



EVERY

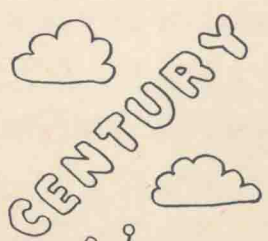
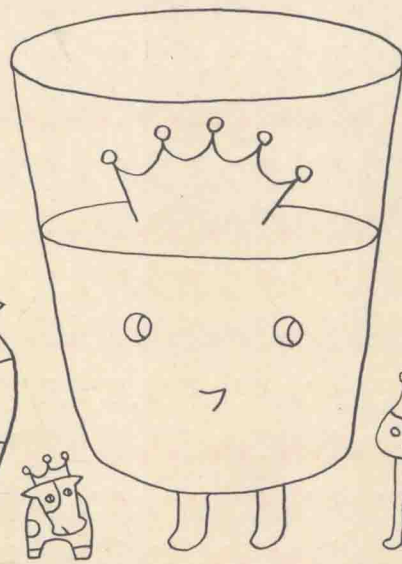
BODY

WELCOME
to the

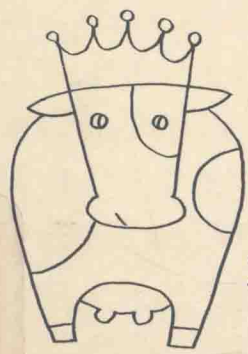
牛奶，好东西



MILK



CENTURY



MILK O JAPAN

牛奶，好东西

寄藤文平和日本牛奶协会 著

刘晓静 译



一本专为牛奶
量身打造的
牛奶书

黑版贸审字 08-2012-025号

原书名: ミルク世紀 ミルクによる ミルクのための ミルクの本

MILK SEIKI by Bunpei Yorifuji and Team Milk Japan

Copyright © Bunpei Yorifuji and Team Milk Japan, 2011

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Bijutsu Shuppan-Sha Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

Bijutsu Shuppan-Sha Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

图书在版编目(CIP)数据

牛奶, 好东西 / (日) 寄藤文平著; 刘晓静译. —

哈尔滨: 北方文艺出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5317-2882-5

I. ①牛… II. ①寄… ②刘… III. ①牛奶—基本知识
IV. ①TS252.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第154031号

牛奶, 好东西

作者 (日) 寄藤文平&日本牛奶协会

译者 刘晓静

责任编辑 安璐

出版发行 北方文艺出版社

地址 哈尔滨市道里区经纬街26号

网址 <http://www.bfwy.com>

邮编 150010

电子信箱 bfwy@bfwy.com

经销 新华书店

印刷 北京缤索印刷有限公司

开本 787 × 1092 1/40

印张 3.75

字数 30千

版次 2012年9月第1版

印次 2012年9月第1次

定价 32.00元

书号 ISBN 978-7-5317-2882-5



牛奶
智慧星

MILK SAPIENS

p.9



牛奶的
基础知识

MILK BASICS

p.31



牛奶实验室

MILK LAB

p.51



CONT

● 前言..... P1

● 后记..... P133



4

牛奶食谱

MILK RECIPES

p.79



5

牛奶的明天

MILK TOMORROW

p.109



SP

关于

“牛奶日本”运动

MILK JAPAN

p.140



目录



ENTS

专栏 COLUMN

- 乳房图鉴…………… P24
- 看看牛的真实尺寸…… P44



前言

INTRODUCTION

在有关牛奶的记忆当中，最令人难忘的是我在学校进餐时为了在女生面前耍酷而将整瓶牛奶一饮而尽的往事。

从小学时代起，我就非常发憊吃长棍面包，每次吃的时候，我都会把面包捏成长条泡进牛奶，等泡软之后再吃。每当这个时候，牛奶之中就会浮起许许多多的面包渣。没想到那一次当我喝到一半的时候，可恶的面包渣竟然粘到了嗓子眼儿里！

于是乎，呛进嘴里的空气与牛奶产生逆流，眼看就要从嘴里喷涌而出。而女生又恰恰在我面前。无奈之下，我只好用双手捂嘴，生生地将牛奶堵在了口里。幸好行动及时，牛奶没从嘴巴里跑出来，可谁承想，随着“噗”的一声怪响，

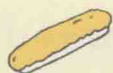
牛奶竟从眼睛里流了出来！

那是我绝无仅有的一次流出白色眼泪的经历。

所以，一听到牛奶，我的脑海里就会五味杂陈地泛起许多回忆。

毕竟，在整个日本，相信没有人会跟我一样，与牛奶有过这样的亲密接触。

可是，说实话，当初的亲密接触，实在算不上甜蜜。



长棍面包

1.



捏、捏、捏

2.



拉成条



3.



泡进牛奶里

5.



快速地放进嘴巴里

6.



咽、咽、咽

7.



完毕

4.



泡软的面包

呵呵……



厉害吧



嘻嘻

一口气喝掉

咕咚咕咚



嘻嘻

噎



嗓子眼儿



呛到啦

本书取材于日本牛奶协会在“中央奶农会议”上发起的草根运动——“牛奶日本”，主旨是倡导人们多喝牛奶。

最近几年，人们饮用牛奶的热情似乎大不如前。

但尽管如此，在家庭常备饮料的排名之中，牛奶仍然以明显的优势遥遥领先。

于是，且不论倡导牛奶的呼声如何，我决定走近牛奶，将这种广为人知的饮品重新审视一番。在与奶牛养殖户以及各方专家会面的过程中，让我捕捉到了牛奶新鲜有趣的一面。我尝试着以图文并茂的形式向人们介绍这一发现。希望这本类似绘本的读物能带给您轻松、愉快的阅读体验。

寄藤文平

三年级二班

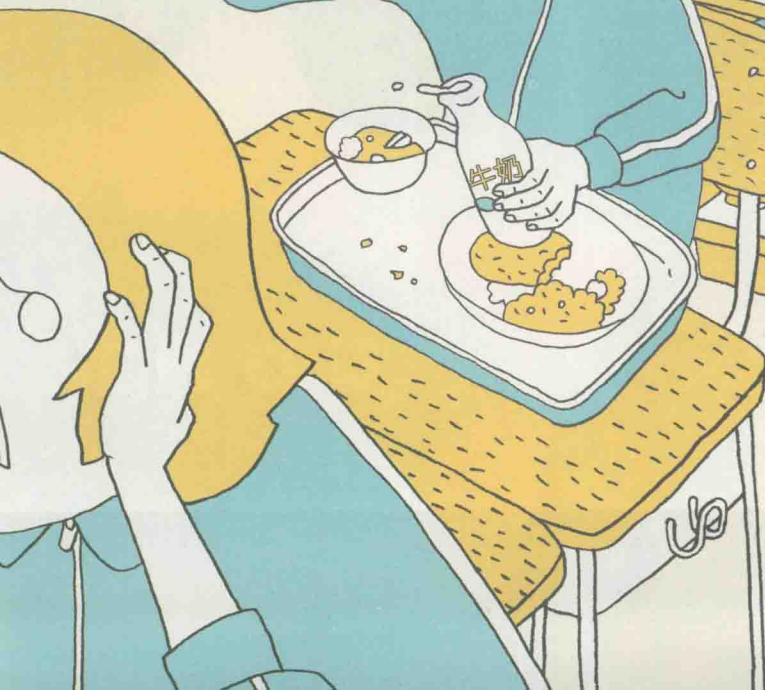
早晨

三年级二班

喷出

CHALK

牛奶





1

牛奶
智慧星

MILK SAPIENS

p.9



2

牛奶的
基础知识

MILK BASICS

p.31



3

牛奶实验室

MILK LAB

p.51



CONT

- 前言..... P1
- 后记..... P133

4

牛奶食谱

MILK RECIPES

p.79



5

牛奶的明天

MILK TOMORROW

p.109



SP

关于

“牛奶日本”运动

MILK JAPAN

p.140



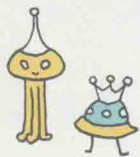
目录

ENTS

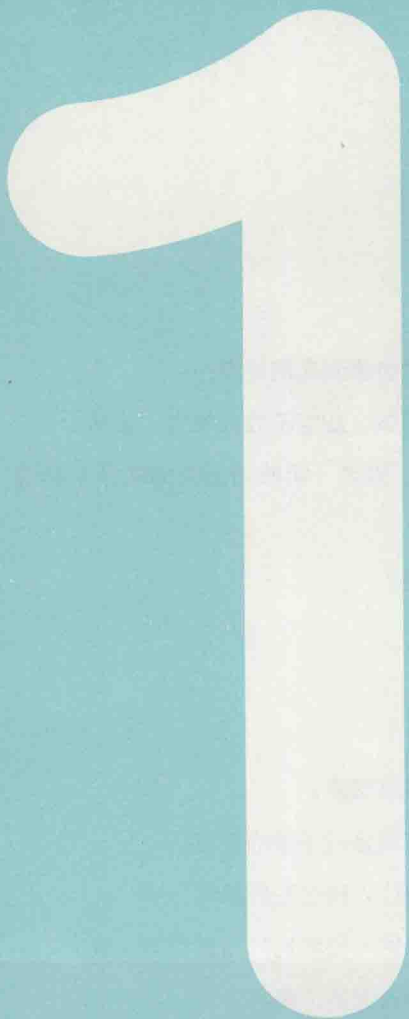


专栏 COLUMN

- 乳房图鉴…………… P24
- 看看牛的真实尺寸…… P44



外星人藏在地球
的各个角落。大
家试着找找吧！



牛奶 智慧星

MILK SAPIENS



在谈到牛奶这个话题之前，
首先让我们从乳汁说起。

乳汁是我们的第一份食物。

当我们看到刚出生的婴儿时，总会感到非常神奇——

一个崭新的生命每天仅靠饮用液体，却能茁壮地长大、长高。

在乳汁的哺育下，婴儿的头发、眼睛、肌肤乃至身体的各个部位
不断地成长、成熟起来，

这本身就是一个难以置信的奇迹！

乳汁是血液。

我们看到白色的乳汁时，或许很难想象，

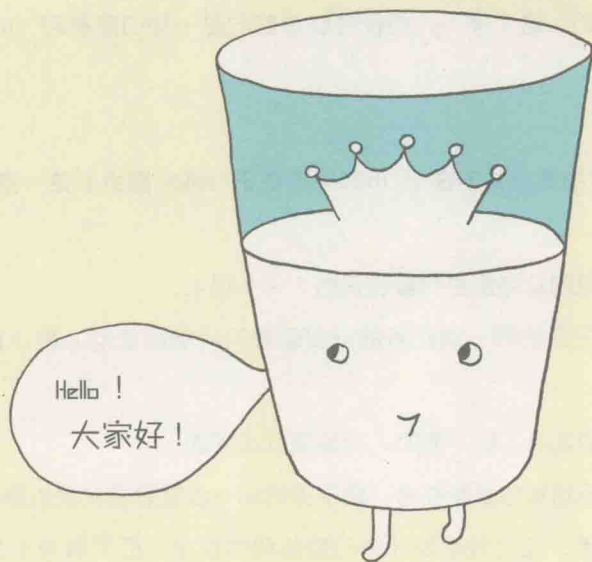
然而，一个事实是：乳汁的基本成分是母亲的血液。

乍听到“血液”这个词，可能会让人有些毛骨悚然，

不过仔细想想，婴儿每天的食粮原来是我们体内流淌的血液，

这一点不无道理，相信你会慢慢接受这个事实。

NAVIGATOR



牛奶杯

MILKOP



用乳汁喂养宝宝的不仅是人类。

从整个世界的范围来看，无论在森林、草原还是在土壤之中，众多不同种类的动物每天都在依靠乳汁养育着自己的幼崽。

一提到“奶”这个字，人们往往联想到的是一种口感柔和（mild）的饮品。

但其实，它的重点并不在于“mild”，而在于“wild（野生）”这一点上。

例如，袋鼠的幼崽出生时身长只有 1 ~ 2 厘米。

它生下来之后的第一项任务就是要顺着妈妈的肚皮向上爬，直到找到乳头为止。

如果找不到乳头，喝不到奶，小袋鼠就会死去。

所以，对于动物的幼崽而言，活下去的第一步就是要找到奶源。

在它们眼里，乳汁并不是什么口感柔和的饮品，而是事关生死的生命之源，是真正纯粹的天然饮料。

自然界中有很多动物依靠乳汁来喂养自己的幼崽。

接下来，就让我用图画的形式做个直观的介绍吧！