

餐桌上的科普

喝吧， 牛奶

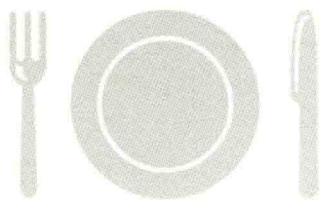
【韩】张希静 / 文

【韩】刘贤珠 / 图

李小晨 / 译



中国农业出版社



餐桌上的科普

喝吧，牛奶

【韩】张希静 / 文 【韩】刘贤珠 / 图
李小晨 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

喝吧, 牛奶 / (韩) 张希静文; (韩) 刘贤珠图;
李小晨译. -- 北京: 中国农业出版社, 2015.6
(餐桌上的科普)
ISBN 978-7-109-20364-8

I. ①喝… II. ①张… ②刘… ③李… III. ①牛奶-
儿童读物 IV. ①TS252.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第073498号

마시자, 우유

글 장희정 그림 유현주 감수 한국음식문화전략연구원

Copyright © Yeowon Media Co., Ltd., 2011

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with Yeowon
Media Co., Ltd., through The ChoiceMaker Korea Co.

本书中文版由韩国Yeowon Media Co., Ltd.授权中国农业出版社独家出版
发行。本书内容的任何部分, 事先未经出版者书面许可, 不得以任何方
式或手段刊载。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2014-6822号

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区麦子店街18号楼)
(邮政编码100125)
责任编辑 程燕 吴丽婷

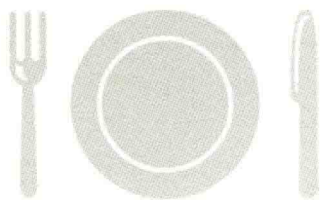
北京中科印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行
2015年7月第1版 2015年7月北京第1次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/12 印张: 3

字数: 60千字

定价: 19.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



餐桌上的科普

喝吧，牛奶

【韩】张希静 / 文 【韩】刘贤珠 / 图
李小晨 / 译



哇，牛奶海洋！





尽情畅饮吧!

母牛的奶汁，牛奶

刚出生的孩子还不会吃饭，他们靠喝奶获取营养。

包括人在内，所有的哺乳动物都是这样。

而小牛所喝的奶便是牛奶。

人也很喜欢喝牛奶。





个子高高的，骨骼硬硬的！

牛奶中含有很多营养成分。

所以对于孩子来说，多喝牛奶十分有好处。

牛奶中的蛋白质可以帮助孩子长高，

钙成分可以使骨骼变得更坚硬。



碳水化合物

给人体提供活动时所需的能量。



蛋白质

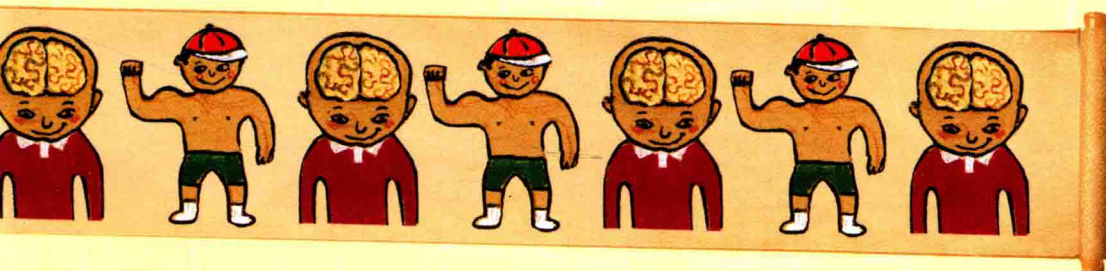
是肌肉和骨骼的组成成分，
有助于大脑发育。





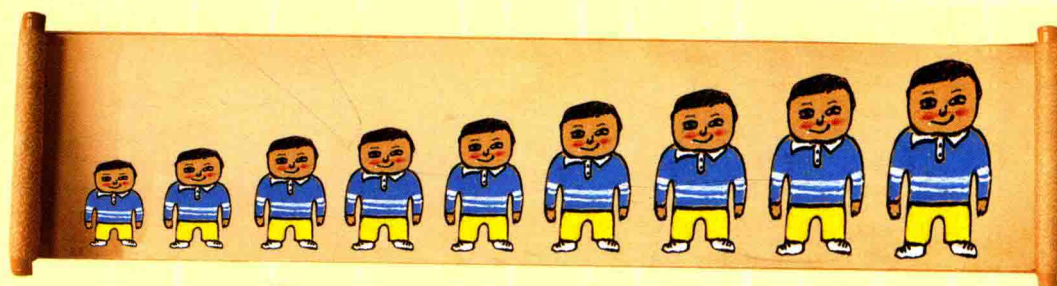
脂肪

是身体的重要组成成分，
可以释放能量。



钙和磷

是骨骼和牙齿的主要构成成分。



维生素

有助于身体的生长。



从很久以前便开始喝奶

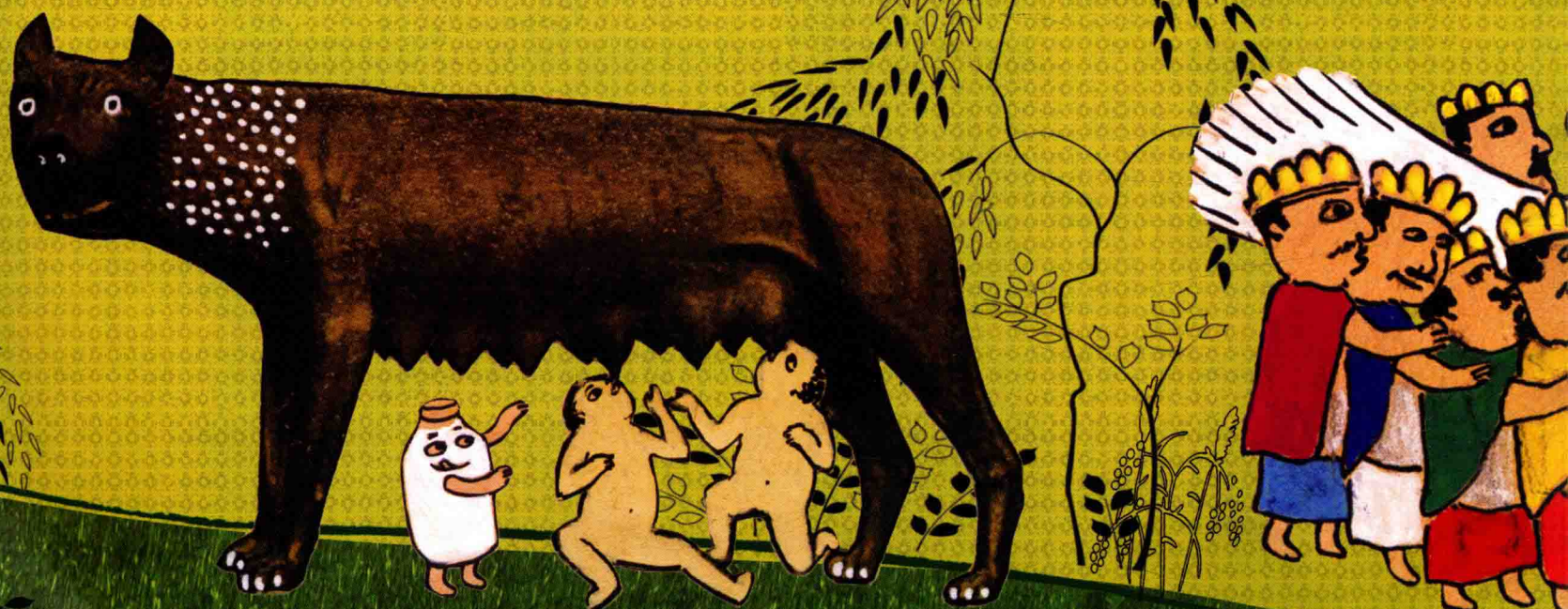
人类从很久以前便开始喝奶了。

甚至在古代壁画中还出现了人们挤奶的情景。

此外，古代故事中也有关于牛奶的描述。



罗马的建国者罗慕路斯和他的弟弟雷穆斯就是喝狼奶长大的。





印度教神话中讲述了神与恶魔为了争夺神药而不停地搅拌牛奶之洋的故事。

稀有的食物牛奶

韩国是从何时开始喝牛奶的呢？

虽然人们从很久以前便开始喝牛奶，但过去牛奶是很稀有的。

直到1902年，法国人将奶牛带入韩国，牛奶才变得大众起来。

高丽朝设立了“奶牛所”，专门为王和贵族供给牛奶。

贵族才能喝到牛奶，
普通百姓很难喝到。



朝鲜朝时每当王生病或是没有精神的时候，都会用牛奶熬粥。所以那时牛奶是连王都不能随时吃到的稀有食物。

要是每天都能吃到就好了。



盛产牛奶的国家

虽然也有像韩国这样很难喝到牛奶的国家，但同时也有盛产牛奶的国家。这些国家往往不适合种植作物，所以饲养了很多牲畜。生活在这些国家的人从很久以前便开始喝羊奶、牛奶、骆驼奶，吃牛羊肉。

蒙古国的人在结婚前都会给女方家里送牛奶和奶制品。



牛奶和茶叶一起煮制而成的奶茶。



牛奶饼干、奶干

蒙古国人在路上洒奶意为
照亮客人所走的路。



酸奶、塔日格

人们一直在研究如何长时间保存牛奶，
以及如何获取更多的牛奶。



牛奶速冻或是速
溶不容易变质。

将牛奶放在冷的地
方有助于保鲜。

