

儿童食育系列之说明书绘本

张秋萍 / 著
朴 提 / 绘

厨炊说明书

一



河南人民出版社

儿童食育系列之说明书绘本

厨炊说明书

张秋萍 / 著

朴提 / 绘

河南人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

厨炊说明书. — / 张秋萍著 ; 朴提绘. — 郑州 : 河南人民出版社, 2017. 7

(儿童食育系列之说明书绘本)

ISBN 978-7-215-11087-8

I. ①厨… II. ①张… ②朴… III. ①儿童故事 - 图画故事 - 中国 - 当代 IV. ①I287.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第138617号

出 版 河南人民出版社
地 址 河南省郑州市经五路66号
邮 编 450002
电 话 0371-65788036 65788070
微信ID hpph1949
经 销 新华书店
印 刷 河南瑞之光印刷股份有限公司
版 次 2017年7月第1版
印 次 2017年7月第1次印刷
开 本 700毫米×960毫米 1 / 12
印 张 4.5印张
字 数 52千字
定 价 32.00元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

儿童食育系列之说明书绘本

厨炊说明书

张秋萍 / 著

朴提 / 绘

河南人民出版社

前言

一张纸再大，也装不下一头牛；一头牛在纸上画得再像，也触摸不到它硬硬的角、软软的毛……

一个教室再宽敞，也装不下四季；四季风景照片再美，也听不到小鸟的欢歌、清泉的叮咚……

一个老师能力再强，也说不清“风吹头发翘呀翘，大风小风追着跑”的真实感受。

从事幼儿教育三十六年，我慢慢体会到，天地君亲师，老师在后，天地在前，天地之间，自有“不教之教，不学之学”。天地是最真的学校，田园是最美的校园，动物是最善的伙伴，万物是最全的教材。四季流转、斗转星移、花开花落、云卷云舒，自然之师无时无刻不在讲课、不在说法。

为了真正落实以儿童为本的教育理想，我们正走在做真教育、做活教育与做自然教育的路上。在路上，有风景独好的体验，更有很多同道人的鼓励、扶持与陪伴。在此，特别感谢北京师范大学沈立博士，在全国学前教育行业率先创建食育工坊，带领我们通过传统文化的植入，开展了多学科、多领域、跨界的食育研究与推广；感谢中国食养配餐创始人朱春兰老师及她的团队，是她让我们把食育与食养有机结合，对接到课程里、生命里；感谢河南中医药大学第二附属医院韩丽华院长及她的团队，是她让我们的食育实践更加专业，更有信心！没有大家的参与、鼓励、批评与指导，《厨炊说明书》等“儿童食育系列之说明书绘本”、《食育儿歌 蔬菜篇》等“儿童食育系列之儿歌绘本”、《南瓜的故事》等“儿童食育系列之植物绘本”以及《自然物语》等“幼儿园食育系列丛书”就无法呈现在孩子们面前。

食育是尊崇天地自然之道，传承先祖优秀饮食文化，保护生态环境永续，增进人类身心灵康乐的基础教育。这是沈立博士、朱春兰老师和我们一起对食育的理解和定义。也可能有不完美之处，请大家批评指正。

愿我们在今后的日子里，为了降临到我们人间最美好的天使，祖国最美丽的花朵，家庭最珍贵的宝贝——我们大家的孩子，用心去倾听，用心去拥抱，用心去呵护，用心去陪伴，用心去奉献！

特别鸣谢：

中国人民大学温铁军教授

国家行政学院张孝德教授

东北师范大学王小英教授

华东师范大学周念丽教授

广州大学叶平枝教授

南京师范大学王海英教授

中国农业大学何慧丽教授

河南大学岳亚平教授

北京师范大学冯婉楨教授

河北保定青年路幼儿园张春炬园长

著名诗人、画家范学宜

河南省基础教育教学研究室李丽

开封市基础教育教学研究室刘振民

在成长信息技术有限公司杨江波团队

河南省实验幼儿园团队

合十礼拜！

张秋萍

2017年3月20日 春分

以中国智慧解决中国教育问题

直到今天，我依然觉得十分庆幸——我们的食育研究，并没有从查询文献与撰写文章开始。

我们的食育研究之旅，是从幼儿园的教学实践开始的，与一群热爱教育、关心儿童健康的园长和老师，一起走过了食育教室、校园菜地、师生食堂、校外农园、家庭食育、食育课程研发等旅程，一路洒下了艰辛的汗水，也品尝了收获的喜悦。

河南省实验幼儿园园长张秋萍所带领的就是其中一支最优秀的团队，她们从2011年冬天开始，学习各种食育理论，坚持进行儿童食育实践。我们曾经在一个废旧教室中挑灯夜战，一起在白纸上规划食育蓝图；我们曾经穿行在钧瓷故乡神垕古镇的老街，一起寻找具有河南特色的食器；我们曾经与泥瓦匠在尘土中，一起搭建几近失传的传统灶台；我们曾经拜访朱仙镇年画的传人，一起商讨如何传承年画中的饮食文化；我们曾经一起在乡村集市与街头巷尾，寻访河南传统厨具、炊具与小吃，努力把这些乡食、乡味、乡土、乡情传递给我们的下一代……

文化自信与道路自信不是凭空而来，而是来源于生活，源于实践和我们中华民族的优秀传统。六年如一日，终于在中原大地上，用中国智慧探索出了一条具有中国特色的儿童食育之道。

张秋萍园长团队创编的食育故事与食育儿歌就是这种源于本土的中国创新的成果。这些基于中国传统文化与食育实践的食育课本，图文并茂，朗朗上口，雅俗共赏，把食物知识、饮食文化、中医养生与儿童教育融会贯通，是解决当前儿童食品安全问题，保障儿童健康与弘扬传统文化的最佳“中国方案”之一。

以食育故事与食育儿歌为代表的食育成果，是以中国智慧，创制中国方案，解决中国问题的典范，值得中国教育界学习与推广。

我以成为河南省实验幼儿园食育团队的一员而感到自豪！

北京师范大学 沈立

2017年1月14日

写给孩子

宝贝，亲爱的宝贝，你可知道太阳在几时下山？又到何处躲藏？
月亮在几时升起？又靠谁来发光？春雷几时响起？花朵几时绽放？夏
暑热在几伏？知了几时登场？秋果啥时长熟？又在啥时收仓？冬雪啥
时落下？动物啥时贮粮……宝贝、亲爱的宝贝，你们被自然护佑，你
们被四季合养，你们是天地间最神奇的精灵，祝福你们快乐成长。

张秋萍

2016 年夏



kuài zi
筷子

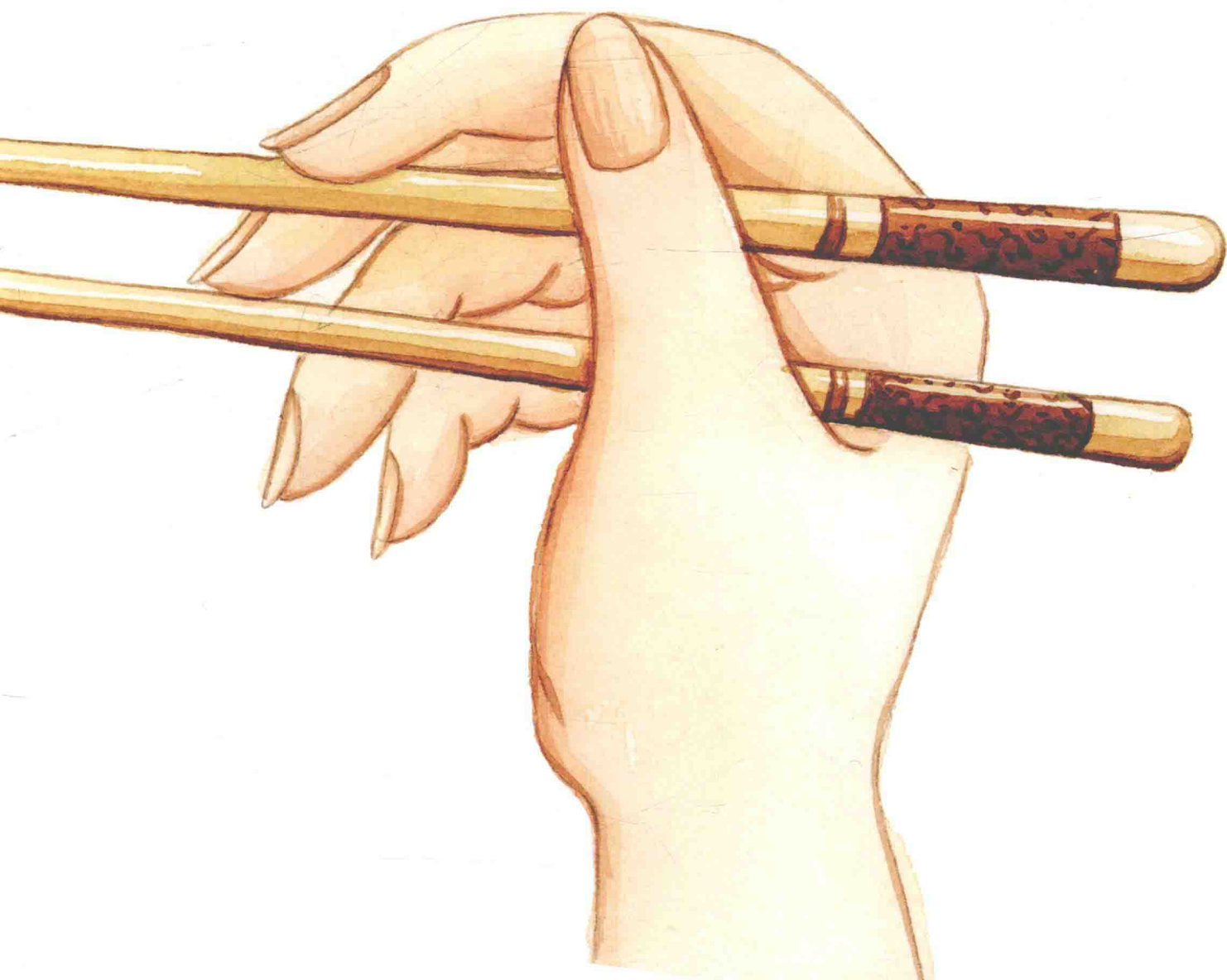
liǎng gēn kuài zi shì yì shuāng
两根筷子是一双，

chī fàn tiān tiān tā bāng máng
吃饭天天它帮忙。

zhōng guó rén mǐn dōu huì yòng
中国人民都会用，

mù kuài zhú kuài zuì jiàn kāng
木筷竹筷最健康。





sháo
勺

dà sháo chéng fàn ,
大 勺 盛 饭 ,

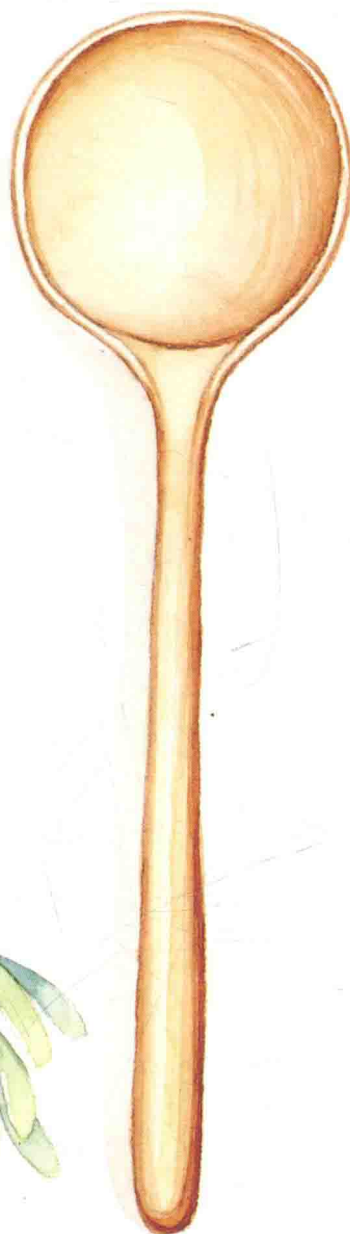
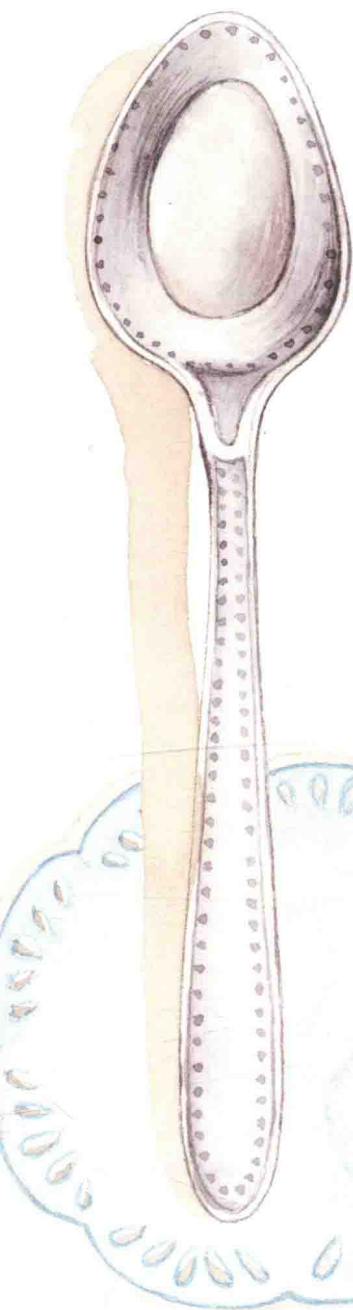
xiǎo sháo hē tāng 。
小 勺 喝 汤 。

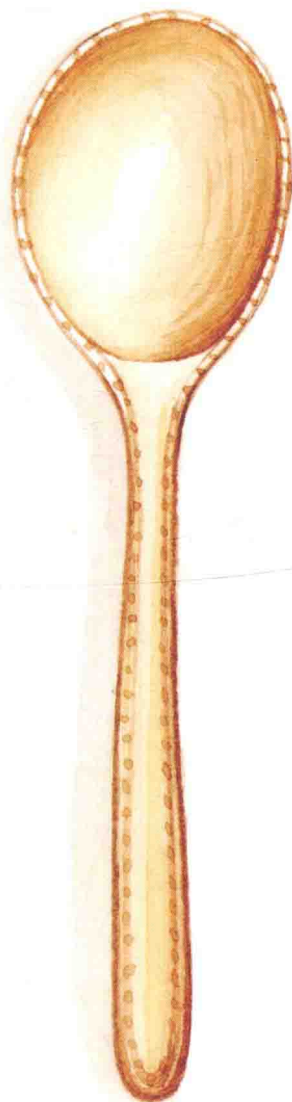
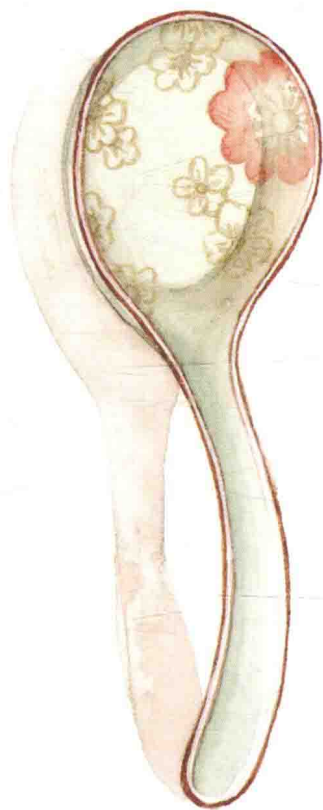
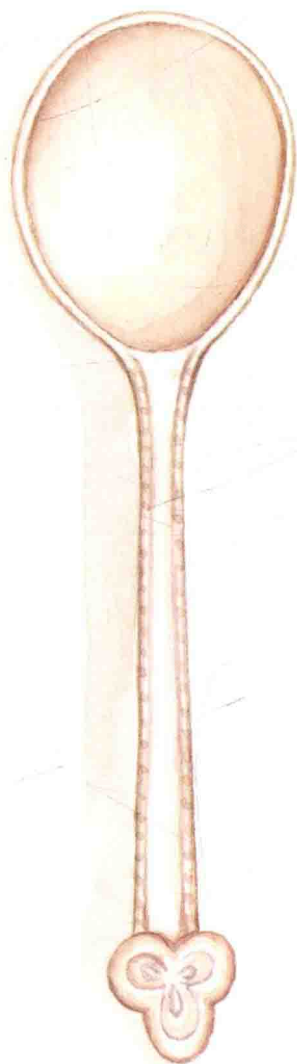
mù sháo nuǎn nuǎn ,
木 勺 暖 暖 ,

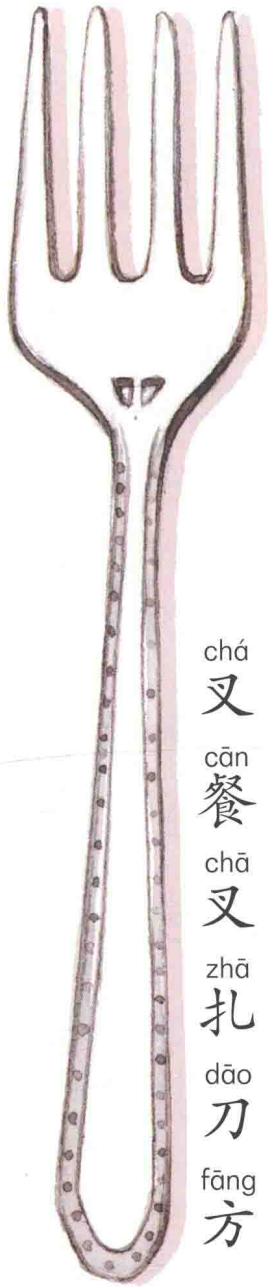
gāng sháo liáng liáng 。
钢 勺 凉 凉 。

chéng fàn yǎo tāng ,
盛 饭 舀 汤 ,

tiān tiān bāng máng 。
天 天 帮 忙 。







chā zi
叉子

chā zi yǒu mù yǒu jīn shǔ ,
餐 具 厨 具 多 用 途 。
chā zi xī fāng chuán guò lái ,
叉 子 西 方 传 过 来 ,
zhā chā pán zhōng měi shí wù 。
刀 叉 盘 中 美 食 物 。
dāo chā kuài zi xiāng jié hé ,
刀 叉 筷 子 相 结 合 ,
fāng biàn jìn cān gèng shū fú 。
方 便 进 餐 更 舒 服 。



