

# 我是大胃王

## 趣味童餐72变

范娜 著



这里的食物会变魔法，  
这里的食物会讲故事，  
这里的食物能学知识！  
舌尖上的趣味儿童餐。  
让宝宝爱上吃饭！



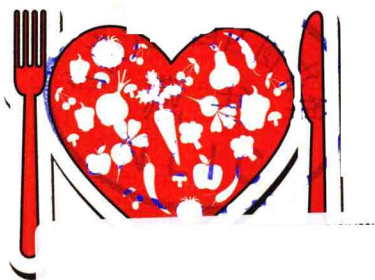
亲子馆

总策划：白沙

中央广播电视大学出版社

# 我是大胃王——趣味童餐72变

范娜·著



中央广播电视大学出版社

·北京·

## 图书在版编目(CIP)数据

我是大胃王:趣味童餐72变/范娜著.——北京:  
中央广播电视大学出版社,2012.12  
ISBN 978-7-304-05790-9

I. ①我… II. ①范… III. ①婴幼儿—保健—食谱  
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第268465号

版权所有,翻印必究。

我是大胃王——趣味童餐72变  
范娜著

---

出版·发行:中央广播电视大学出版社

电话:营销中心 010-58840200

总编室 010-68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址:北京市海淀区西四环中路45号

邮编:100039

经销:新华书店北京发行所

---

策划编辑:李娜

版式设计:郭婵媛

责任编辑:夏亮

责任印制:李玲

---

印刷:北京盛通印刷股份有限公司

印数:1~5000册

版本:2012年12月第1版

2012年12月第1次印刷

开本:787×1092 1/32

印张:8.5

字数:102千字

---

书号:ISBN 978-7-304-05790-9

定价:35.00元

---

(如有缺页或倒装,本社负责退换)

## 序

这里的食物会变魔法，这里的食物会讲故事，这里的食物能学知识！让我们用美食把孩子带进一个童话的世界，用爱做美食，用心讲故事。

刚有宝宝的时候比较喜欢关注一些育儿知识，常在论坛里看到很多妈妈因宝宝不爱吃饭而头疼，宝宝营养不均衡，身体抵抗力就会弱，也较容易生病，所以我就想我的宝宝以后也不爱吃饭该怎么办呢？于是就开始关注儿童饮食，后来看到了一些国外的妈妈给孩子准备的漂亮饭菜，不但外形可爱，营养也非常丰富，我想宝宝一定也会非常喜欢吧。后来宝宝到了厌食的阶段后，我发现她非常挑食，很多东西都不爱吃，我就抱着试试的心理第一次做了儿童创意美食，把她不喜欢的食物给换个造型或是直接隐身。开始我是没有信心做出那些可爱的饭菜的，但是我想成功与否不重要，重要的是里面饱含的爱心，没做好就当



练习，只要坚持，我也一定可以做出让宝宝惊艳的美食，没想到的是我第一次竟然成功了，这无疑增添了我的信心。我发现做美食跟照顾宝宝一样，只要有爱心加耐心就一定行的，有时候也会失败，但是你会发现自己又创造出了另一种效果，通过我的努力宝宝渐渐地喜欢上了吃饭。每当看着她大叫着自己认识的卡通美食并且把它们统统吃掉的时候我就特别满足，这是宝宝给我的最好的赞美。

很多妈妈都跟我开始一样，不敢动手因为怕失败，其实只有实践了你才知道自己的能力是无限的，在失败中进步，进步中迎接新的挑战，通过给宝宝制作美食我变得更加热爱生活，热爱美食，思路也变得更加宽广，想象力也丰富了。每一次制作美食对我来说都是一种乐趣，同时让宝宝参与进来也是一个非常好的亲子互动游戏，既锻炼了宝宝的动手能力，又可以激发宝宝的想象力，自己做的食物吃起来也会更香呢。

.....

宝宝餐应该尽量品种丰富，色彩鲜艳，造型可爱，多食新鲜水果蔬菜，低油、低糖、低盐，这样既满足了宝宝的营养需求，又可以让宝宝爱上吃饭，一定不要急于求成，凡事都有个过程，妈妈们加油！祝愿全天下的宝宝们都健健康康！快快乐乐！

范娜（天使落凡尘）

2012年8月8日



## 出游便当

1. 哆啦A梦便当/002
2. M豆便当/007
3. 轻松小熊咖喱饭/011
4. 熊猫便当/016
5. 小熊维尼便当/021
6. 小蜜蜂便当/026

## 创意果蔬

7. 橙汁冬瓜/032
8. 蓝莓山药/035
9. 麻酱菠菜墩/038
10. 奶油紫薯葡萄/041
11. 木瓜玉米人/044
12. 懒洋洋土豆泥/047
13. 草莓土豆糖葫芦/050

- 14.毛毛虫蔬菜沙拉/052
- 15.尼莫南瓜泥/055
- 16.幸福的小鸡凉拌金针菇/058
- 17.西兰花苹果树/062

## 可爱面食

- 18.三只熊紫薯馒头/066
- 19.樱花面片/069
- 20.皮卡丘南瓜馒头/072
- 21.五彩螺旋面/075

## 健康饮品

- 22.KT猫牛奶金瓜汤/080
- 23.西兰花奶油浓汤/082
- 24.大嘴猴红枣花生核桃露/085
- 25.糖渍金桔/088



## 节日美食

- 26.连年有余饺/092
- 27.元宵节青蛙汤圆/095
- 28.元宵节轻松熊汤圆/097
- 29.复活节兔子米饭/100
- 30.母亲节康乃馨馒头/104
- 31.父亲节黄玫瑰馒头/107
- 32.端午节豆沙水晶粽/110
- 33.中秋节花好月圆冰皮月饼/113
- 34.万圣节豆沙小南瓜/117
- 35.圣诞节圣诞套餐/120
- 36.圣诞节圣诞蛋糕/125

## 甜蜜烘焙

- 37.黑森林蛋糕/130
- 38.猫头鹰饼干/134
- 39.蘑古力/137
- 40.巧克力海绵蛋糕/141

41.巧克力手指饼干/145

42.小兔子翻糖饼干/148

## 趣味卡通餐

43.龙猫米饭/154

44.星星三文治/157

45.害羞兔米饭/160

46.海绵宝宝米汉堡/165

47.彩色饭团/168

48.黄金美帽饭/172

49.愤怒的小鸟蒸饺/177

50.米奇红烩牛肉饭/181

51.妈妈的怀抱/185

52.龙年大福/188

53.小蝌蚪找妈妈/192

54.五福蛋饺/196

55.娃娃蛋羹/200

56.土豆地雷米饭/203

- 57.糖果蛋包饭/207
- 58.双皮奶/211
- 59.双发豌豆/214
- 60.轻松熊肉饼/217
- 61.口袋三文治/220
- 62.巧虎米饭/224
- 63.蛇年吉祥饭/229
- 64.熊猫茄子盖饭/232
- 65.动物三角饭团/235
- 66.雪花豌豆咖喱饭/238
- 67.太阳花蛋包饭/241
- 68.熊猫红烩饭/245
- 69.熊猫包心鱼丸/248
- 70.小狮子奶酪吐司/252

## 夏日冰品

- 71.维尼芒果冰激凌/256
- 72.水果冰棒/259



出游便当





## 1. 哆啦A梦便当

带上万能的哆啦A梦去踏青吧，  
你想要什么它通通可以变给你，  
看玉米被它变成了可爱的玉米人，  
连萝卜也被变成了可以学知识的字母，  
让我们快乐地边吃边学吧，  
有困难哆啦A梦帮你解决哦！

### 营养分析：

玉米是粗粮中的保健佳品，含黄体素、维生素B<sub>6</sub>、维生素C、烟酸等成分，能增强记忆力，防治便秘。萝卜具有消积滞、化痰止咳、下气宽中、解毒等功效。多吃苹果有增进记忆、提高智能的效果，苹果含丰富的糖、锌、果胶、维生素、纤维素、矿物质、有机酸等，可刺激胃肠蠕动，促使大便通畅，熟食可抑制轻度腹泻。

### 食材：

米饭100g，萝卜100g，苹果100g，玉米100g，海苔、小番茄、奶酪片、豆瓣酱少许。



## 做法：

1.取正方形海苔将中间剪出一个圆，边缘剪开，再剪出胡子、眼睛。



2.用模具将萝卜切出字母形状。

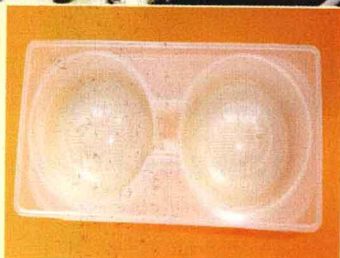




3.油热后放入萝卜翻炒片刻加入豆瓣酱炒熟。

4.将米饭填入球形饭团模压出米球。

5.把海苔包在饭团上。





6.用奶酪片压出眼睛，贴上胡子，用番茄做出嘴巴。







7.给玉米也贴上眼睛、嘴巴，将饭团和菜装进便当盒，放上水果。



### 小贴士：

海苔沾上些水容易贴紧，豆瓣酱的味道刚好不需额外放盐。