

# 《宝贝爱下厨》

## 图书基本信息

书名：《宝贝爱下厨》

13位ISBN编号：9787229052577

10位ISBN编号：7229052572

出版时间：2012-6

出版社：重庆出版社

作者：王雪晴

页数：174

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《宝贝爱下厨》

## 前言

什么菜是孩子最爱吃的？孩子自己做出来的菜才是他们最爱吃的。孩子不爱吃饭怎么办？让他和你一起下厨吧！孩子不懂得分担家务活怎么办？让他和你一起下厨吧！工作、家务太忙没时间和孩子多交流怎么办？让他和你一起下厨吧！烹饪之道，是一种生活艺术，也是项生存技能。让孩子成为上得课堂、下得厨房的新时代潮人——这是本书的宗旨。厨房，在许多家长眼里是孩子的“禁区”。“别进来，危险”“这里油烟重，快出去”，当好奇的孩子想走进厨房看看、摸摸的时候，经常被爸爸妈妈拒之门外。现代家庭中，每个孩子都是家中的宝贝。父母宠，外公外婆爱，爷爷奶奶亲，所有人都围着他（她）一个人转，所以导致孩子养成了以自我为中心的意识。当孩子们的欲望过分地被满足时，他就只知受惠，不知感恩；只知索取，不知奉献。所以，要让孩子懂得只有自己动手，才能丰衣足食的道理。于是，我们就有了做这本书的初衷，让孩子走进厨房，择菜、洗菜、淘米煮饭，甚至学会煲汤、炒菜，让他们学会一技之长，也有利于孩子独立个性的形成。如果家长不给孩子提供独立锻炼的机会，久而久之孩子就什么事都不愿自己做，养成“饭来张口，衣来伸手”的懒习惯，这对孩子日后的发展非常不利。让孩子进厨房还有另一个好处，那就是能增进亲子关系。在讲解做菜过程中，父母与孩子的合理分工，互助互动，极具趣味性和可操作性，还可以让身心放松、舒缓压力，让家人之间更加亲密。本书内容简单易学、循序渐进，分为准备篇、实战篇、进阶篇、操作篇和成果篇。参照本书的内容，让父母与孩子一起下厨做菜。在孩子做菜的时候，大人在一旁观察、鼓励，或给予建议，并讲解一些厨房基本常识、烹饪窍门、营养分析和饮食宜忌等，适时地加以协助，更有助于加强孩子与父母之间的沟通，增强孩子的独立性与自主性，让你的孩子早当家。最后，要提醒各位父母，孩子下厨最重要的就是安全问题，父母要多教孩子一些厨房安全知识，防患于未然。

# 《宝贝爱下厨》

## 内容概要

《宝贝爱下厨》内容简介：现在的孩子大多都“衣来伸手，饭来张口”，什么五谷、什么杂粮一概分不清，将来有一天离开家了都不知会怎么样。过分溺爱孩子只会害了孩子，因为每个人都会有老了的时候，不可能照顾孩子一辈子。一些基本的生活技能还是应该让孩子学会，例如煮饭、洗衣服、打扫等等，为家庭做些力所能及的家务活。本着这样的初衷，我们特意编写了此书。

# 《宝贝爱下厨》

## 作者简介

王雪晴

师从中山大学营养系博士生导师蒋卓勤教授

国际注册高级营养讲师

中国营养联盟首席专家

深圳市保健科技学会副会长

现任深圳百岁健康咨询有限公司首席营养师

《南方都市报》养生周刊专栏作者 曾参与出版代表作：《宝贝爱吃饭》《健康宝宝营养餐》《亲子趣味儿童餐》

担任多名政界和商界知名人士的健康顾问。

《国际注册营养师》、《营养保健师》、《健康管理师》、《公共营养师》、《营养配餐员》、《心理咨询师》等国家营养类职业资格的课程主讲；担任“小肥羊”、“神采爱康”、“安利团队”、“完美团队”等多家企业营养顾问；应邀在各大企业、学校开展营养课题专题讲座数百场。

使命：让我们一起拥有百岁，拥有健康，拥有幸福美满人生的人生。

## 书籍目录

### 第一章

#### 准备篇

- 为什么要让孩子下厨
- 注意厨房安全
- 学会买菜，做个小当家
- 如何洗菜有窍门
- 怎样切菜
- 常见厨房工具大介绍
- 常用调料介绍

### 第二章

#### 实战篇

- 可爱鸡蛋兔
- 橙子蒸鸡蛋
- 双色蔬菜蛋卷
- 青椒萝卜煎蛋
- 豆角棒棒糖
- 蒜蓉蒸茄子
- 辣炒回锅蛋
- 南瓜饼
- 自制咸蛋
- 双色白菜卷
- 多彩蔬菜包
- 香菇疙瘩汤
- 银耳梨子甜汤
- 三色营养虾泥
- 珍珠丸子
- 蒸酿辣椒圈
- 香菇火腿夹冬瓜
- 紫薯麻球
- 凉拌剁椒皮蛋
- 青辣椒酿肉
- 煎杂蔬串
- 蒜香蛤蜊
- 香菇合子
- 凉拌双花
- 酸甜鸡片
- 虾仁丝瓜盅
- 多彩肉丸
- 香酥鸡肉吐司
- 牙签羊肉
- 彩椒鱿鱼
- 黄瓜小饭团卷
- 银耳木瓜糖水
- 五彩番茄盅
- 香煎菜肉串
- 火腿圣女果卷
- 肉末太阳蛋

香肠焖米饭

香甜玉米

醋拌拍蒜子

什果沙拉

## 第三章

进阶篇

韭菜煎蛋

吐司花样煎蛋

金针菇蒸蟹柳

鸡蛋火腿三明治

杂蔬蛋卷饭

蛤蜊肉丸汤

蒸酿莲藕

玉米肉球

菠萝鸡肉饭盅

彩椒蒸山药

黄瓜鱿鱼圈

萝卜猪肉丸子

蜜汁南瓜脯

盐焗鹌蛋

玉米牛肉芒果盏

香煎荷包蛋

黄豆青菜粥

刀拍黄瓜

青菜鸡蛋面

蛋炒饭

香蒜胡萝卜

苦瓜炒虾皮

茄子烧豆角

蒜香四季豆

豉椒爆花蛤

酸辣土豆丝

酸菜鸡粒饭

萝卜干炒腊肉

黄瓜酿肉

回锅肉

双椒牛肉

蒜薹炒肉

年糕炒排骨

芹菜炒鱿鱼

上汤豆苗

肉末豆腐

水果拌面

榨菜碎米鸡

## 第四章

操作篇

煎酿豆腐

凉拌豆腐丝

香煎西葫芦饼  
日本豆腐蒸虾仁  
鲜肉小馄饨  
鲜虾蛋饺  
芝麻糖不甩  
美味小汉堡  
腐皮卷  
鲜虾水饺  
鱿鱼筒酿饭  
香辣虾串  
黄瓜大虾  
麻辣大虾  
香辣虾皮  
西红柿炒花菜  
榨菜炒毛豆  
蛤蜊蒸蛋  
蚝油南瓜  
西蓝花炒鲜鱿鱼  
清蒸鲤鱼  
鱼头豆腐汤  
水果沙拉  
蚝油生菜  
蒜蓉干贝蒸丝瓜  
南瓜汤圆  
金沙南瓜  
蒜香黄瓜卷  
草菇扒芦笋  
洋葱土豆泥沙拉  
第五章  
成果篇  
喜庆的红烧狮子头  
美味的糯米蒸排骨  
元宵节的汤圆  
六一儿童节的七彩冰棒  
端午节的粽子  
中秋节的月饼  
长辈生日的长寿面  
生日的香橙蛋糕  
西蓝花蛋白圣诞树  
感恩节的爱心鸡蛋饼  
圣诞老人  
美味蒸饺  
大年夜的饺子

### 章节摘录

第一篇 准备篇孩子要进厨房了，在做菜之前需要准备什么呢？这一章节以图文结合的方式引导孩子走进厨房，用文字与插画的表达形式，让孩子注意厨房的安全，认识食材，了解如何买菜、洗菜、切菜等基本常识，再学会使用各种烹饪工具。为什么要让孩子下厨很多家长抱怨孩子“四体不勤、五谷不分”，可是当孩子要进厨房小试身手时，妈妈们却又舍不得，老把他们往外推：“不用！不用！你给我好好读书就好了！”久而久之，孩子们就以为做家务、下厨是大人的事了。找个节假日，抽点时间，让孩子和你一起下厨吧！除了能让孩子学得烹饪技能，还可以养成孩子分担家事的习惯，又能增进亲子感情，何乐而不为？让孩子感觉到：厨房里其实也是很好玩的！如果孩子不肯好好吃饭对于那些不肯好好吃饭的孩子，威逼利诱都不太奏效，一个好办法就是带他下厨。刚开始，可能孩子只能帮着打个鸡蛋、递递葱姜什么的；然后就可以进一步指导他做个凉菜，比如凉拌黄瓜，调料什么的都让他自己放；再往后，慢慢地教他做几个简单的菜。孩子很珍视自己的劳动成果，所以吃饭也会格外香，再也不用三请四催的了。让孩子融入家庭劳动夏天天气热，爸爸妈妈下班回家就忙着钻进厨房做饭，汗流浹背，可是孩子却在客厅吹着空调、看着电视，连叫吃饭都得喊上好几遍……如果遇到这种情况，与其说教或者诉苦，要求孩子体谅或者关心父母，不如有意地带着他一块儿做饭吧。让他亲身体会到做饭的整个过程，会更具体地感受到爸爸妈妈的辛苦；而让他参与到为家人制作食物的过程中，则能增进他在家里的“主人”意识。面对饭桌上自己的“作品”，孩子会很有成就感的。可能这种情况在开学后很难持续，但经过一个暑假，一种参与家庭劳动的良好习惯就已经初步形成了。养成动手做的习惯诺贝尔物理学奖获得者美籍华裔科学家朱棣文教授说：“很难想象那些只会念书，连煎蛋、煮蛋都不会的孩子，会懂得怎么做实验。”所以应该让孩子从小学会下厨。“动手做”是很重要的概念，朱教授说，自己之所以喜欢下厨，正是因为喜欢动手做一些组合、操作的事情。美国教育相当强调做实验，许多学生走进实验室后，自然就知道各种器材的操作方式与应有的安全观念，相较之下，中国学生可能会将实验目的、步骤背得滚瓜烂熟，但走入实验室后却常常不知所措。所以应该让孩子从小学会下厨，从中养成“自己动手做”的习惯，也让他们的双手变得更加灵巧。教孩子学会照顾自己且不说要求孩子们分担家务事有多重要，光是为了“学习照顾自己”这个理由，做父母的也应该尽量找机会调教孩子吧？否则，将来他们可能会面临父母都不在家、自己租房子住、老婆回娘家、老公生病了等各种状况，若不懂得照顾自己，只会依赖别人，不是会落得很惨吗？所以说，会不会做饭是能力问题，而做不做饭则是态度问题，没有能力，何谈态度呢？告诉孩子：做饭绝对是他做人必备的基本技能之一！感受生活中的丰富乐趣培养孩子做家务，最根本的一条是要让他们从中得到乐趣、得到成就感，要让孩子有主观能动性，不能让他们觉得是在帮父母做什么，而是自己觉得好玩，想要去做。一件事很好玩，做起来其乐无穷，想必每个人都会想去干的。而家务事中比较有创意的，下厨做菜就算是一种吧。而朱棣文教授甚至从中习得专注于解决问题的能力：“学生时期，我常在宿舍的冰箱里找剩菜，拿仅有的材料下厨，在有限资源中求变，这种经验、能力，对解决我日后所面临的很多苦难，有很大的帮助。”厨房手艺进阶孩子的动手能力比你想象的强很多。亲子玩乐也好，教授常识也罢，将美食传递给下一代，他们的杰作定能给家人带来欢声笑语。第二篇实战篇经过了第一章认识食材与厨房工具之后，马上就要进入了真正的实战了。宝贝们，不要紧张，这一章节我们挑选的菜例都是比较简单的，而且会有爸妈在身边帮忙，你可以很轻松就做出漂亮、可爱又好吃的菜肴！跟我们一起来吧！可爱鸡蛋兔原材料鸡蛋3个，红椒少许宝贝能做的1. 将鸡蛋放入锅中，加水烧开，煮8分钟至熟，捞出放在冷水中浸凉后剥壳。2. 在鸡蛋的侧面切下一片蛋白。3. 再切下两边当兔子的耳朵。爸妈的帮助4. 在鸡蛋小头的1/3处切条沟，再装上切好的耳朵。5. 将红椒洗净，切成极小的粒，用来做眼睛及嘴巴。齐心协力一起来6. 一起将红椒粒贴在鸡蛋上，做好眼睛和嘴巴，一只可爱的兔子就做好了。注意事项1. 小头处切沟时，千万不要切得太深了，也不要切得太宽，否则耳朵就不好固定了。2. 辣椒做眼睛的时候，要将辣椒里面的肉质削去，这样才能粘得稳，不会掉下来。营养特色平淡无奇的白水煮鸡蛋，稍微动几刀，再花点心思，做成人见人爱的兔子造型。相信再挑食、再不爱吃鸡蛋的宝贝看到这样的鸡蛋也会胃口大开吧，吃进去的感觉也就与平常不同，充满了幸福的味道。

## 《宝贝爱下厨》

### 媒体关注与评论

“衣来伸手，饭来张口”，人们常常用这句话来形容当今孩子的生活。如果孩子可经常跟着家长一起下厨，除了能学得烹饪技能，还可以体验生活，增进亲子感情，何乐而不为？——小学教师施红卫我要做一个上得课堂、下得厨房的新时代潮人。——小童星张帅7岁生日那天，我跟妈妈学做蛋糕，妈妈教我怎样打鸡蛋才能避免蛋壳不掉进碗里，这是我过得最有意义的一个生日。——小学生庄镇壕

## 《宝贝爱下厨》

### 编辑推荐

《宝贝爱下厨》为第一本让孩子下厨房的食谱，让你的宝贝做一个上得课堂、下得厨房的新时代潮人。适合孩子的菜谱。图片精美大方，文字浅显易懂，做法科学详细，让妈妈放心地将厨房交给宝贝。菜式丰富，400道菜，还有妈妈叮嘱的下厨窍门和烹饪技巧，及专业人士对菜品的营养分析。有趣的亲子活动。自己做营养餐，独特的节日、生日餐，让宝贝感受特殊日子的快乐，做一个感恩的人。

## 《宝贝爱下厨》

### 名人推荐

“衣来伸手，饭来张口”，人们常常用这句话来形容当今孩子的生活。如果孩子可经常跟着家长一起下厨，除了能学得烹饪技能，还可以体验生活，增进亲子感情，何乐而不为？——小学教师 施红卫我要做一个上得课堂、下得厨房的新时代潮人。——小童星 张帅7岁生日那天，我跟妈妈学做蛋糕，妈妈教我怎样打鸡蛋才能避免蛋壳不掉进碗里，这是我过得最有意义的一个生日。——小学生 庄镇壕

## 《宝贝爱下厨》

### 精彩短评

- 1、这本书很适合孩子，宝宝七岁，让她学着下厨房帮忙做事。虽然里面的步骤和分工写得太详细，有些可以灵活地来菜例造型很漂亮，学着做了几款，孩子吃自己做的菜，吃得好香
- 2、看着很新颖但是大人这么多事操作起来还是不容易呢
- 3、不错，孩子还小，先给自己看看，学学，等她长大了再学习。呵呵
- 4、菜的样式很多，也很好看，色相俱全啊~
- 5、非常不错的一本图书，适宜孩子与家长一起操作。

# 《宝贝爱下厨》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)