

简单 ✕ 可爱

给孩子做一份可爱便当

铃木真帆 著 刘丽萍 译



北京日报出版社

简单  可爱

给孩子做一份可爱便当

铃木真帆 著 刘丽萍 译



好喜欢
妈妈做的
料理！

北京日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

给孩子做一份可爱便当 / (日) 铃木真帆著;
刘丽萍译. —北京: 北京日报出版社, 2015. 9

ISBN 978-7-5477-1373-0

I. ①给… II. ①铃…②刘… III. ①食谱—日本
IV. ① TS972. 183. 13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 266516 号

著作权合同登记号 图字: 01-2015-3389

KANTAN KAWAII OEKAKI DECO GOHAN

© Maho Suzuki, Nitto Shoin Honsha Co., Ltd. 2013

Original Japanese edition published in 2013 by
Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with
Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co.,
Ltd.

给孩子做一份可爱便当

出版发行: 北京日报出版社

地 址: 北京市东城区东单三条 8-16 号东方广场东配楼四层

邮 编: 100005

电 话: 发行部: (010) 65255876

总编室: (010) 65252135-8043

印 刷: 河北鑫宏源印刷包装有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015 年 9 月第 1 版

2015 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 5

字 数: 100 千字

定 价: 22.80 元

目录

各种装饰食材

不同颜色的材料	006
做主食的食材	008
点心 / 制作糕点的食材	009
简单的装饰技巧	010

受欢迎的道具	012
在料理上添加绘画或者祝词	014

首先选择自己最喜爱的菜肴进行装饰！

装饰料理	016
在盘子中传递信息	017
油炸饼	018
快乐小猪 / 顽皮猴 / 巡逻车油炸饼	
咖喱	020
睡觉娃娃咖喱 / 家庭式咖喱 / 小兔子咖喱	
肉饼	022
笑嘻嘻的熊肉饼 / 花卉肉饼 / 好朋友迷你肉饼	
奶汁烤菜	024
动物园奶汁烤菜 / 幼鸟奶汁烤菜 / 传递信息的奶汁烤菜	
杂菜煎饼	026
微笑杂菜煎饼 / 蛋糕式的杂菜煎饼 / 飞机杂菜煎饼	
烤鱼	028
电车形状的烤鱼 / 鲜花鱼片饭 / 降落伞奶酪烤鲑鱼	
不必要做特别有难度的装饰料理	030

把平时吃的米饭或者面包打扮得可口诱人！

白米饭	032
卷毛狗纳豆米饭 / 爱心米饭 / 熊猫米饭	
饭团	034
足球饭团 / 三色丸子饭团 / 企鹅饭团	
蛋包饭	036
螃蟹蛋包饭 / 香蕉形状的蛋包饭 / 狮子蛋包饭	
烤面包	038
早餐烤面包 / 小白兔海苔烤面包 / 老虎桂皮烤面包	
偶尔也跟大人们一样遵守一些正式的礼节	040

让孩子们更加期待的美味糕点！！

烤薄饼	042
太阳公公烤饼 / 烤熊饼 / 烤雪人饼	

烤面圈 044
表情面圈 / 装饰面圈 / 爬虫面圈
布丁 046
家庭式的自制布丁 / 拉丁字母布丁 / 爱心布丁
一起做的料理更加美味！母女（子）合作的烹饪 048

孩子们的特别版！节日菜谱

生日 055
熊猫蛋糕
开学典礼 056
樱花寿司米饭
正月 059
孩子们的年节菜
情人节 060
传递情感的巧克力 & 小甜饼干
白色情人节 061
杯形蛋糕 / 绘画风格的杯形蛋糕
女儿节（偶人节） 062
古装玩偶的油炸豆腐寿司 / 菱形年糕米饭
儿童节（端午节） 065
鲤鱼奶汁烤菜 / 头盔年糕
七夕 066
天河挂面
中秋节 069
圆月炸饼
万圣节 070
南瓜肉饼
圣诞节 073
圣诞树比萨饼 / 有圣诞装饰的圆形蛋包饭

此书中出现的料理做法

油炸饼 / 咖喱 074
肉饼 / 奶汁烤菜 075
杂菜煎饼 / 蛋包饭 076
寿司米饭 / 薄煎饼 077
烤面圈 / 布丁 078
杯形蛋糕 / 糖霜 / 巧克力调料 079

此书所使用的容器

- * 材料：请使用较为容易分量的容器
- * 容器：请参照以下
一杯 = 200cc 200ml / 一大勺 = 15cc、15ml / 一小勺 = 5cc、5ml
- * 微波炉：请使用 600W
- * 烤面包炉：请使用 1200W

简单  可爱

给孩子做一份可爱便当

铃木真帆 著 刘丽萍 译



好喜欢
妈妈做的
料理！

北京日报出版社





平时我们简单随意做的装饰料理叫做 “Maho's Table”

本人是主办“Maho's Table”料理培训班的讲师。在这里研发的是以孩子为对象的“宝宝食品系列”。正因为以孩子为中心，所以孩子们的生日料理当然要准备得十分完美。不过除此之外，对于带去学校的便当或者聚会时的食物，我们只要下点功夫加上想要写的祝词或把做好的料理装扮成某种动物的样子，孩子们就可能喜出望外，即使是不喜欢吃的食物他们也会大口地吃。

这些料理并不是很完美高级，样子稍微有点不好看，不过我们每天都可以做。不管是喜欢还是不喜欢，孩子看到料理的那一瞬间都会从心里感受到妈妈为自己所付出的心血，从而觉得这料理是美味。本人也实践了一下，果然受到女儿的大大称赞。

本人介绍的并不是用什么高级材料来装饰的食物，而是我们任何时候都可以做出的“既简单又好吃的材料”。



目录

各种装饰食材

不同颜色的材料	006
做主食的食材	008
点心 / 制作糕点的食材	009
简单的装饰技巧	010

受欢迎的道具	012
在料理上添加绘画或者祝词	014

首先选择自己最喜爱的菜肴进行装饰！

装饰料理	016
在盘子中传递信息	017
油炸饼	018
快乐小猪 / 顽皮猴 / 巡逻车油炸饼	
咖喱	020
睡觉娃娃咖喱 / 家庭式咖喱 / 小兔子咖喱	
肉饼	022
笑嘻嘻的熊肉饼 / 花卉肉饼 / 好朋友迷你肉饼	
奶汁烤菜	024
动物园奶汁烤菜 / 幼鸟奶汁烤菜 / 传递信息的奶汁烤菜	
杂菜煎饼	026
微笑杂菜煎饼 / 蛋糕式的杂菜煎饼 / 飞机杂菜煎饼	
烤鱼	028
电车形状的烤鱼 / 鲜花鱼片饭 / 降落伞奶酪烤鲑鱼	
不必要做特别有难度的装饰料理	030

把平时吃的米饭或者面包打扮得可口诱人！

白米饭	032
卷毛狗纳豆米饭 / 爱心米饭 / 熊猫米饭	
饭团	034
足球饭团 / 三色丸子饭团 / 企鹅饭团	
蛋包饭	036
螃蟹蛋包饭 / 香蕉形状的蛋包饭 / 狮子蛋包饭	
烤面包	038
早餐烤面包 / 小白兔海苔烤面包 / 老虎桂皮烤面包	
偶尔也跟大人们一样遵守一些正式的礼节	040

让孩子们更加期待的美味糕点！！

烤薄饼	042
太阳公公烤饼 / 烤熊饼 / 烤雪人饼	

烤面圈	044
表情面圈 / 装饰面圈 / 爬虫面圈	
布丁	046
家庭式的自制布丁 / 拉丁字母布丁 / 爱心布丁	
一起做的料理更加美味！母女（子）合作的烹饪	048

孩子们的特别版！节日菜谱

生日	055
熊猫蛋糕	
开学典礼	056
樱花寿司米饭	
正月	059
孩子们的年节菜	
情人节	060
传递情感的巧克力 & 小甜饼干	
白色情人节	061
杯形蛋糕 / 绘画风格的杯形蛋糕	
女儿节（偶人节）	062
古装玩偶的油炸豆腐寿司 / 菱形年糕米饭	
儿童节（端午节）	065
鲤鱼奶汁烤菜 / 头盔年糕	
七夕	066
天河挂面	
中秋节	069
圆月炸饼	
万圣节	070
南瓜肉饼	
圣诞节	073
圣诞树比萨饼 / 有圣诞装饰的圆形蛋包饭	

此书中出现的料理做法

油炸饼 / 咖喱	074
肉饼 / 奶汁烤菜	075
杂菜煎饼 / 蛋包饭	076
寿司米饭 / 薄煎饼	077
烤面圈 / 布丁	078
杯形蛋糕 / 糖霜 / 巧克力调料	079

此书所使用的容器

* 材 料：请使用较为容易分量的容器

* 容 器：请参照以下

一杯 = 200cc 200ml / 一大勺 = 15cc、15ml / 一小勺 = 5cc、5ml

* 微波炉：请使用 600W

* 烤面包炉：请使用 1200W

各种装饰食材

不要特意去买装饰食材，尽可能使用现有的食材。
厨房里应该有很多可以使用的食材。

不同颜色的材料

红色·粉色系列

为了突出重点，必须使用各种颜色的食材。
例如，如果是脸部的话，嘴巴或者脸蛋等处用红色或者粉色的食材修饰会给人一种柔和、优雅、亲切感。



草莓、山莓、胡萝卜、红辣椒、
红生姜、番茄汁、果酱



培根、腊肠、火腿（切片）、
鱼松粉、鲑鱼（剁碎）

绿色系列

使用绿色植物或蔬菜搭配装饰，更能突出
新鲜感。



薄荷、青椒、绿芦笋、
秋葵、葡萄、肠肝苔

白·黄色系列

制作脸部、突出某个部位的重点或体现食物的季节感时，使用白色和黄色食材的机会很多，而且很受欢迎。



黄



白

鹌鹑蛋、奶酪、鲜奶油、奶油酪、白米饭

茶色系列

在装饰动物的过程中，制作脸、身体时使用茶色的频率很高。除此以外，眼睛、鼻子等部位也经常使用茶色。



茶

油炸豆腐、黄豆面、调味料、芝麻、磨碎纳豆

黑



黑色系列

使用黑色系列的频率也很高，例如在制作眼睛、鼻子或者头发时，黑色可以让食物更形象化。

做主食的食材

在日常生活中，“拌饭”作为主食，所需材料如下图所示，把米饭和这些材料放在一起搅拌，会使色彩更加突出。很简单，只需使用我们身边的食材就可以完成。

调味食品



海苔鸡蛋，青菜，
干制鲣鱼，盐芝麻，
（红）紫苏粉末

● 简便的食材

小菜

各式各样的小菜，以绿色食品为代表有大芥或者油菜，还有紫色、粉色以及黄色系列的手工腌菜。

香料（调料）

香料的味道很浓，您可能认为孩子们不喜欢，不过如果只加一点的话他们也会满不在乎地吃。所以尝试着每样调料加一点也是一个不错的做法。

蔬菜酱

把胡萝卜、菠菜等蔬菜用水捞过后捣成蔬菜泥，当然营养也很丰富。

点心

平时我们在市场买的点心都装饰得十分华丽。形状、颜色都很丰富，在各种场合使用也很方便！

巧克力糕点



● 简便的食材

烤点心

可以在小甜饼干或者咸饼干、脆饼干等平整的食材上写祝词。

日式点心食材

加上一些带有颜色的红豆或红豆馅、白豆馅、糖豆、抹茶等，更能够体现出日式风格。

绚丽多彩的巧克力和长棒形巧克力是糕点装饰的重点食材。

制作糕点的食材

不愧为专用食材，颜色鲜艳、种类丰富。只要在最后加工时加一些，修饰做出来的成品就会非常华丽，几乎和高级商店里卖的糕点一样。



银色糖豆、彩色糖豆、装饰用砂糖、白色巧克力等，形状和颜色都很丰富。



市场上卖的巧克力笔颜色特别艳丽。把笔尖切掉后巧克力酱就会溢出来，在绘画或者写祝词时都很方便。

简单的装饰技巧

一旦记住做法就很容易上手，不会失败。

下面就来介绍两种既简单又方便的做法。

使用我们身边就有的基本材料即可。

主食方面的做法

使用蛋黄酱和海苔来发挥您的潜力

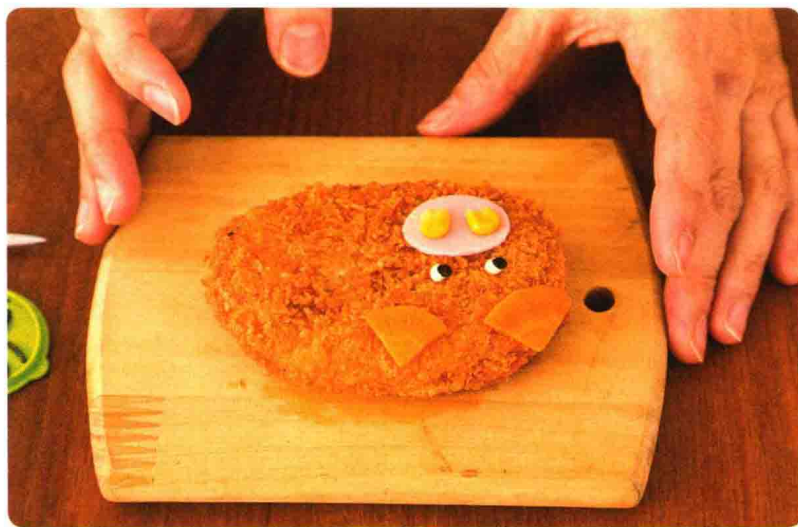
利用蛋黄酱的粘贴力固定材料。



把蛋黄酱放在塑料袋中，把袋口扎紧，用手从上往下挤压。在袋子的前端切一个小口，在希望点缀的地方挤上蛋黄酱。



在挤了蛋黄酱的地方放上海苔，点缀的海苔因为过于小，所以请用镊子或者类似的小工具去摆放。



在装饰耳朵、鼻子时也使用同样方法，这样一来，即使放在便当盒里也不容易脱落。

糕点方面的做法

(制作方法参考 79 页)

使用市场贩卖的巧克力也可以 制作巧克力调料酱

即使没有专用的巧克力笔，用巧克
力块来制作也很好吃，
而且还可以制作巧克力调料。



1

把巧克力块掰到一个耐热容器里，用保鲜膜盖住放进微波炉热一分钟左右让它熔化。



2

热完后从微波炉取出来均匀搅拌，如果有没熔化的巧克力要继续加热。



3

巧克力调料完成后，把它涂到糕点
上，或者装到挤花袋后再挤出
来涂抹。

采用自己喜好的颜色自制 糕点糖霜

在点心或者甜品上装饰些华丽的
糕点糖霜，很容易
就可以做出您喜欢的颜色。



1

食材只需要白砂糖和蛋白。



2

首先在盘子里倒入白砂糖再加上蛋白。



3

用搅拌棒使劲拌均匀并且拌出泡沫。



4

再用橡皮勺(铲)搅拌柔软。



5

用天然色素来调制您喜欢的颜色。天然色素的色彩和口味都很丰富。

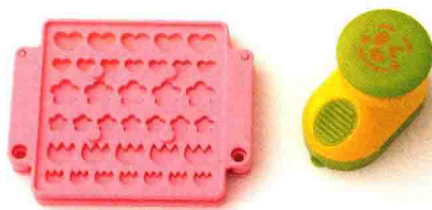
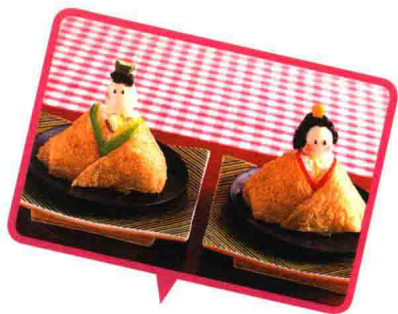


受欢迎的道具

除了菜刀和菜板以外，我们来介绍一下其他几种经常使用的工具。把各种模具准备好并按使用顺序摆放，这虽然是细节，却会令进度明显增快、做料理的时间缩短。

形状

把煮透的青菜、海苔、米饭或肉食放在喜欢的模具里，就可以制作出与模具相同的形状。为了引起孩子们的食欲，这是很重要的做法。



把蔬菜、米饭、肉类等放入模具中（厚模具），就可以制出同样形状的食物。

把海苔或者奶酪等薄片食材放入模具盒里（薄模具），就可以制出同样形状的食物。为了更容易把做好的食物分开来，可以分隔开放置。

固定

在固定食材时，牙签或者竹棒是必不可少的，可以用来固定食材、连接食材，起到方便进食的作用，且可使食物更加美观，可利用范围非常广。



装饰性的签子绚丽多彩，极为可爱。可以循环使用，既环保又经济！