

亲子美食之旅



宝宝爱上吃饭啦



我是蔬菜大王

[韩] 白明植 著
何洁 译



我的美食
第一课

感受四季时蔬的
魔法魅力



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

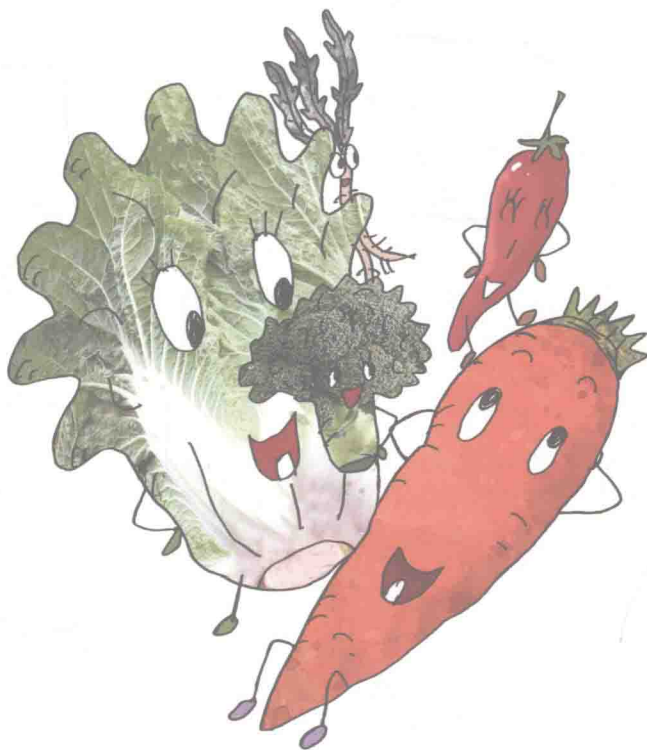
亲子美食之旅



宝宝爱上吃饭啦

我是蔬菜大王

[韩] 白明植 著
何 洁 译



图书在版编目(CIP)数据

我是蔬菜大王 / (韩) 白明植著; 何洁译. —青岛: 青岛出版社, 2015.4

(亲子美食之旅)

ISBN 978-7-5552-1590-5

I. ①我… II. ①白…②何… III. ①蔬菜—食品营养—儿童读物 IV. ①R151.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第010446号

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2014-295 号

채소가 좋아 (I like vegetables)

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 我是蔬菜大王 (wo shi shu cai da wang)

作 者 [韩] 白明植

译 者 何 洁

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 978-7-5552-1590-5

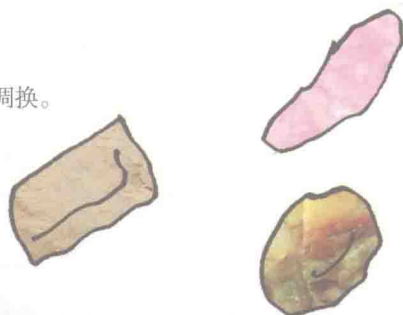
定 价 25.00元

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





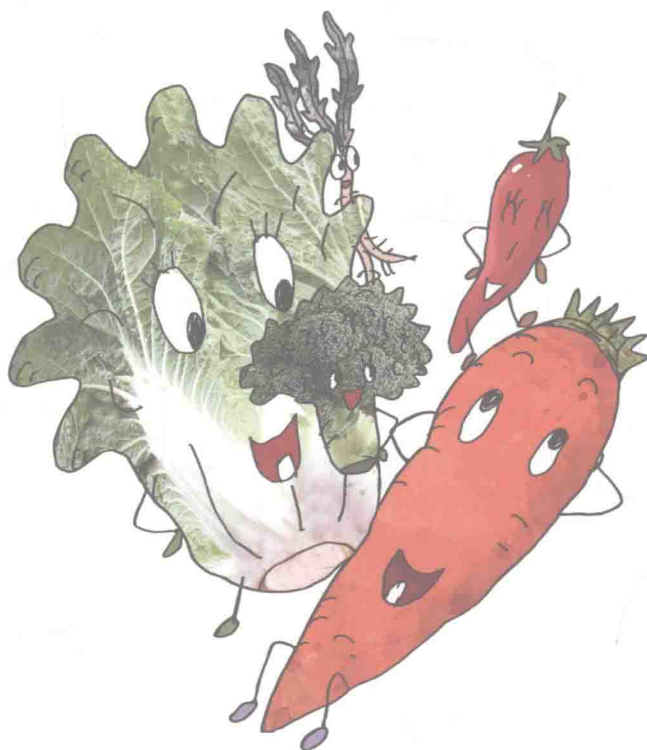
蔬菜



宝宝爱上吃饭啦

我是蔬菜大王

[韩] 白明植 著
何 洁 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

我是蔬菜大王 / (韩) 白明植著; 何洁译. —青岛: 青岛出版社, 2015.4

(亲子美食之旅)

ISBN 978-7-5552-1590-5

I. ①我… II. ①白…②何… III. ①蔬菜—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 010446 号

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2014-295 号

채소가 좋아 (I like vegetables)

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 我是蔬菜大王 (wo shi shu cai da wang)

作 者 [韩] 白明植

译 者 何 洁

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 978-7-5552-1590-5

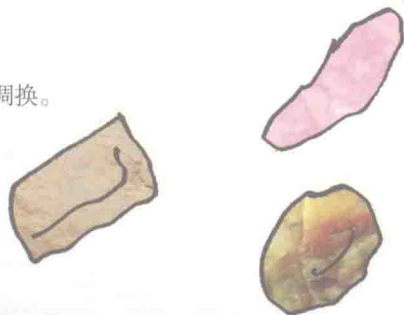
定 价 25.00元

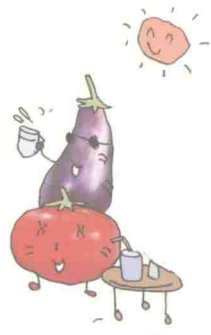
编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

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





很多小朋友都惧怕打针吃药。虽然不打针、不吃药你不会担惊受怕，可是染上疾病的身体很难痊愈，而且还要承受更多的身体不适。大家是否都有过这种经历呢？到底我们如何才能摆脱这种进退两难的境地呢？

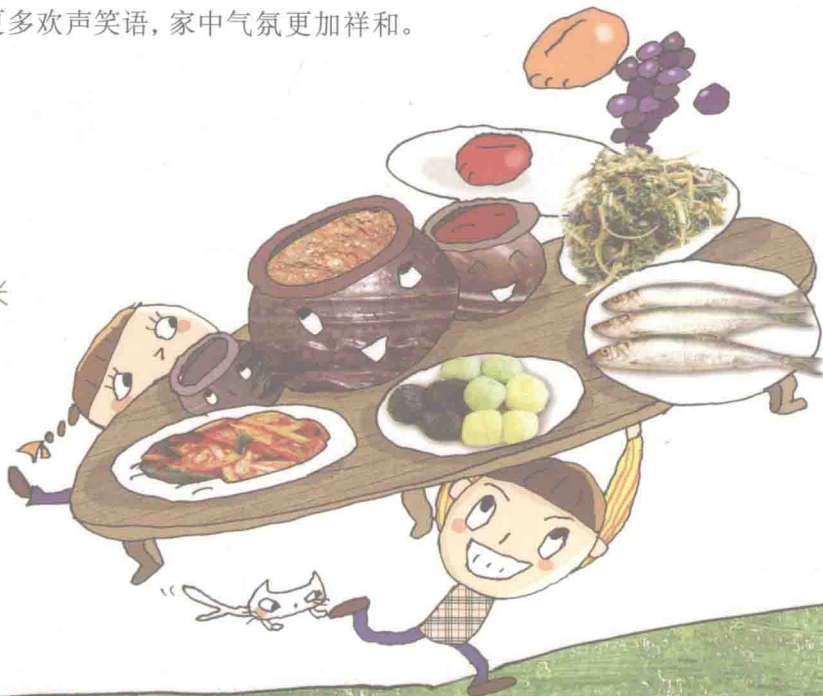
我想告诉小朋友们的是，想要远离冰冷的医院和让人畏惧的针药，只有一个方法，那就是保持身体健康，不生病。早在古代，中国的古典医学巨著《黄帝内经》中就曾倡导“不治已病治未病”，讲的就是这个道理——在尚未生病的时候提前预防疾病。从今天起，让我们给自己的身体多些关注，养成一个健壮的好身体吧！

我们平日里最常接触到的养生方式就是饮食养生，即通过吃的食物来塑造和调节我们的身体，而众多的食物中营养最全面而且最容易获取的就是蔬菜了。在日照和风吹雨打下长大的新鲜蔬菜，吸收了大自然的日月精华而长大，我们吃着这些蔬菜，吸收它们的精华，健康茁壮地成长。蔬菜里富含维生素和矿物质，能够补充我们身体所需的营养。

绿色、红色，辣味、爽口，根茎、叶子……蔬菜的颜色、味道、食用部位各有不同。我们这本书中不仅讲述了各个季节生长的蔬菜和它们相关的饮食知识，还提供了很多制作营养美味蔬菜料理的方法，例如凉拌萝卜丝、拌荠菜、菠菜汤、南瓜粥等。这些营养美味的饭菜，不但装饰着我们的日常饭桌，而且制作起来还简单，小朋友们也可以动手尝试哦！相信有了这些美食，我们的家里会增添更多欢声笑语，家中气氛更加祥和。

韩福善

韩福善饮食文化研究院院长
宫廷饮食研究院理事





鲜嫩的蔬菜辅以各种调味料，

抓捏调拌后就华丽丽地

变身成爽口的凉拌菜啦！

想不想尝一口呢？

绿油油的蔬菜，你们好！



要想种出美味的蔬菜，需要优质的土壤。

怎么培育优质土壤呢？这可是个技术活儿，蚯蚓做得可棒了。

我们的好朋友蚯蚓能让土壤变得更肥沃，还能提高土壤的营养含量。

假若没有蚯蚓，怎么才能获得优质的土壤呢？

放心，我们还有好方法。

首先尽可能多地搜罗落叶、饭渣、饼肥或者中药渣之类的东西，然后将它们与泥土混合拌匀，营养满分的上好土壤就变身成功了！

开始可能会有不太好闻的味道，
但过一段时间这些味道就会变成泥土的清香啦！



我跟妈妈决定在阳台上种蔬菜。

这样我们就可以随时享用又干净又新鲜的蔬菜啦！





种植蔬菜需要以下小工具:

园艺剪刀: 用来修剪枝叶。

花铲: 播种时或者给土壤施肥时使用。

喷壶: 必不可少的重要工具, 选择洒水顺畅的大喷壶比较好。

支撑用木棍: 顾名思义, 就是用来支撑蔬菜茎秆和蔓藤的木棍。

绳子: 固定木棍时或者托举茎秆时使用。

花盆: 蔬菜就种在这里面。一般直径10厘米左右的比较好。如果一次要种多种蔬菜的话, 可以选择四方形的花盆。

美味绿叶菜，我的最爱

紫苏叶

紫苏叶就是我们做苏子油用的紫苏的叶子。可以做成泡菜或酱菜，但一般用来包肉吃，因为它能去除肉的异味。由于它比其他蔬菜更容易枯萎，所以要密封后放冰箱里保存。

紫苏叶散发出独特的香气，
正是这份香气吸引了人们。

西蓝花

西蓝花中含有丰富的维生素C。通常烹调的时候会将根茎部位切除掉，放在沸水中简单焯一下，然后蘸上辣椒酱或蛋黄酱吃，非常美味。

西蓝花还未开放，饱满且柔软的比较好吃。

我和妈妈用心地照料着蔬菜。



长得好像
茼蒿啊！

艾叶

艾叶卷到生菜包饭里吃特别香，但它独特的微苦微涩口感，使一些人不喜欢吃艾叶。艾叶的吃法很多，油炸、凉拌、做沙拉都可以，但还是卷在生菜包饭里最美味。



用生菜包米饭
吃最香啦！

生菜

做蔬菜沙拉或者生吃蔬菜荟萃时最不可缺少的是哪样？吃包饭团时必须登场的是什么？是的，毋庸置疑，它就是生菜！

用不着庭院或者蔬菜园，只要有一点儿空间和一个花盆就可以种植生菜。如此随时随地都能种的生菜，真是人见人爱啊！

没过多久，阳台上就布满了浅绿色的叶子。

菠菜

菠菜是典型的“给点儿阳光就灿烂”的蔬菜。只要有阳光，它就能生长。菠菜在冻得硬邦邦的土壤里也能成活，而且在寒冷的环境里长大的菠菜甜味更浓。所以在秋天播种，冬天或者来年春天吃最棒！

菠菜喜冷凉而怕热，
高温下菠菜很难生长。



快菜

“菜”如其名，作为可以直接做凉菜的材料再合适不过啦！放在大酱汤里炖煮或者用辣椒酱凉拌都是不错的选择。



根茎西蓝花

根茎西蓝花耐热性较强，在夏天收获。先将花球部位吃掉，剩下的根茎可以栽培，让你直到冬天都可以有西蓝花吃。普通西蓝花一般只吃花球，但根茎西蓝花的根茎也可以吃。



就是放在大酱汤里炖着吃，都很好吃哦。

嫩黄的白菜心用来做包饭



白菜

做泡菜时必不可少的蔬菜是什么呢？

没错，肯定是白菜！据说白菜在冬天打了霜后叶子会变甜，所以大人们在腌制泡菜时都会挑选被霜打过的白菜。

