

一家好「煮」意

let's cook together



我們都以為廚房對幼兒來說是「禁地」，那裏有火、有煙、有刀……但重點在於如何使用。最好的方法，就是有家長陪伴，親子烹飪除了是很好的親子活動，也是一個學習的好機會。

親子烹飪能為孩子帶來不同的好處：



- 提升飲食興趣：透過參與烹飪，幼兒能夠親自挑選食材的選擇、準備與烹煮過程，增加對食物的好奇心和興趣。



- 促進健康飲食：在烹飪過程中，家長可以教導幼兒健康飲食的概念，讓他們了解各種食材的營養價值。



- 增強家庭互動：共同烹飪的過程中，家長與幼兒可以分享彼此的想法與創意，增進彼此的情感連結。



- 鍛煉小手肌：幫手搓麪糰、攪拌食材等動作有助幼兒運用更多手指肌肉，從洗、切、炒中掌握到使用廚具的技巧和力度，鍛煉臂力和小手肌。



- 發展生活技能：幼兒在烹飪中學習到的基本技能，如計量、切割、混合等，從中學習一些長大後需具備的生活技能。



親子食譜：幻彩玻璃啫喱

做法：

- 四色啫喱粉倒入膠盒，各用200ml熱水完全攪勻，放涼，就入雪櫃普通格雪6小時。
- 魚膠粉加40ml室溫水拌開，加60ml熱水攪至完全溶化。
- 砂糖加入100ml熱水完全拌勻。
- 將魚膠水和糖水倒入牛奶中拌勻，放涼備用。
- 倒出四色啫喱，切碎，平均放在模具中間。
- 倒入白色奶凍，放入普通格雪櫃雪6小時或過夜，取出切件方粒即成。



*材料：

- 4款不同顏色的啫喱粉
- 魚膠粉 20g
- 鮮奶 500ml

陳凱琳老師