果香四溢的奶昔。



1. 将草莓用凉水洗净、控干水分后去蒂，方法是握住草莓尖的一端，将底端的蒂部切掉。

原料（2~4人份）



200g草莓



1根熟香蕉



200ml牛奶



1汤匙蜂蜜
(可选)



100ml原味酸奶

新厨艺

可以将原料中的香蕉和草莓替换成一个大芒果和半个中等大小的哈密瓜，并用100ml橙汁和1汤匙青柠汁来代替牛奶。

所需厨具

- ☐ 水果刀
- ☐ 案板
- ☐ 量勺
- ☐ 搅拌机





2. 将草莓对半切开，放在一边备用。香蕉去皮后**切片**。这样做是为了做第4步操作时更容易搅拌。

3. 小心地将香蕉片和草莓块放入搅拌机，加入牛奶、酸奶和蜂蜜，盖好盖子。

4. 开始**搅拌**！将充分混合均匀的奶昔倒入高脚杯里，美美地享受吧。小小一杯，开启一天好心情！



大厨的话

想要在炎炎夏日调制一杯酷爽特饮，可以在第3步时，往搅拌机里加入一两勺冰激凌。

水煮蛋

鸡蛋有很多种做法，而且是蛋白质的极佳来源。最简单的水煮蛋，就能作为一顿美味又营养的早餐。制作水煮蛋最重要的就是掌握好时间，无论是做柔软鲜嫩的溏心蛋还是细腻可口的全熟蛋，全取决于烹饪时间的长短。



1. 将小锅注入半锅水后放在炉灶上，轻轻地将鸡蛋放入后开火。

原料（2人份）



2个鸡蛋

配餐



2片全麦面包



黄油或
麦淇淋

所需厨具

- ☐ 小号长柄锅
- ☐ 漏勺
- ☐ 多士炉
- ☐ 一碗凉水
- ☐ 2枚蛋托
- ☐ 勺子

