

亲子美食之旅



宝宝爱上吃饭啦



神奇的米饭

[韩] 白明植 著
王永杰 译



我的美食
第一课

和最美味儿米饭
的甜蜜约会



青岛出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

亲子美食之旅



宝宝爱上吃饭啦

神奇的米饭

[韩] 白明植 著
王冰杰 译



图书在版编目 (CIP) 数据

神奇的米饭 / (韩) 白明植著; 王永杰译. —青岛: 青岛出版社, 2015.4

(亲子美食之旅)

ISBN 978-7-5552-1589-9

I. ①神… II. ①白…②王… III. ①大米—食品营养—儿童读物 IV. ① R151.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 010447 号

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2014-297 号

엄마, 배고파 밥 주세요. (Mom, I'm hungry, Please steamed rice)

Copyright © 2012 by 백명식 (Pack Myoung Sig 白明植)

All rights reserved.

Simple Chinese Copyright © 2015 by Beijing Jiuyunmeng Cultural Development Co., Ltd.

Simple Chinese language edition arranged with KKUMSODAMI PUBLISHING CO.

through Eric Yang Agency Inc.

亲子美食之旅

书 名 神奇的米饭 (shen qi de mi fan)

作 者 [韩] 白明植

译 者 王永杰

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 王秀辉

特约编辑 史维宏

封面设计 王 青

制 作 北京九云梦文化发展有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

开 本 16开 (889mm × 1194mm)

印 张 3

书 号 ISBN 978-7-5552-1589-9

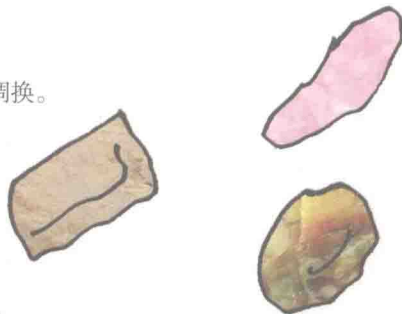
定 价 25.00元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

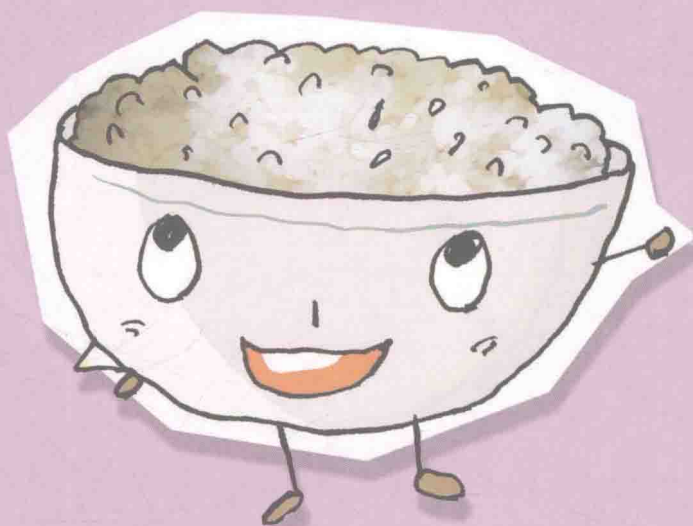
青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: (0532) 68068638

本书建议陈列类别: 儿童科普 绘本



米饭





宝宝爱上吃饭啦

神奇的米饭

[韩] 白明植 著

王永杰 译



青岛出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇的米饭 / (韩) 白明植著; 王永杰译. —青岛: 青岛出版社, 2015.4

(亲子美食之旅)

ISBN 978-7-5552-1589-9

I. ①神… II. ①白…②王… III. ①大米—食品营养—儿童读物 IV. ① R151.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 010447 号

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2014-297 号

엄마, 배고파 밥 주세요 (Mom, I'm hungry, Please steamed rice)

Copyright © 2012 by 백명식 (Pack Myoung Sig 白明植)

All rights reserved.

Simple Chinese Copyright © 2015 by Beijing Jiuyunmeng Cultural Development Co., Ltd.

Simple Chinese language edition arranged with KKUMSODAMI PUBLISHING CO.

through Eric Yang Agency Inc.

亲子美食之旅

书 名 神奇的米饭 (shen qi de mi fan)

作 者 [韩] 白明植

译 者 王永杰

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 王秀辉

特约编辑 史维宏

封面设计 王 青

制 作 北京九云梦文化发展有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

开 本 16开 (889mm × 1194mm)

印 张 3

书 号 ISBN 978-7-5552-1589-9

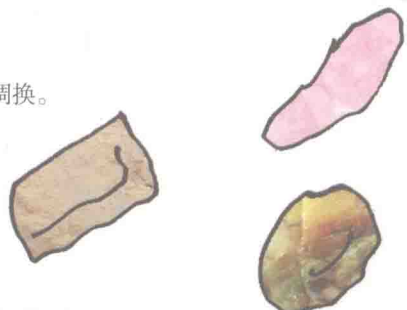
定 价 25.00元

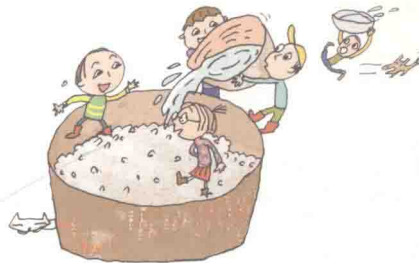
编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: (0532) 68068638

本书建议陈列类别: 儿童科普 绘本





一年三百六十五天，唯一能天天出现在家庭饭桌上的一道美餐应该就是米饭了。清香淡雅的煮米饭、嚼劲十足的蒸饭、添加了其他杂粮的花样米饭……无论是哪一种米饭，都得到了我们全家人乃至全世界人民的满满的爱。

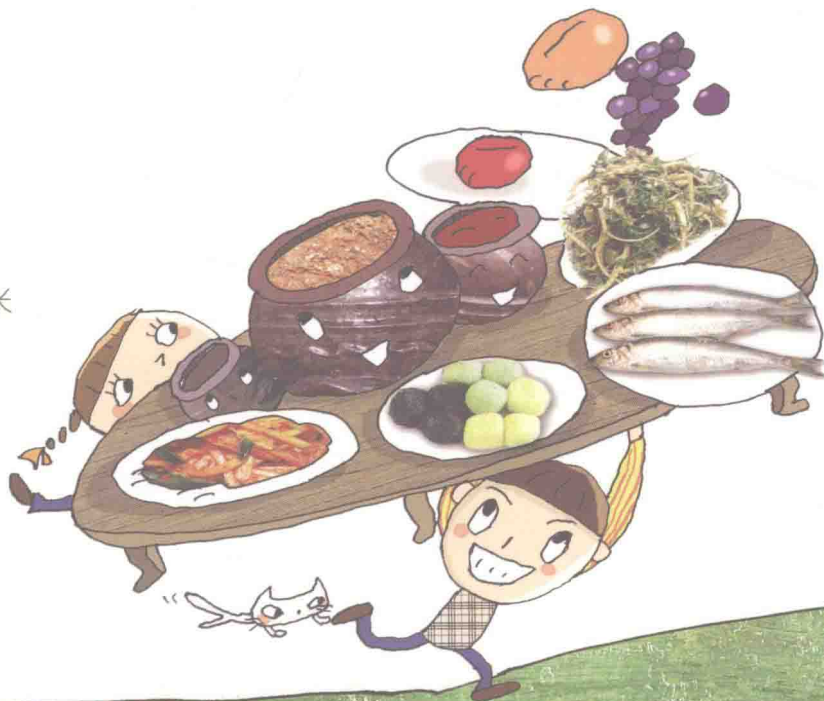
米饭做起来虽然简单，营养却十分丰富。米的种类繁多，精米、糙米、黑米、糯米和薏米……我们日常最常吃的是精米。精米中含有人体所需要的淀粉、蛋白质、脂肪和维生素等营养成分，对滋阴养精非常有益，它能温养脾胃、滋补中气，是人体不可或缺的一种食物。另外，糙米中富含膳食纤维，有利于肠胃消化；黑米能够补肝明目，滋阴补肾等。但是米饭中赖氨酸含量较低，赖氨酸是人体所必需的一种氨基酸，故将米饭配合肉类、海鲜等一同进食，既能保证色香味俱全，又能摄取均衡的营养。日常生活中的小小米饭蕴藏着非常大的养生智慧。

本书讲解了大米的来源和种类，介绍了大米种植和米饭制作等方面的相关知识。小朋友们通过学习这些知识，对崇尚米饭的国家的饮食文化风俗都可略窥一二。

在习得了这些知识之后，希望大家能够对面饭增加一份热爱，在平日里能够欣然品味来自米饭的馨香，心中感怀农夫伯伯们的辛勤劳作，也感恩父母每日为我们准备饭菜的辛苦，怀着感恩之心，吃下健康食品——米饭，吃出自己一生的健康。

韩福善

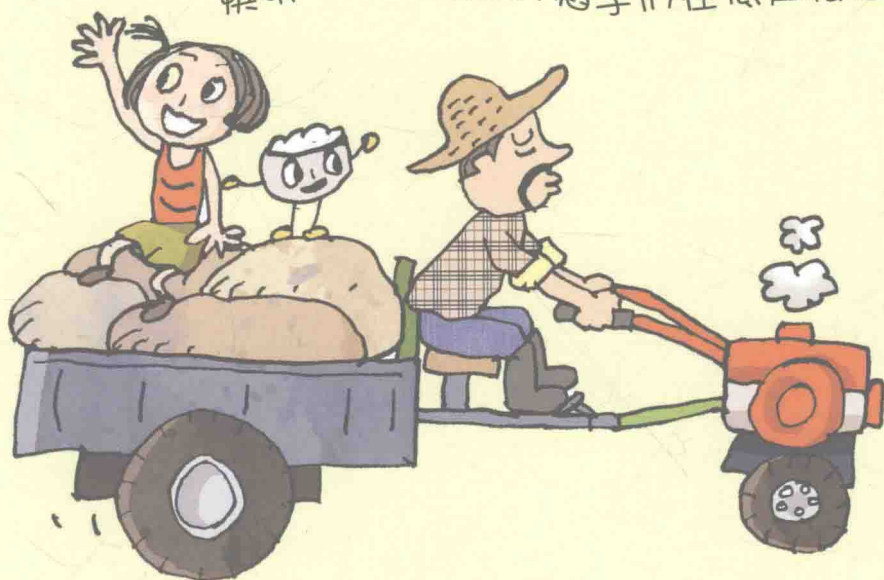
韩福善饮食文化研究院院长
宫廷饮食研究院理事



xī xī sū sū
窸窣窸窣，

叽叽喳喳……

快听！长大成熟的稻子们在低声私语！





*水口：水田里的水流进流出的位置。

*田埂：人们在水田间行走的窄路。



大家好，我是水田！

很久以前，人们就将倾斜的不平整的土地整平，改造成水田。

他们在这里种植水稻，于是我就诞生了。

我有很多的名字。

有时候，我的两侧突出，就像腰鼓，人们就叫我“腰鼓水田”；

有时候，我长得像人们穿的袜子，大家就叫我“船袜水田”；

偶尔，我还会发福长胖，变成圆溜溜的样子，大家就叫我“圆球水田”。

我的身上还有“水口”和“田埂”，

人们会在田埂上种植豆类或者芝麻等农作物。

天哪，大米究竟多大了？

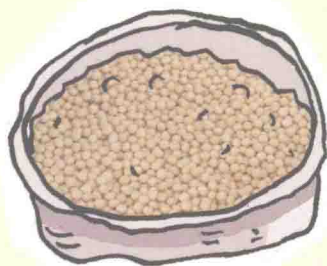
古时候人们很早就种植水稻、小米、高粱、谷子和大豆了。考察发现，世界上的水稻种植历史可以追溯到公元前12000~15000年的中国。水稻在中国广泛种植后，逐渐向外传播，慢慢演变成亚洲地区乃至全世界的重要主食之一。

这个不是
大米。

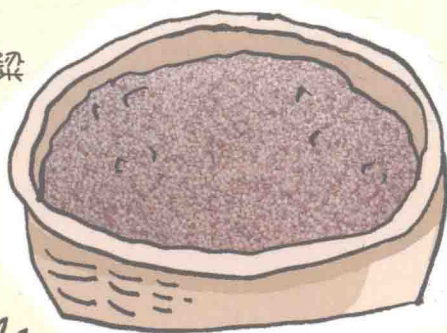
小米



大豆



高粱



谷子



水稻



杰出的厨房，充满智慧的土灶台

现在电饭锅已经普及到千家万户了。

但在过去，一些地区的人们是用架在土灶台上的锅制作米饭。

说到这里，我们就要先了解下饮食文化中一个很重要的部分——暖炕。

暖炕由炕和烟囱组成。在火炉里点火后，烟通过暖炕，从烟囱里流出。

暖炕集中体现了古人的智慧与科学性，是很棒的取暖设施！



传统的取暖设施——暖炕

炕板：铺在房屋地面上的平坦石头，能使房间变温暖。

炕洞：连接炉灶和烟囱。

灶喉：建在炕洞的入口处，炉灶里生的火在这里积蓄，然后均匀地被散布到炕洞里。

炕坑：能够阻挡从烟囱里吹进来的风。

做米饭省时又省力！

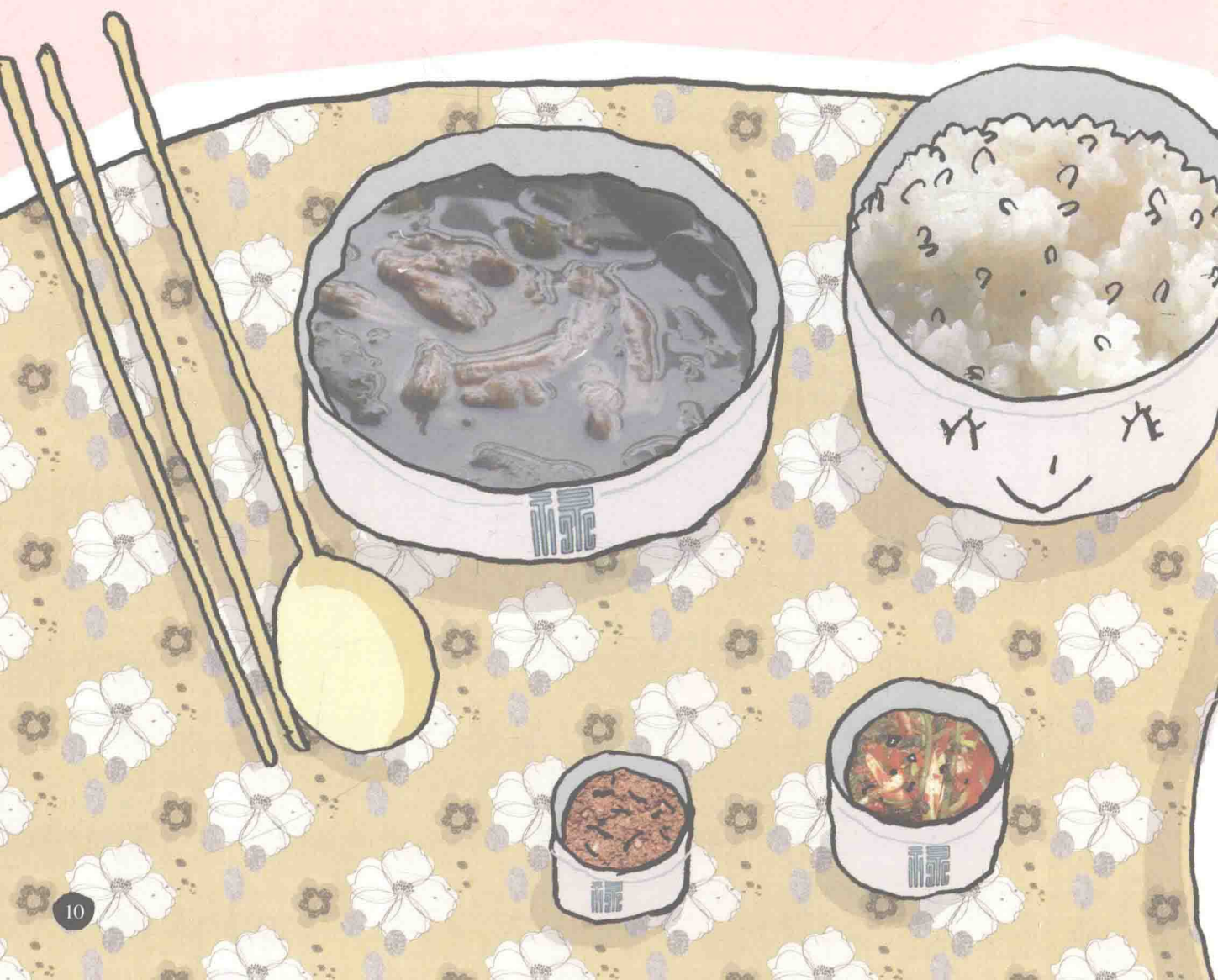
再美味的佳肴，吃多了总会让人丧失最初的那种味道和兴趣。

可神奇的是，我们吃了这么多年米饭竟然从未感觉到腻烦。

这是为什么呢？

红薯、土豆和玉米虽然好吃，可一两个进肚后就再也吃不下了。

极具诱惑力的喷香面包也不可能像米饭这样天天进食。



制作松软香甜的面包，需要添加酵母、盐、黄油等多种材料。

煮面条时也需要搭配酱料或者鲜香的高汤才好吃。

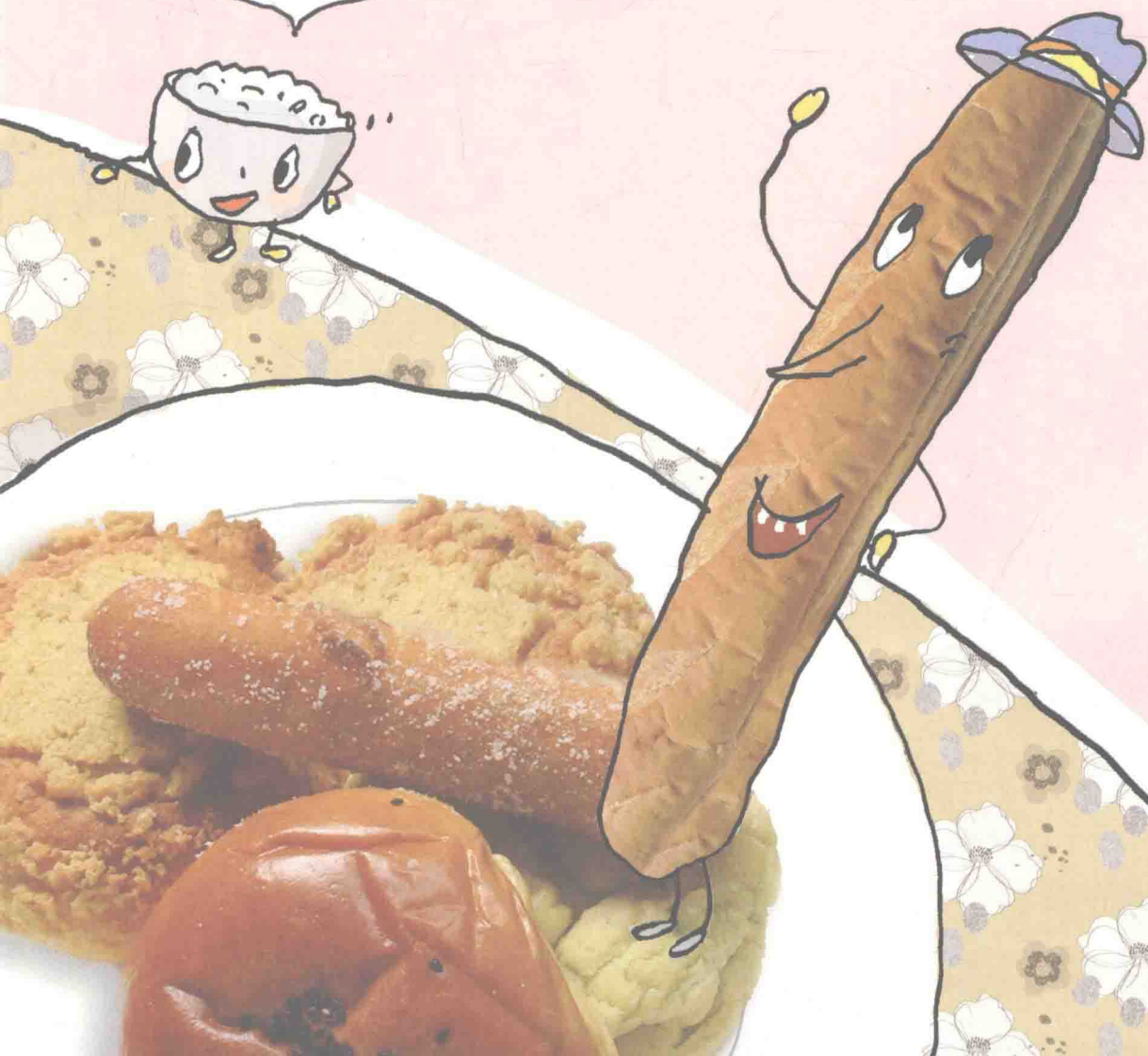
只有我们一天三餐吃的米饭不用那么麻烦。

你只需将大米淘洗好后放入电饭锅里，添上水蒸煮就可以了。

做法极为简便，而且还清香诱人。

我只需要水。

要想制造出我的话，至少需要烘焙专用面粉、黄油、白糖、食用苏打粉等。要想制作多种口味的面包的话，需要的材料就更多了。



米饭的种类好丰富！

不添加其他杂粮，只用大米做出的米饭叫白米饭。

放入少量清水可以蒸出来有嚼劲的蒸饭。

半生不熟、未熟透的被叫作夹生饭。

硬米饭适合用
来做米酒！

我是什么都没添加，
只用大米做成的白米饭。

煮饭时留在锅底
的烧焦了的米饭，
被人们称为锅巴。



还有一种米饭叫作山丘饭。

制作方法是将大米倾斜地放入锅中，像小山丘一样，最后出锅后就会变成一侧为硬米饭，另一侧为软米饭。

