

亲子美食之旅



宝宝爱上吃饭啦



水果总动员

[韩] 白明植 著
玛 雅 译



我的美食
第一课
探索水果世界的
奥秘

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

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

水果总动员

[韩] 白明植 著
玛 雅 译



青岛出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

水果总动员 / (韩) 白明植著; 玛雅译. —青岛: 青岛出版社, 2015.4
(亲子美食之旅)

ISBN 978-7-5552-1591-2

I. ①水… II. ①白…②玛… III. ①水果—儿童读物 IV. ①S66-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 010448 号

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2014-298 号

새콤달콤 예뻐지는 과일 (Sweet and sour, to become beautiful fruit)

Copyright © 2013 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 水果总动员 (shui guo zong dong yuan)

作 者 [韩] 白明植

译 者 玛 雅

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 3.5

书 号 ISBN 978-7-5552-1591-2

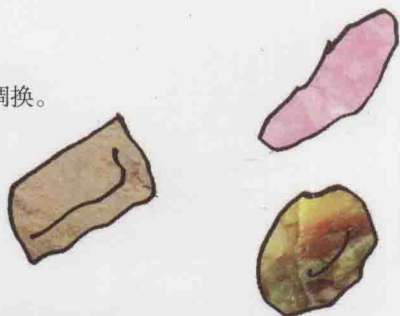
定 价 25.00元

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



亲子美食之旅



宝宝爱上吃饭啦

水果总动员

[韩] 白明植 著
玛 雅 译



青岛出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

水果总动员 / (韩) 白明植著; 玛雅译. — 青岛: 青岛出版社, 2015.4
(亲子美食之旅)

ISBN 978-7-5552-1591-2

I. ①水… II. ①白…②玛… III. ①水果—儿童读物 IV. ①S66-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 010448 号

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2014-298 号

새콤달콤 예뻐지는 과일 (Sweet and sour, to become beautiful fruit)

Copyright © 2013 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 水果总动员 (shui guo zong dong yuan)

作 者 [韩] 白明植

译 者 玛 雅

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 3.5

书 号 ISBN 978-7-5552-1591-2

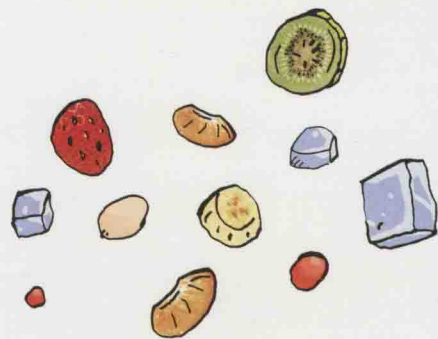
定 价 25.00元

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



世界上没有完全一样的人，水果也是如此。大千世界里，水果的品种数不胜数，它们有着千姿百态的外表，五彩缤纷的颜色，还有千奇百怪的味道，绝对是一个神奇的水果世界。

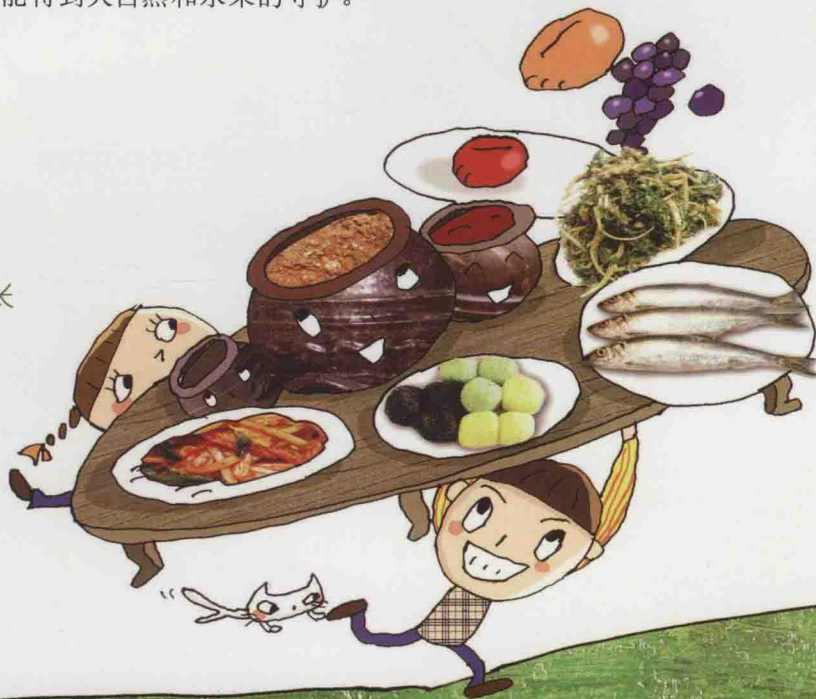
众所周知，水果里含有人体必需的多种维生素、矿物质、碳水化合物、蛋白质及脂肪等营养物质，合理地摄取水果营养，会给我们的身体带来非常有益的影响。小朋友听说过“早上吃苹果是金，晚上吃苹果是铜”的说法吗？选择正确的食用时间可是一门大学问。通常来讲，饭前食用水果，水果可以给人体提供消化液，使人们在进食时吃得更香。饭后吃水果，水果则能起到清理肠胃、助消化的作用。而水果作为加餐来吃，也能帮助人们养成健康的饮食习惯。可以说，水果是极具魅力的好东西。

水果的食用方法也各不相同。我们既可以将成熟的水果榨成果汁，或者调配成茶饮来饮用；也可以配合其他烹饪方式，做出不同口感的水果串、水果面包、水果拌菜等食用。那么如何选择水果呢？不同颜色的水果对我们的身体有着不同的作用，红色的水果对人体尤其有益。同样，表面坚硬而果仁喷香的坚果也含有对人体有益的脂肪，可以使头脑变得更聪明。

水果是大自然送给人类的精美礼物。所以我们一定要心怀一颗感恩的心，感恩自然，感恩水果，只要这样，我们才能得到大自然和水果的守护。

韩福善

韩福善饮食文化研究院院长
宫廷饮食研究院理事



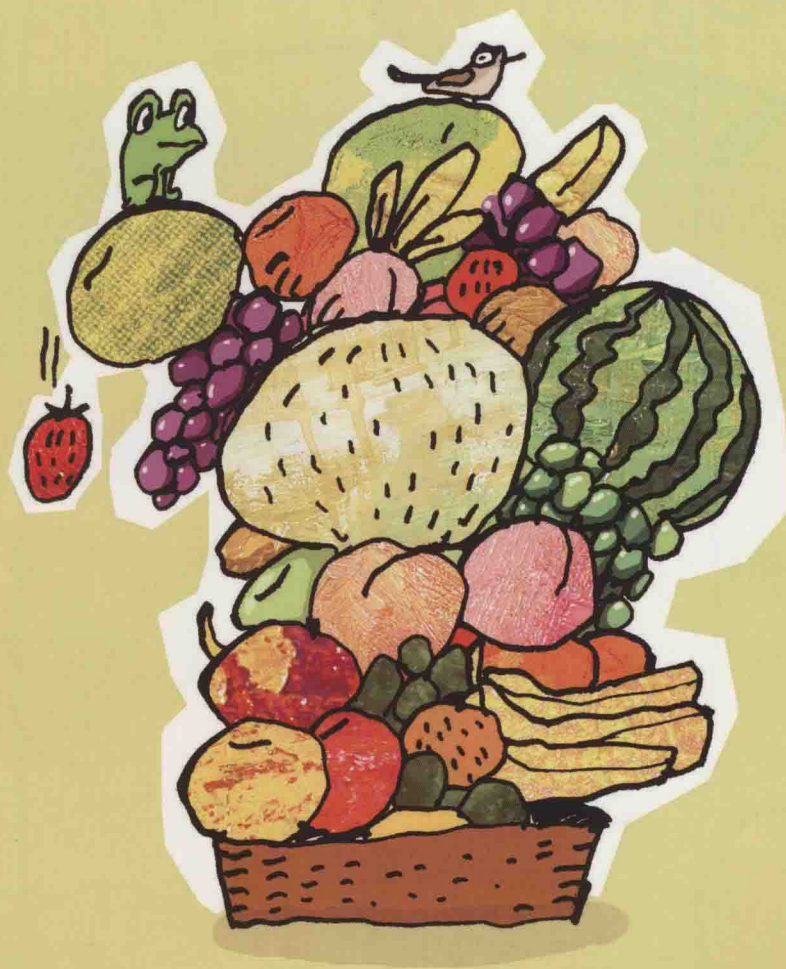


一个、两个、三个、四个……

篮子里装满了各种
花花绿绿的水果。

里面有我喜欢的苹果、梨和橘子。

哇!好想一口吃下整篮子的水果!



水果是指可以吃的含水分较多的植物果实的统称。除了水果，作者在书中也涉及核桃、松子等坚果，以及花生等营养丰富、适合宝宝食用的食物。

美味水果日历

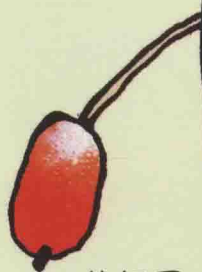
6月



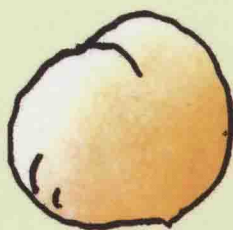
櫻桃



桑葚



牛奶子

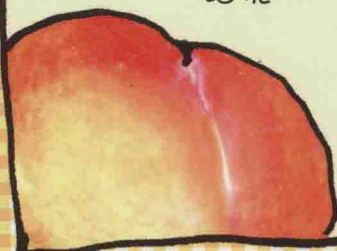


杏

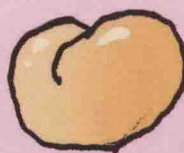


草莓

油桃



7月



李子



山杏

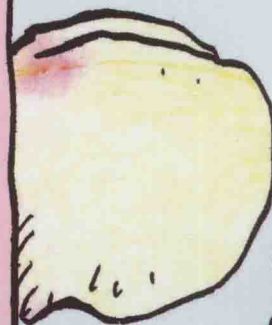


覆盆子

山莓



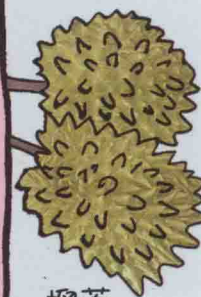
8月



白桃

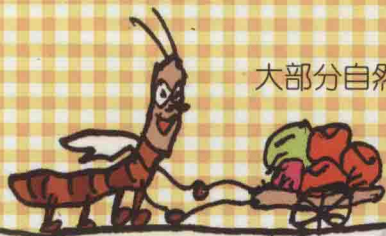


葡萄



榴蓮

大部分自然生长的水果不在寒冷的冬天结果，
它们多是在温暖的初夏成熟。



9月

10月

11月

12月

黄桃

无花果

猕猴桃

橘子

银杏

柿子

松子

石榴

黑枣

野葡萄

大枣

木瓜

核桃

栗子

柑橘

梨

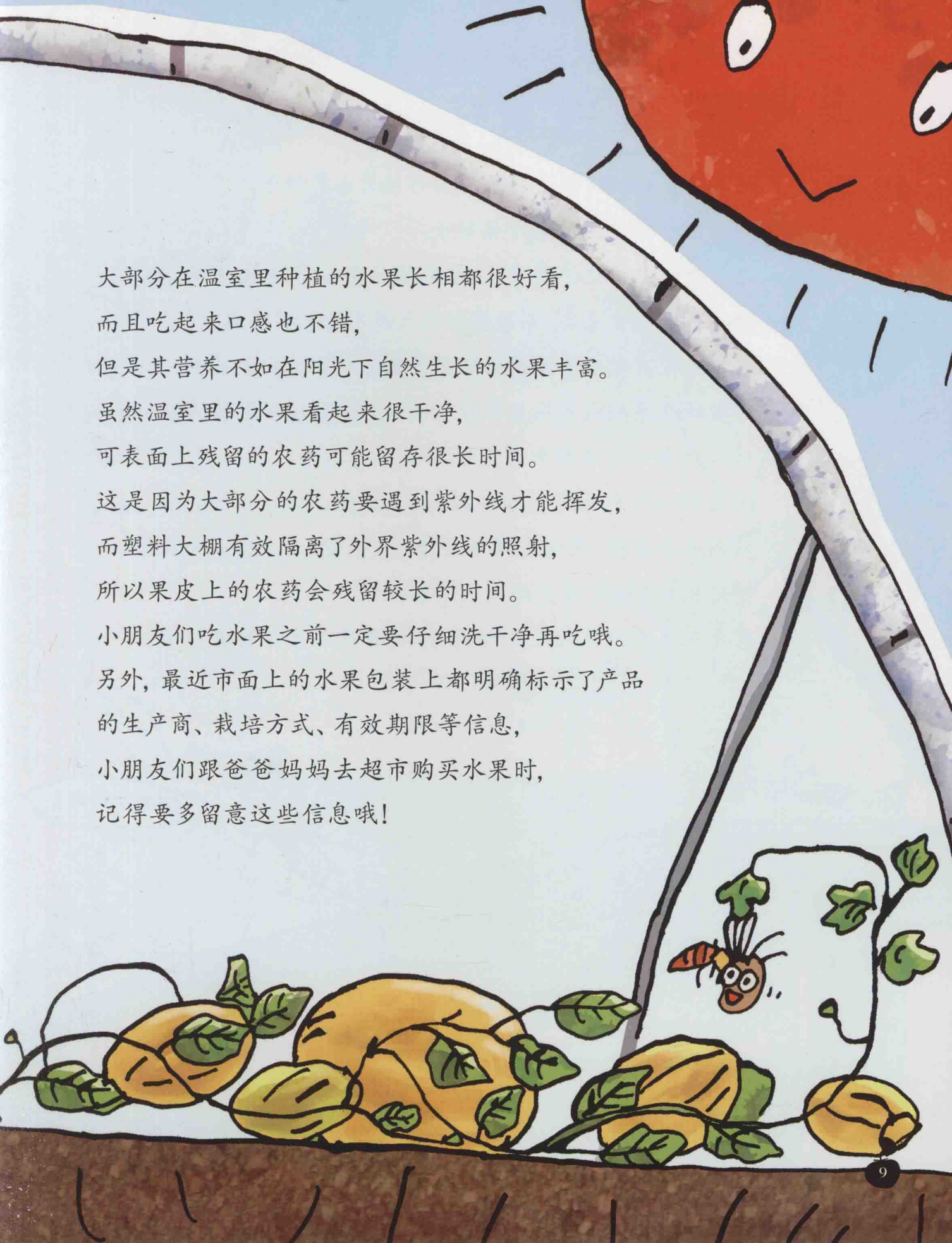
苹果

柚子



我们怎样才能在一一年四季各个时节
都吃到新鲜的水果呢？

这就要靠
温室大棚
帮忙啦！



大部分在温室里种植的水果长相都很好看，
而且吃起来口感也不错，
但是其营养不如在阳光下自然生长的水果丰富。
虽然温室里的水果看起来很干净，
可表面上残留的农药可能留存很长时间。
这是因为大部分的农药要遇到紫外线才能挥发，
而塑料大棚有效隔离了外界紫外线的照射，
所以果皮上的农药会残留较长的时间。
小朋友们吃水果之前一定要仔细洗干净再吃哦。
另外，最近市面上的水果包装上都明确标示了产品的
生产商、栽培方式、有效期限等信息，
小朋友们跟爸爸妈妈去超市购买水果时，
记得要多留意这些信息哦！

谢谢你, 昆虫

大自然里的植物都会竭尽全力传播自己的种子。

它们可能会借助风来传播种子,

也可能被动物吃掉种子后, 带到很远的地方通过粪便传播。

这些种子来自果实, 而果实的成长离不开那些昆虫,

其中比较有代表性的昆虫就是蜜蜂。

小蜜蜂在果园或树丛里采蜜的同时, 也四处播撒了花粉,

通过这些小蜜蜂的辛勤劳作,

水果们一个个长得饱满水润, 让人垂涎三尺。

特别是苹果树, 它需要借助壁蜂 (属于蜜蜂总科、切叶蜂科、壁蜂属) 授粉完成受精才能结果。

只要在苹果树旁放上几捆竹管, 壁蜂就会在此安家筑巢。



都得感谢我!





壁蜂会用花粉填装管巢，然后用泥土将其封上。

壁蜂不断地重复这些活动，

并且在充满花粉的管巢里产卵。

而就在壁蜂不断运送花粉的过程中，

旁边苹果树的花朵也因此而受精结果。





水果底部看上去比较干燥的部分是原来花萼所在的位置，那里就是曾经绚丽的花朵枯萎凋谢后留下的痕迹。

虽然水果掉在地上后会腐烂继而消失，可果实里面的种子却坚强地存活下来，它栖身在土壤中，然后吸吮泥土里的水分和养分，努力生根发芽，慢慢长成一棵树。





当水果树长大成熟后，再次给人们带来美味的水果。
而熟透了的水果依旧会掉落地面，在那里生根发芽……
神奇的大自然就这样不断地循环繁衍。

授粉结束后花朵就会
枯萎，而生出果实。
原来子房里的胚珠就
变成果实里的种子。

水果就是长大
了的花朵！

花

果实

种子



咔嚓！

这个简单！

咔嚓！