

你看起来 好像很美味

史上最好玩的DIY亲子餐

/ 罗莎 著 /



80种 DIY创意美味一次学会
色香味俱全的爱心餐

模样满分！人气满分！味道满分！

妈妈送给孩子的创意美味
满满的全是爱！



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

你看起来 好像很美味



/ 罗莎 著 /

史上最好玩的DIY亲子餐

妈妈送给孩子的创意美味
满满的全是爱！

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你看起来好像很美味 / 罗莎著. -- 天津 : 天津科学技术出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5308-9105-6

I. ①你… II. ①罗… III. ①婴幼儿—食谱 IV. ①TS972.162
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第180460号

责任编辑: 方 艳

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编300051

电话: (022) 23332695

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张 7 字数 150 000

2014年11月第1版第1次印刷

定价: 32.00元

目录

CONTENTS

01. 超级马里奥	2
02. 大头米奇	4
03. 愤怒的小鸟	6
04. 海绵宝宝	8
05. 骄傲的 SNOOPY	10
06. 我爱阿狸	12
07. 我不是小新	14
08. 辛普森先生	16
09. 樱木花道	18
10. 樱桃小丸子	20
11. DIY 超级草莓酱	22
12. 暗夜精灵猫头鹰	24
13. 芭蕾女孩	26
14. 变身甲壳虫	28
15. 缤纷气球	30
16. 冰激凌等于不哭泣	32
17. 部落老酋长	34
18. 彩虹棒棒糖	36
19. 春江水暖鸭先知	38
20. 丛林豹子王	40

目录

CONTENTS

21. 丛林灰松鼠	42
22. 蛋黄派	44
23. 蜂戏蝶从	46
24. 富士山下	48
25. 灌木丛花语	50
26. 海螺姑娘	52
27. 好吃的菠萝饭	54
28. 河马和小乌龟	56
29. 荷塘月色	58
30. 花儿朵朵	60
31. 花盆长出太阳花	62
32. 黄玫瑰	64
33. 黄色机器人	66
34. 金馒头花束	68
35. 金色郁金香	70
36. 金鱼戏游	72
37. 卷发小萝莉	74
38. 卷发小正太	76
39. 蝌蚪大闸蟹	78
40. 可乐加菲	80

目录

CONTENTS

41. 腊肠狗	82
42. 李雷和韩梅梅	84
43. 龙舞	86
44. 马戏团小丑	88
45. 我爱布丁	90
46. 毛毛虫的家	92
47. 冒险热气球	94
48. 玫瑰和瓢虫	96
49. 米菲米菲	98
50. 喷水鲸鱼	100
51. 盆中绿	102
52. 勤劳的蚂蚁	104
53. 青蛙荷塘	106
54. 晴天娃娃	108
55. 热带鱼的故事	110
56. 森林 WIFI 大师	112
57. 晒太阳的蜗牛	114
58. 扇舞	116
59. 圣诞节	118
60. 树上的窝	120

目录

CONTENTS

61. 树枝上的孔雀	122
62. 田间稻草人	124
63. 甜心姑娘	126
64. 童年的大树	128
65. 鸵鸟是吃货	130
66. 外星羊	132
67. 晚安月神	134
68. 为人民服务	136
69. 五彩鸡的孔雀梦	138
70. 下蛋公鸡	140
71. 乡间生活	142
72. 向日葵包饭	144
73. 小鸟也爱葡萄	146
74. 熊猫爱竹子	148
75. 眼镜蛇的家	150
76. 椰岛风情	152
77. 有爱的果蔬篮	154
78. 羽毛球拍	156
79. 雨天 + 雨伞	158
80. 紫薯的心	160





01

超级马里奥

看到这个，“80后”是不是都会很激动？伴随着我们长大的超级玛丽是我们那个年代最兴奋的回忆之一！那是脱离了拍洋画和弹弹珠之后高级的卡片游戏机带给我们的最初的快乐，因为在游戏方面的天赋不如男生，哥哥们只会让我玩超级玛丽，当年一起玩超级玛丽的小伙伴们如今应该也都为人父为人母了吧，可记忆却永远在一个地方闪着光。

TIPS

鸡蛋尖的那一头正好切下来做鼻子，眼睛就需要稍作“裁剪”了；西瓜很难切出工整的方形，尤其是切得小的话，可以尽量切大一点儿；帽子上的M是用西瓜切出来的，弄得不太好，如果用海苔就可能好点儿。

Start
Cooking

1. 玉米和鸡蛋先用电饭锅煮熟。
2. 烘烤的吐司面包一片（在面包店买的成品）。
3. 煮好的鸡蛋取蛋白切成马里奥的眼睛和鼻子；用海苔剪出胡子。
4. 西瓜切成大小一致的小方块。
5. 切好的西瓜块摆放在马里奥旁边，另外切出帽子和帽檐儿的造型。
6. 煮熟的玉米放在西瓜上方，用西瓜皮剪出白色圆块，做成M的标志。
7. 最后用樱桃做点缀。



02

大头米奇

相对于海绵宝宝、阿狸这些我喜欢的动画人物，米奇甚至比哆啦A梦更早出现在我的脑海里，标志性的大耳朵和大嘴巴乐呵呵的样子一定也俘获过你们的心，一起来回忆童年吧！

TIPS

大米跟糯米一起蒸会比较黏，蒸出来的饭团也更香哦！蒸的时候比平时蒸饭少放一点儿水。

饭团摆造型的时候在手上套上一次性手套，操作起来会比较方便。

Start
Cooking

1. 糯米跟大米各半，放在一起淘洗干净，放少许水蒸熟。
2. 黑米淘洗干净放入小碗，加少许水和白糖一起蒸熟。
3. 蒸熟的米饭盛起，稍微凉一会儿。
4. 白色米饭捏成米奇的脸，黑色饭团做成耳朵和鼻子。
5. 用海苔剪出鼻子的轮廓和嘴巴。
6. 用奶酪片剪成眼睛，海苔剪出眼睛珠，胡萝卜片做成舌头。
7. 樱桃放上做点缀。



03

愤怒的小鸟

在愤怒的小鸟热潮过后，大家快要遗忘的时候我才开始玩这个游戏，被满大街的卡通形象熏陶也无感的我，在玩过之后开始喜欢红色的小鸟和那个有着贱贱笑容的绿色猪，就让我永远保留着一颗这样的童心吧！

TIPS

小鸟和猪的神韵是最关键的地方，一定要做出绿猪贱贱的表情和小鸟愤怒的样子。小鸟的眉毛是重点，猪的眉毛和眼睛也要剪好哦！

在为做小鸟的眼睛而涂草莓酱的时候，如果不方便留空，就一起涂上再挖空。

Start
Cooking

1. 吐司大概剪出小鸟的形状，猕猴桃切半。
2. 吐司和切好的猕猴桃摆放在盘子中间，从另一半猕猴桃上切出猪的耳朵。
3. 小鸟的脸上涂上面包酱，留出眼睛的部分；多余的吐司剪出猪的眼睛和牙齿，猕猴桃切出鼻子。
4. 用海苔剪出小鸟的眉毛、眼睛和猪的眉毛、眼睛、鼻子。
5. 胡萝卜切出小鸟的嘴巴；最后点缀上旺仔小馒头。



04

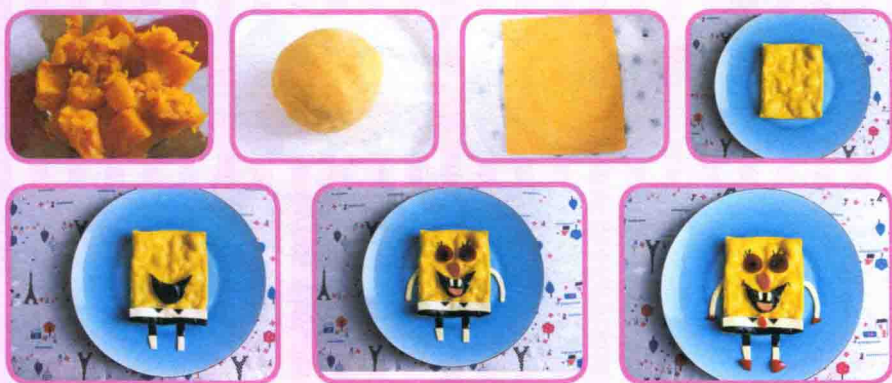
海绵宝宝

最爱的卡通人物之一！黄嘟嘟的萌萌样子让人忍不住心情变好，我只要看到有关海绵宝宝的东西，都要收纳回家，把它搬上餐桌也是我的愿望！其实做法很简单哦！

TIPS

面团压成面饼的时候尽量扁平，蒸的时候容易熟，无意中发现这样可以蒸出海绵宝宝凹凸不平的感觉，还不错哦！

如果直接加面粉，就一定要加自发面粉，否则，就要用酵母发面了。

Start
Cooking

1. 南瓜蒸烂捣成泥，加入自发面粉和水一起揉成面团。
2. 把面团压成海绵宝宝的长方形身体，放入蒸锅蒸熟。
3. 海苔和奶酪剪出海绵宝宝的嘴巴、领结和腿。
4. 山楂和火腿剪出眼睛、鼻子和嘴巴，继续用奶酪剪出手。
5. 小西红柿做最后的装点就完成啦！



05

骄傲的 SNOOPY

作为孩童时代最爱的卡通人物之一，SNOOPY 绝不能从早餐中漏掉！发现用吐司好像能制作好多好多可爱的造型，早餐桌的主力军，这次又要靠它啦！