

<<薇薇小厨>>

图书基本信息

书名：<<薇薇小厨>>

13位ISBN编号：9787503240355

10位ISBN编号：7503240350

出版时间：2011-1

出版时间：中国旅游

作者：高瑞珊

页数：254

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：<http://www.tushu007.com>

<<薇薇小厨>>

内容概要

这是一本由“最好吃的菜”和“最创意的营养食谱”及“中外节日必吃的美食”组成的菜谱书，尤其应对那些挑食的孩子，也非常适合全家一起做亲子美食游戏。

我们用最科学营养的菜谱，最漂亮的美食造型设计，最详细的步骤，让你的孩子对食物产生浓厚的兴趣，并合理均衡地进行营养膳食。

通过美食亲子游戏，加强父母和孩子的沟通，也是锻炼孩子各种综合能力的最佳途径。

和宝宝一起制作美食，来接受由美食带给您和宝宝的惊喜吧！

第一章 推开美食魔法小屋之门

快来走进厨房这间魔法小屋吧，在这里你会发现孩子对烹饪的热爱程度比你想象的要浓烈许多，你会发现烹饪对孩子各种潜力的挖掘和开发的影响是多么大，在你激动地感叹自己的“神童”孩子之余，孩子对你的亲密和依赖会因烹饪而越来越深，一切都从推开厨房这道门开始……

在这个章节里面，食物会变成有趣的图案、可爱的小动物，或者你能想到的任何东西，不仅好看好玩，还更好吃呢。

用食物来激发孩子的想象力，这个主意还不错吧？

让孩子用食物来表达自己的想法，然后再大口吃掉它，智力和体力双重补充的大好机会可不要错过呀！

水果花木马

五颜六色的水果，在阳光下露出迷人的微笑，让人喜爱得想要立刻咬一口。

水果像是每个孩子的梦，五颜六色的色彩交织在一起，最容易吸引孩子的注意力与目光了，正是锻炼孩子分辨形状和颜色的最好机会。

各种水果做成了孩子爱吃的果冻，彩色的果汁、冰棍，还有水果和饼干的搭配也会得到孩子的青睐。

从此孩子会爱上自家制作的安全饮品，和冷饮店的饮料说bye-bye。

果皮外表的鲜艳颜色可以刺激小朋友的大脑，有助于小朋友的大脑开发及创造力的培养。

从营养方面来说，每天给小朋友喝些水果汁，可以补充大量的维生素，让孩子精神活力一整天。

蔬菜森林

各种蔬菜中含有丰富的膳食纤维和辅助孩子健康成长的各种营养，是孩子成长发育中必不可少的营养来源。

可是蔬菜的味道不是每一个孩子都喜欢的，偏偏有些小朋友就是偏食，来看看我们为孩子和家人精心设计的菜谱吧：疙瘩汤里还能喝出字母，用蔬菜也能画画，自己做的棒棒糖肯定特别好吃。

新鲜的造型，创意的吃法，让你家的孩子轻轻松松改掉挑食的毛病，健康成长营养好。

搭搭百变积木

其实食材也是很好的玩具呢，把不同颜色、不同形状的食材通过发挥无限的想象力，自由搭配出各种造型，孩子信手拈来的创意也能成为生活的调味剂，不时地带给你一丝惊喜与欣慰。

起床就能看到的花让孩子高兴地迎接新的一天，三明治还可以做出小鱼、小狗的造型，椰蓉糕还能做成用来搭积木的玩具……其实制作美食的精神就是这么的玩味与随意，创意百出。

动物总动员

在闲暇的周末，爸爸妈妈和孩子一起将食物做成可爱的小动物，一边创意着美食，一边给孩子讲着关于小动物的童话故事，有小老鼠、小蜜蜂、小瓢虫，还有猪八戒，干脆全家一起发挥想象力，做个可以吃的动物园吧！

如此有滋有味的生活，会成为幸福的印记深深地留在孩子的脑海里。

<<薇薇小厨>>

第二章 不能错过的节日美食

美食与节日是分不开的，不一样的节日有着不一样的故事，也有着不一样的美食习俗，这就是美食文化；于是乎当我们品味着不同的美食的时候，自然而然地就懂得了生活，懂得了美食的韵味。

生活中有很多节日，每个节日后面都有它背后的故事。

无论大人还是孩子，对于节日的期待是无限的，节日是很好的家庭互动的机会，看看孩子期待的眼神，大人们可一定要把这天安排好，珍惜全家团聚的日子。

给孩子讲述节日的来历，一起互动来做最有代表性的食物，增强孩子对节日背后文化的认识，让孩子在愉快的节日气氛中了解生活、热爱生活。

同时也加强孩子的家庭观念，等孩子长大了，无论远近，都一定会想念以前和爸爸妈妈节日里面最温馨的画面。

全家在一起过节，才是节日的意义所在，才是这世界上最幸福的时刻。

在这一篇章里，我们介绍了中外节日里最具特色的美食，结合小朋友最感兴趣的造型和最爱吃且营养均衡的食物，为父母和孩子能有一个有意义又生动的亲子互动，精心地打造了每一个菜谱。

其中有介绍中外一年四季若干节日的来历和一些鲜为人知的小趣闻，也有各种美食的创意扩展，让你看了立刻就能举一反三，轻轻松松玩转节日美食，为一家人节日幸福生活增添更多的乐趣。

现代社会对人才的要求越来越高，与其让孩子枯燥地学习一些知识，不如我们用有趣的游戏，用爸爸妈妈带给孩子的爱，来帮助孩子提高综合的生存能力，会对他未来的人生有更大的帮助。

无论你的孩子现在几岁，看了这本书都会让他在综合能力上有所提高；无论你的宝宝是男孩还是女孩，烹饪都是一种生活技能的培养，因为他们终有一天要独立生活。

让我们一家子听着节日故事的由来，进入美味、营养、健康、有趣的美食节日游戏中吧。

<<薇薇小厨>>

作者简介

高瑞珊 国家高级营养师、美食家、美食摄影师、美食造型师、国家一级教师。

出生于教育和美食世家。

毕业于天津美术学院，毕业后留北京任教，担任美术教师、课外活动辅导员、团委书记、教导主任、新教改研究员等职务。

曾任《贝太厨房》图书编辑主任、图书主编。

<<薇薇小厨>>

书籍目录

- 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

<<薇薇小厨>>

- 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

<<薇薇小厨>>

- 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

<<薇薇小厨>>

- 244 谁都不能少的生日蛋糕
- 245 蛋糕坏的做法
- 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

<<薇薇小厨>>

编辑推荐

如何吃 孩子能爱上吃饭， 如何做 能启发孩子智慧。
这是一本为专门为孩子和家长亲子互动而精心准备的美食烹饪书。
可爱的卡通造型、营养美味大餐，吸引着孩子的眼球和食欲。
精心挑选的节日美食让孩子边享受美味边增长知识。
清晰易懂的步骤图让全家人一学就会，轻松享受烹饪过程。
融入了适合孩子参与的烹饪步骤，充分体会寓教于乐式的亲子互动乐趣。
父母是孩子的好老师，多让孩子一起参加家庭活动，是其人生成长最重要的一环。
和孩子快乐下厨房是培养孩子家庭观念和亲情观念的最好途径。
孩子在人生中应该学会的各项技能，在这本书设计的烹饪活动中都能得到充分锻炼。
所有的美食菜谱健康又好味，让孩子和家人得到视觉和味觉的双丰收。
从现在开始，让一家人一起快乐烹饪成为孩子脑海里最幸福的印记吧！
无论你是刚刚离家的学生，还是刚刚工作的小夫妻，这本书同样适用幸福的你。
因为我们用最不怕麻烦的方法做了这本书，所有细节都为你考虑到了。

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:<http://www.tushu007.com>