

自己动手，创造完美世界！

男生
勿看

创意手工
全攻略

+赠 50
精美创意贴纸

成为真正的女孩

The Girl's Book

〔法〕米歇尔·勒库
塞莉娅·加莱
克雷芒斯·德·鲁兹 著

〔法〕乔斯林·米勒 绘
牟进达 译

女孩，你该知道的那些事儿！

- 辨认野花
- 仙女发饰
- 创意纸首饰
- 采摘野果
- 变魔术
- 编个笔筒
- 百搭的布花

100% 真女孩

南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

成为真正的女孩 / [法] 勒库, [法] 加莱, [法] 鲁兹著;
牟进达译. — 海口: 南海出版公司, 2014.10
ISBN 978-7-5442-7285-8

I. ①成… II. ①勒…②加…③鲁…④牟… III.
①智力游戏—少儿读物 IV. ①G898.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 202250 号

著作权合同登记号 图字: 30-2014-055

Titre original: Girls' Book – Petit Manuel des Filles Curieuses et Débrouillardes
© Larousse 2011

Auteurs: Michèle Lecreux, Célia Gallais, Clémence Roux de Luze

Illustrateur: Jocelyn Millet

Simplified Chinese edition copyright © 2014 THINKINGDOM MEDIA GROUP LIMITED

Through Jia-Xi Books Co., Ltd., Taipei.

All rights reserved.

L'ensemble des photos de cet ouvrage sont © Thinkstock.

L'ensemble des illustrations de cet ouvrage sont de Jocelyn Millet,

sauf Archives Larousse en:

p.28 mg: dessin Chantal Beaumont; P.28 bg: dessin Christian Godard;

p.28 d: dessins Gilles-Loïc Lucien; p.28 b: dessin Christian Godard;

p.29 hd: dessin Bernard Rocamora; p.29 b: dessin Patrick Morin;

p.29 hm et m: dessin Brenda Katté; p.29 md: photo Olivier Ploton.

成为真正的女孩

[法] 米歇尔·勒库 塞莉娅·加莱 克雷芒斯·德·鲁兹 著

[法] 乔斯林·米勒 绘

牟进达 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511

海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

发 行 新经典发行有限公司

电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

经 销 新华书店

责任编辑 侯明明

特邀编辑 王妙姗

装帧设计 段 然

内文制作 博远文化

印 刷 鸿博昊天科技有限公司

开 本 710 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 8.25

字 数 80 千

版 次 2014 年 10 月第 1 版

印 次 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-7285-8

定 价 68.00 元

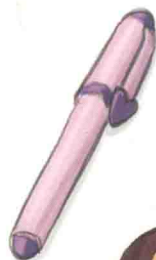
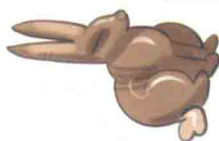
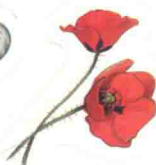
版权所有。未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。



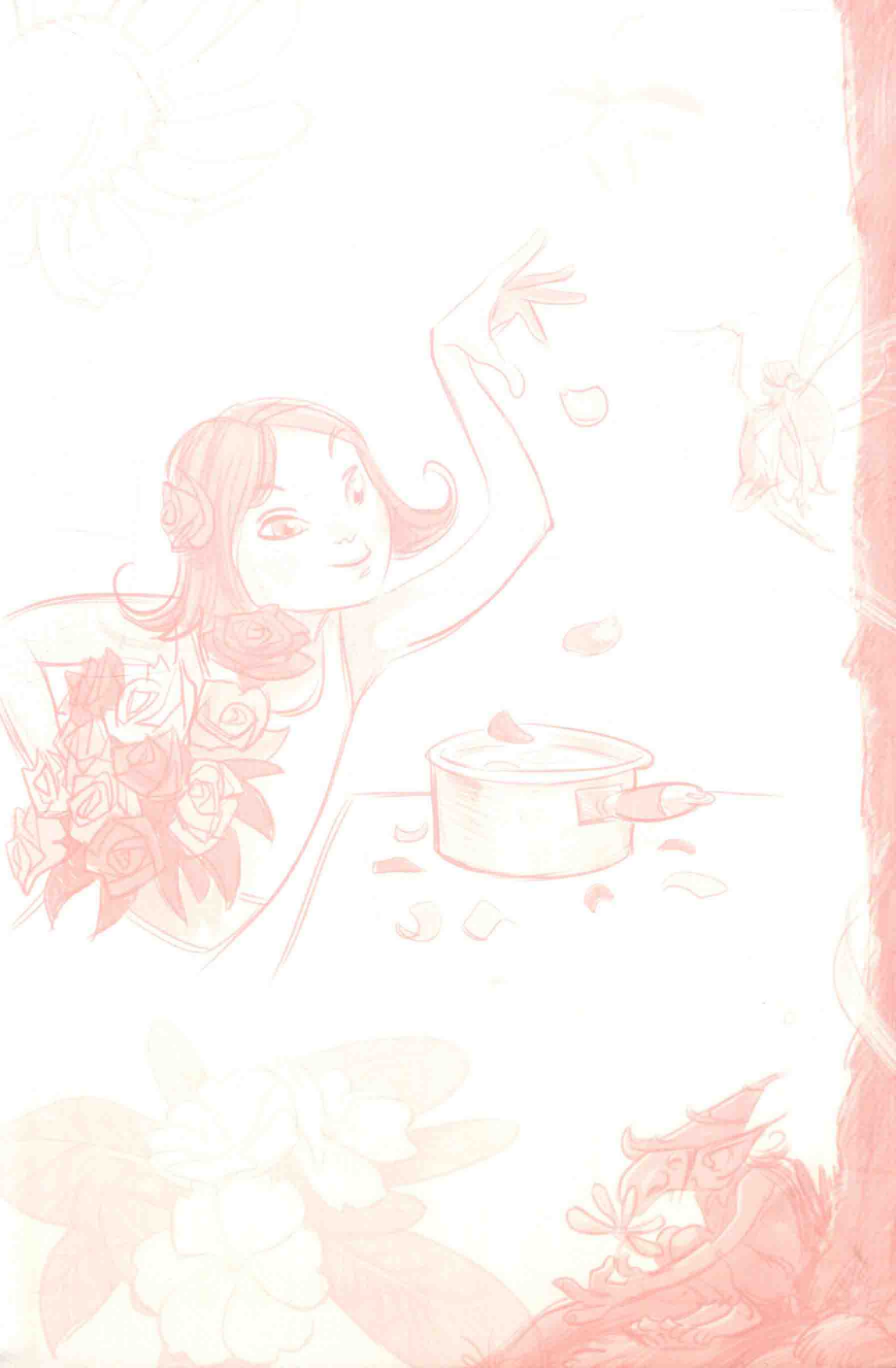
新经典文化股份有限公司

www.readinglife.com

出品







成为真正的女孩



The Girl's Book

〔法〕米歇尔·勒库
塞莉娅·加莱
克雷芒斯·德·鲁兹 著

〔法〕乔斯林·米勒 绘
牟进达 译

南海出版公司



目 录

蜂蜜料理.....	4
给自己做架秋千!	8
水手结	12
护肤心经.....	14
好玩的西非跳棋	18
纸首饰	20
拍出专业范儿.....	24
小心, 有毒!	28
好好储藏水果.....	30
远足装备.....	34
花宴.....	38
珍贵的照片.....	42
生日皮纳塔.....	46
美容养颜的药茶.....	48
预测天气.....	50
学习折风吕敷.....	54
烛光长明.....	58
我的绿色日历.....	62
和风日膳.....	66
当微风轻扬.....	68



家用百花香薰.....	70
编个笔筒.....	72
秘密消息.....	76
自制的棋盘小游戏.....	78
夏日塔希提纱巾长裙.....	80
酸奶盒的回收利用.....	84
时令鲜果饮料	86
疯狂的游戏：1/4猴子	88
真正的魔术师.....	90
了解野花.....	94
音乐响起.....	96
仙女发式	100
超级巨星小刺猬.....	102
百搭的布花.....	106
沙滩流星.....	108
节日里的剪纸和折纸.....	110
往日的芬芳.....	114
自制首饰碗.....	116
噩梦陷阱.....	118



蜂蜜料理

蜂蜜是什么？

蜂蜜是蜜蜂酿制的。蜜蜂从花朵中采集花蜜，然后把

它们的劳动果实囤积在蜂巢里。花蜜会渐渐变成蜂蜜，成为蜜蜂的食物。蜂蜜中 80% 是糖分，还包含水分、多种矿物质和维生素。古代奥运会的运动员们就已经懂得用蜂蜜水来迅速恢复体力。由此

可见，蜂蜜的功效早在几千年前就为人所知了！

这种神奇的天然物质可以护肤养颜，还具有惊人的防腐特质。蜂蜜能够帮助伤口愈合，有助于睡眠，减轻某些胃肠疼痛，更对抵抗感冒和咽喉痛有奇效。

甜蜜食谱

把黄油面包片改成蜂蜜面包片，更会让你胃口大开哦！



一千零一夜酸奶

这是一种最最古老的甜点，当然，也是最最美味的！

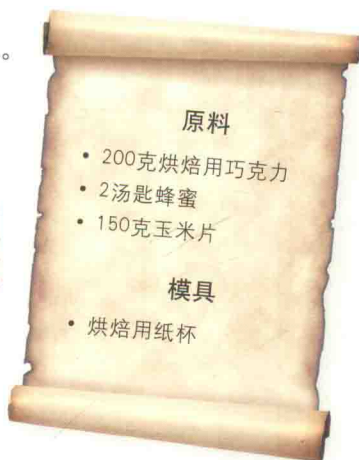
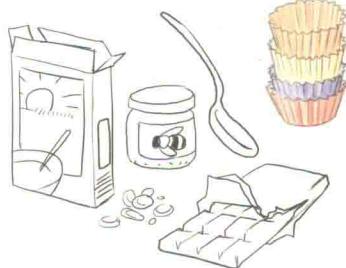
准备一份奶酪或酸奶。加入两勺优质蜂蜜（最好是天然蜂蜜），一点水果干（杏干、葡萄干）和一点碎干果（开心果、桃仁、榛子）。香甜美味的风味酸奶就做好啦！





沙漠玫瑰

沙漠玫瑰是沙漠中一簇状若玫瑰花瓣的岩石。
顾名思义，这种小巧美味的甜点也和它一样漂亮。



原料

- 200克烘焙用巧克力
- 2汤匙蜂蜜
- 150克玉米片

模具

- 烘焙用纸杯



1 把巧克力块放入不粘锅中，开中火加热至融化。加入蜂蜜后用木勺搅拌均匀。



2 将玉米片分成两份，倒一份在搅拌碗中，然后把一半分量的巧克力淋在上面。



3 轻轻翻搅。加入剩下的玉米片，再继续搅动，直到巧克力完全裹住玉米片。倒入余下的巧克力，搅拌均匀。当所有玉米片都已经沾上巧克力的时候，用汤勺分别盛入纸杯中。



4 最后，把做好的沙漠玫瑰放到冰箱里静置两个小时。巧克力会慢慢变硬，老少咸宜的美味甜点就出炉啦！



甜咸味食谱

蜂蜜不仅仅可以用在甜点中哦！
在酸醋沙司里加上一勺蜂蜜，会增
加一丝甘甜……

蜂蜜奶酪面包片

原料

- 1片全麦面包
- 1块奶酪
- 黄油
- 槐花蜜

奶酪面包片不仅美味，制作起来也非常方便。佐以鲜脆的生菜，再配上淋过少许橄榄油的可口西红柿，就大功告成了。

1

请大人帮忙把烤箱预热到200℃。把新鲜的全麦面包片涂上黄油，再放上几片奶酪。



2

把面包片放进烤箱烤8分钟。小心地取出面包片，在奶酪上涂一大勺槐花蜜。再重新放到烤箱里烤4分钟，然后……
开动吧！





蜂蜜萝卜条

可以配着米饭或者糙米沙拉享用这道菜肴。



找大人帮忙把胡萝卜削皮并切成小条，再用一块浓缩汤料和300毫升沸水煮出一锅高汤。

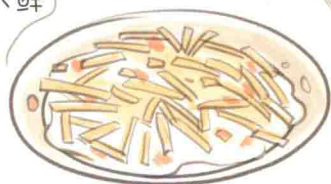


原料

- 8根胡萝卜
- 1汤匙蜂蜜
- 2汤匙鲜奶油
- 1块浓缩汤料
- 100克肥猪肉丁
- 盐和胡椒少许



把肥猪肉丁倒到平底锅里炒一下。加入胡萝卜条、盐、胡椒，然后倒入高汤至五分满，加蜂蜜搅拌均匀。炖20~30分钟，直到胡萝卜条变软为止。加入鲜奶油，再煮5分钟左右，边煮边搅拌。



现在请尽情享用吧！

给自己做架秋千!

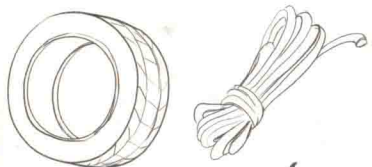
荡秋千可绝对没有年龄限制。

想象一下跷着脚丫，秀发随风飘扬的感觉吧……

材料

- 1个4X4规格轮胎或者小型卡车的轮胎
- 1条3米长的粗绳子

轮胎秋千



1

检查一下轮胎，确保上面没有钉子。然后用水和肥皂把轮胎清洗干净。



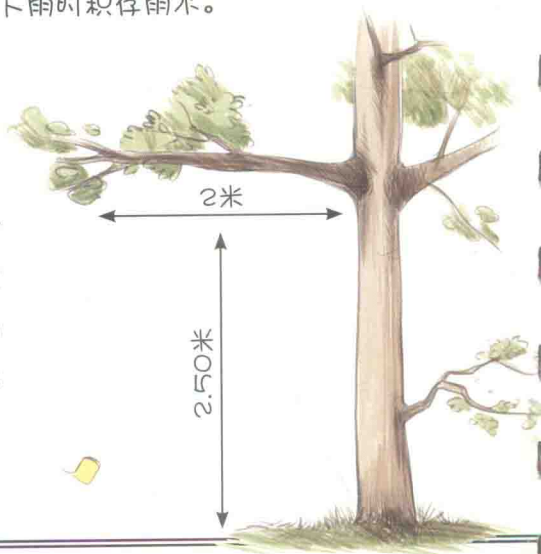
2

请大人帮忙在轮胎上相近的地方扎5~6个孔，这样可以避免轮胎挂好后在下雨时积存雨水。



3

找一棵树枝足够结实的树，要能够支撑你和其他坐秋千的人的体重。理想的情况是，树枝最好离地2.5米高，至少2米长，这样秋千才能够挂在树枝正中间。



4

请大人把绳子的一头绑在树枝上，打一个椅结（参见第12页）。再用绳子的另一端给轮胎打个防脱结（参见第12页），绳结打在小洞对面的一侧。

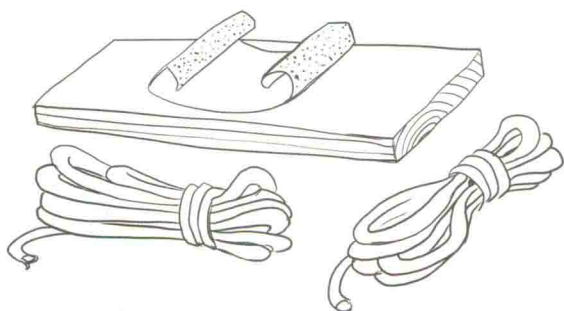
坐上秋千之前，一定要记得试一下它的坚固程度哦！然后，荡起来喽！



木板秋千

材料

- 1块厚木板 (差不多1米长, 0.4米宽)
- 2条2.5米长的粗绳子
- 几张砂纸

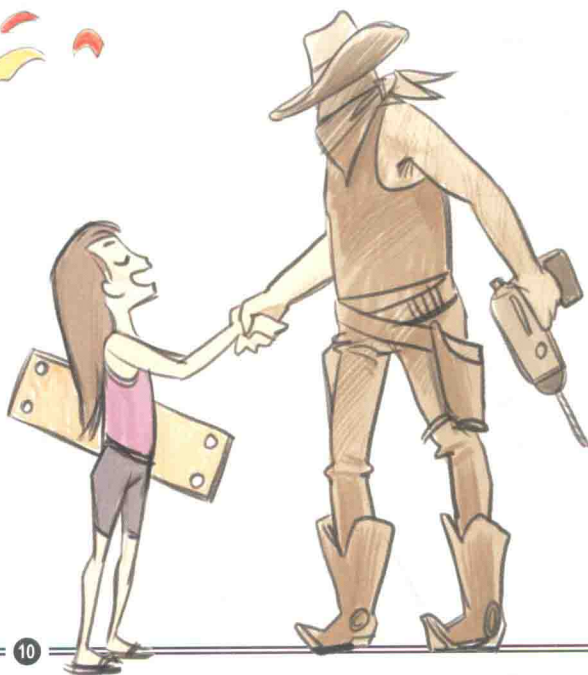


1

先清洁木板, 用砂纸打磨抛光。
愿意的话, 还可以把木板涂上你喜欢的颜色。随后喷上清漆, 防止风雨的侵蚀。

2

请大人帮忙用电钻在木板的两头各钻两个孔。





3

把两根绳子绑在一根粗壮的树枝上，系个椅结，两根绳子的间距大约是50厘米。

把绳子的另一端穿过木板上的洞，再穿过同一侧的另一个洞，最后在绳子上面打一个防脱结。

使用之前一定要检查

秋千够不够结实！

还可以用鲜花或者常春藤来装饰你的秋千，为它增添一抹浪漫色彩，与周围的自然环境相得益彰。

固定装饰品的时候，可以使用透明的渔线。

记得定期更换鲜花哦，可以随季节和心情自由搭配。