

影响孩子一生成长的启蒙第一书

十万个为什么

我们吃什么

卢雁红 吴江云 编著



中国学前教育权威专家朱家雄倾力推荐

1400多幅你不一定看过的精美图片,700多条你不一定知道的有趣知识

700多个充满童趣的笑话,100多个充满乐趣的互动游戏

在影像的世界里引领孩子发现美、欣赏美、创造美



浙江摄影出版社



十万个为什么

我们吃什么

卢雁红 吴江云 编著

中国图书馆
书章



 浙江摄影出版社

责任编辑 高余朵
装帧设计 薛蔚 高雅晗
责任校对 程翠华
责任印制 汪立峰

图书在版编目 (C I P) 数据

我们吃什么 / 卢雁红, 吴江云编著. —杭州: 浙江摄影出版社, 2013. 3

(影像版十万个为什么)

ISBN 978-7-5514-0246-0

I. ①我… II. ①卢… ②吴… III. ①食品营养—合理营养—少儿读物 IV. ①R151.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第292322号

我们吃什么 (影像版十万个为什么)

卢雁红 吴江云 编著

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地址: 杭州市体育场路347号

邮编: 310006

网址: www.photo.zjcb.com

电话: 0571-85159646 85159574 85170614

经销: 全国新华书店

制版: 浙江新华图文制作有限公司

印刷: 杭州星辰印务有限公司

开本: 889×1194 1/24

印张: 7.5

2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-0246-0

定价: 22.00元



十万个为什么——我们吃什么

让探索的征程从这里起航

孩子们对世界充满着好奇，在他们的小脑袋瓜里盘旋着各种各样千奇百怪的问题，诸如：“牛奶变酸就成酸奶了吗？”“为什么在飞机上不能使用手机？”“为什么晚上关灯看电视不好？”……这些在大人们看来十分幼稚、好笑的问题，恰恰是他们认识这个世界、表达自己情感的开始，也是他们与外界沟通的重要桥梁。孩子们天生就是“十万个为什么”的制造者。

如何应对孩子的“十万个为什么”，对于为人父母者而言是一门“大学问”，具体地说，在应对孩子时，家长“既不可违背科学”，“又不可违背孩子的认知规律”，而这两者往往难以两全，难以与孩子作很好的沟通。因此，家长千万不要敷衍了事，不加思考，草草解答，更不要被孩子五花八门的问题搅得心烦意乱，甚至不予理睬。

我很高兴地看到，浙江摄影出版社出版了一套《影像版十万个为什么》。

十万个为什么——我们吃什么



么》。这套书匠心独具，既传承了影响新中国几代青少年成长的科学启蒙读物——《十万个为什么》的理念，又结合了摄影出版社独特的出版理念——“给你一双明亮的眼睛看世界”，赋予了此书以新的内容和新的形式。

我认为《影像版十万个为什么》不论在内容上还是在形式上都是新意十足，能给阅读此书的孩子们带来知识和快乐。虽然说，任何一本书囊括不了所有的知识，但是在对问题的思考和解答中，一套好书可以抛砖引玉，引导孩子们强烈的好奇心，激发他们的探索、创新精神，同时也给他们的童年带来快乐。

中国学前教育专家 华东师范大学教授

朱家雄



目录

mulu

002 面包皮是从哪里来的?

004 苏打饼干上为什么会有小洞?

006 跳跳糖为什么能在嘴里“跳”?

008 咸鸭蛋的蛋黄为什么会出油?

010 面包里为什么会有小孔?

012 鸡蛋的一头为什么是空的?



014 牛奶变酸就成酸奶了吗?

016 苹果怎样帮助柿子变软?

018 为什么蛤蚌煮熟后会自动张开?

020 为什么面包放久了会变硬?

022 茶和咖啡为什么能提神?

024 包糖果的糯米纸是用糯米做的吗?

026 为什么吃了红薯易放屁?

028 为什么吃了生菜易犯困?

030 夏天喝汽水为什么人会感到清凉?



十万个为什么——我们吃什么



032 罐头里的食物为什么不容易腐烂？

034 为什么不能把香蕉放进电冰箱储藏？

036 航天员是怎样吃东西的呀？

038 肚子饿了为什么会咕咕叫？

040 常吃海带有什么好处？

042 为什么常吃苹果好处多？

044 为什么多吃核桃可以健脑？



046 为什么常吃豆腐好处多呢？

048 为什么吃醋有益健康？

050 为什么喝牛奶有益健康？

052 为什么常吃紫菜能保护我们的身体？

054 为什么常吃菌类食物可以保持大脑清醒？

056 为什么饺子是完美的金字塔食品？

058 为什么每周吃顿土豆餐可保健康？

060 为什么要多吃坚果？



★ 十万个为什么——我们吃什么 ★

- 062 为什么要常吃粗粮?
- 064 为什么儿童饮料首选凉白开水?
- 066 为什么吃大蒜能杀菌?
- 068 为什么说木耳是肠道“清洁工”?
- 070 红薯也能补充维生素C吗?
- 072 为什么不要吃隔夜的剩白菜?
- 074 禽畜的有些部位为什么不能吃?
- 076 为什么吃冰激凌会诱发头痛?
- 078 橘子吃多了容易上火吗?
- 080 吃酸的东西为什么会“酸倒牙”?
- 082 运动后大量饮水好吗?
- 084 为什么吃水果时削皮会更好?
- 086 吃完饭总打嗝是怎么回事?
- 088 为什么吃碱性食物能提高智商?
- 090 哪些食物能帮你清洁牙齿?



十万个为什么——我们吃什么

092 为什么有些食物可清除体内污染?

094 为什么锻炼身体不宜空腹?

097 为什么不吃早饭后果很严重?

100 为什么饭前饭后要休息一会儿?

102 什么时间吃水果更有利于吸收?

104 为什么早餐是“天下第一大餐”?

106 为什么这些维生素有助大脑发育?

108 为什么不吃饭会造成注意力不集中?

110 为什么常吃油条、粉丝会让人变笨?

112 为什么不能多吃果冻?

114 为什么不能常喝可乐?

116 为什么爆米花不能多吃?

119 为什么说吃薯片比吸汽车废气还毒?

122 为什么少吃饭, 多吃菜不利于消化?

124 盐为什么不能多吃?



★ 十万个为什么——我们吃什么 ★



126 油炸食品为什么不容易消化?

128 多吃冷饮好吗?

130 为什么多吃甜食对身体不好?

132 为什么免费试吃的食品有安全隐患?

134 把饭泡在开水里吃好吗?

136 为什么饮料不能代替白开水?

138 为什么吃水果不能替代吃蔬菜?

140 为什么有些食物和药物不能同时吃?

142 为什么有些食物不能连皮吃?

144 为什么有些食物混吃对身体不好?

146 为什么不能暴饮暴食?

148 为什么有些食物会让你慢慢“变笨”?

150 为什么有些食物新鲜吃反而有害?

152 为什么吃饭时不要看电视?

154 晚饭吃得太饱容易生病吗?



十万个为什么——我们吃什么

156 为什么不能常吃夜宵？

158 “红心”鸭蛋是怎么来的？

160 牛奶中加三聚氰胺究竟有什么“好处”？

162 “瘦肉精”猪肉的危害有哪些？

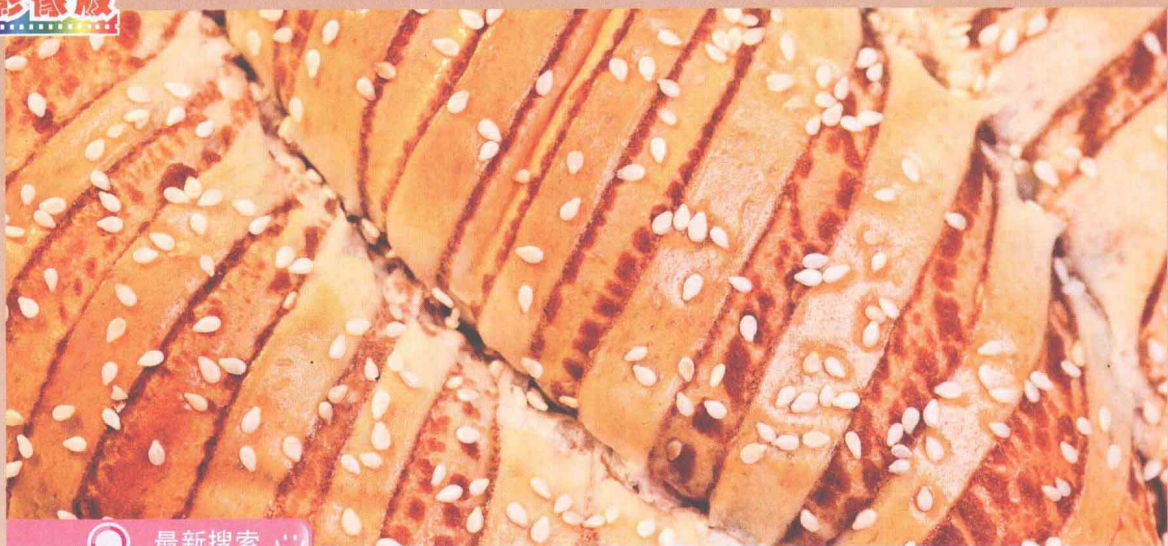
164 “地沟油”是怎样生产出来的？

166 “染色馒头”究竟是怎么一回事？

168 成熟黄瓜带花违背生长规律吗？

170 毒豆芽的危害有哪些？





最新搜索



面包皮是从哪里来的？

xiǎo péng yǒu nǐ zhī dào xiāng pēn pēn de miàn bāo pí shì cóng nǎ lǐ lái de ma
小朋友，你知道香喷喷的面包皮是从哪里来的吗？

zhòng suǒ zhōu zhī miàn bāo shì yóu miàn fěn jīng guò jiā gōng zuò chéng de pǔ tōng miàn fěn
众所周知，面包是由面粉经过加工做成的。普通面粉

lǐ hán yǒu diàn fēn suǒ yǐ jīng guò hōng kǎo miàn bāo biǎo céng de diàn fēn jiù biàn chéng le
里含有淀粉，所以经过烘烤，面包表层的淀粉就变成了

hú jīng yì zhǒng jiāo hú jīng bǎ diàn fēn kē lì jiāo jié chéng yì céng yìng pí
糊精——一种“胶”，糊精把淀粉颗粒胶结成一层硬皮。

kě bié xiǎo qiáo le zhè céng pí tā kě yǒu dà zuò yòng ne dāng miàn bāo zài hōng kǎo
可别小瞧了这层皮，它可有大作用呢！当面包在烘烤

shí huì chǎn shēng yì zhǒng wù zhì jī jù zài miàn bāo pí shàng bù jīn kě shǐ miàn bāo
时，会产生一种物质积聚在面包皮上，不仅可使面包

pí biàn sè biàn tián hái kě yǐ jī huó yì zhǒng néng yù fáng jí bìng de huó xìng méi xiǎo
皮变色变甜，还可以激活一种能预防疾病的活性酶。小
péng yǒu gèng ài chī tā le
朋友更爱吃它了。



时空隧道



传说有个埃及奴隶为主人烤饼，饼还没烤好他就睡着了，炉子也灭了。夜里，面饼开始发酵，等他早上醒来时，面饼已经大了一倍。他连忙把面饼塞回炉子里，没想到烤出来的东西特别美味。这就是最初的面包。



我来试试



面粉里真的有淀粉吗？让我们一起来验证吧！将一块生面团包在一块布里，把面团浸在水里淘洗，不停地揉搓，水会变得像牛奶一样。把水静置放一会儿，可以看到碗底有一层白白的，那就是淀粉。



哈哈大笑



有个男孩去买面包，老板只给了他很小的一块。男孩觉得给少了。老板说：“小一些，你拿起来就轻便些。”男孩点点头，放了一元钱在柜台上。老板说：“你还没有给够面包的钱呢！”“哦，没关系。”男孩彬彬有礼地说，“少一些，您数起来就容易些。”





苏打饼干上为什么会有小洞?

sū dǎ bǐng gān shàng yǒu xǔ duō xiǎo dòng hǎo xiàng tā de yǎn jīng yí yàng wèi shén
苏打饼干上有许多小洞,好像它的眼睛一样。为什

me huì yǒu zhè xiē xiǎo dòng ne qí shí zài róu miàn guò chéng zhōng huì chǎn shēng èr yǎng
么会有这些小洞呢?其实,在揉面过程中会产生二氧

huà tàn qì tǐ ér qiě hōng bèi shí yě huì fā jiào chǎn shēng zhè zhǒng qì tǐ hōng bèi qián
化碳气体,而且烘焙时也会发酵产生这种气体,烘焙前

yòng qì xiè zài miàn bǐng zhōng zhā shàng xǔ duō xiǎo dòng zhè xiē qì tǐ jiù huì cóng xiǎo
用器械在面饼中扎上许多小洞,这些气体就会从小

dòng zhōng pái chū lái bì miǎn xíng chéng xiǎo pào yǐng xiǎng bǐng gān de wài guān bú guò
洞中排出来,避免形成小泡,影响饼干的外观。不过,



xiǎo péng yǒu hái shì yīng jǐn liàng shǎo chī sū
小朋友还是应尽量减少吃苏

dǎ bǐng gān yīn wèi tā huì shǐ wǒ men xuè
打饼干！因为它会使我们血

yā shēng gāo jiā zhòng shuǐ zhǒng ér qiě
压升高，加重水肿，而且

róng yì biàn pàng
容易变胖。



时空隧道



如果制作饼干的面粉中添加了牛奶、坚果、粗粮或豆类，就能提高饼干的营养价值。目前，吃粗粮有益健康的观点已经深入人心。因此，购买高纤维谷物饼干时要看它的营养成分表，若纤维含量小于5克，则不是高纤维饼干。



我来试试



在长期的航海活动中，因面包含有较高的水分不适合作为储备粮食，人们发明了一种含水量很低的面包——饼干。世界上的饼干千奇百怪，小朋友，你心目中最漂亮最可爱的饼干是什么样子的？快拿起笔画下来吧！



哈哈大笑



奇奇：“豆豆，如果汽车是巧克力做的，你想先吃哪个部分？”豆豆：“轮子。这样汽车就开不走了。”奇奇：“我倒！”“咚……”



跳跳糖为什么能在嘴里“跳”？



nǐ yí dìng chī guò tiào tiào táng ba zhè zhǒng yǒu qù de shí pǐn wèi shén me néng zài
你一定吃过跳跳糖吧！这种有趣的食品为什么能在

zuǐ ba lǐ bèng bèng tiào tiào de wán shuǎ ne nà shì yīn wèi tiào tiào táng lǐ jiā rù le yā
嘴巴里蹦蹦跳跳地玩耍呢？那是因为跳跳糖里加入了压

suō de èr yǎng huà tàn xǔ duō xì wēi de èr yǎng huà tàn qì pào bāo fù zài tiào tiào táng
缩的二氧化碳。许多细微的二氧化碳气泡包覆在跳跳糖

lǐ suǒ yǐ dāng kǒu zhōng hán zhe tiào tiào táng shí biǎo miàn de táng suí zhe tuò yè zhú jiàn
里，所以当口中含着跳跳糖时，表面的糖随着唾液逐渐

róng jiě lǐ miàn de xiǎo qì pào yí gè gè pò diào jiù ràng rén chǎn shēng le tiào de
溶解，里面的小气泡一个个破掉，就让人产生了“跳”的

cuò jué zhè hé qì shuǐ mào pào de dào lǐ shì yí yàng de zhǐ bú guò xiàn zài wǒ men de
错觉。这和汽水冒泡的道理是一样的，只不过现在我们的

zuǐ ba bèi dāng chéng le qì shuǐ píng hěn yǒu qù ba
嘴巴被当成了汽水瓶，很有趣吧！