

<<三岁以上-越吃越聪明-创意亲子美食>>

图书基本信息

书名：<<三岁以上-越吃越聪明-创意亲子美食书>>

13位ISBN编号：9787560180090

10位ISBN编号：7560180094

出版时间：2011-12

出版时间：吉林大学

作者：王媛媛

页数：102

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>

内容概要

“吃”对儿童意味着心智的发展，意味着通过对事物进行认识，意味着自尊，意味着选择，意味着意志力的形成。

择菜、洗菜、切菜、开罐、捏面团、打蛋、擦桌子、摆碗筷……是我们这套书里孩子们常见的日常工作，这些工作的目的不仅是为了精进孩子的基本动作，更是希望孩子能将这些动作，运用到真实的生活中，成为一个有行动能力的人。

借此让孩子了解大人烹煮餐食的辛苦，培养孩子惜福、感恩的心。

作者简介

王媛媛，网名“艺轩甜心”，80后的超级时尚美妈，曾经是小宝贝心目中最喜欢的幼儿园教师；她是黑龙江省家喻户晓的少儿节目主持人。
她的节目《就是爱美味》创下黑龙江少儿频道的收视冠军。
也是一间经营了12年的广式茶餐厅的女主人。

书籍目录

烘烤类 青草蛋糕 玉米粒戚风 蜂巢蛋糕 酸奶抹茶蛋糕 巧克力布朗尼 核桃花生燕麦片酥 卡通苏打小
饼干 香香蛋黄片 海苔肉松棒棒 原味蛋挞 中餐类 春意盎然什锦饭 荷塘月色&小狗乖乖饭 小银鱼饭
团 糯米肉丸 卡通牛奶面片汤 红豆刺猬包 萝卜丝饼 多彩山药 翡翠花椰菜 香菇肉盖 牛骨裙带汤 南
瓜枸杞粥 甜点类 夏日缤纷奶昔 鲜果果冻 水果冰棒 亲子游戏

章节摘录

版权页：插图：即使你是一个从来没下过厨房的新手。

看过这本书，你也一样可以带着我们的小宝贝一起来做亲子美食，足不出户地在家吃大餐，体会亲子美食制作的乐趣，享受亲手制作的惊喜。

亲爱的朋友们，这本书涉及到很多小朋友喜欢的中餐和西餐，包括日常的主食、辅食和菜品。

即使你是一个从来没下过厨房的新手，看过这本书，你也一样可以带着我们的小宝贝一起来做亲子美食，足不出户地在家吃大餐，体会亲子美食制作的乐趣，享受亲手制作的惊喜。

在这本书中，我们主要运用了以下几种美食的烹饪手法，希望大家对此能有一个初步的了解。

“炒”是最常见的、最基本的烹饪方法，就是将原料切成所需要的形状大小，要热锅，热油之后，再依次按照不易熟到易熟的顺序添加原料，大火炒熟。

在炒菜的时候，要根据食材分量的判断，尽量把油量降到最少，本着少油清淡的原则操作。

为了减少油烟，在油温八分热的时候，加入食材能够将油烟降到最低。

“蒸”比较常用，就是将准备好的食材，放在蒸锅的蒸屉中，通过导热体——水蒸气来蒸熟。

“炸”用大量的油，旺火加热油，通过高温油快速地使食材变熟。

炸制食物的油温要高，大约到达160~170度，放入被炸制的食材后，火候调至小火。

油炸类食品，让孩子尽量少食用，摄入过多不利于孩子的健康成长。

家庭用油，要选优质油，食用更健康安全。

例如橄榄油，核桃油凉拌菜食用很健康，炒蔬菜也是不错的选择，菜籽油，坚果油，色拉油都是全能型食用油。

“煎”用少量的油，把食材煎熟到两面色泽一致。

“烘焙”用烤箱来制作，根据美食的不同种类，进行不同温度的烘烤加热，材料的精准用量，以及加热的温度、时间是成功的关键，在家做烘焙美食的最大优点就是我们尽量不使用添加剂，这样对于嘴馋而又需要健康饮食的孩子们来说是最好的选择。

编辑推荐

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>