



健康飲食繪本

大家為什麼要吃飯?

作者／洪恩美

繪者／李允貞

譯者／曹玉綸

監修／飲食文化研究院



大家為什麼要吃飯？



作者／洪恩美 繪者／李允貞
譯者／曹玉絢 監修／飲食文化研究院

常州大學圖書館
藏書章

作者 **洪恩美** (Eun-Mi Hong)

從小就喜歡看書，綽號又叫書蟲。目前最喜歡跟即將滿四歲的女兒一起閱讀有趣的繪本，並努力寫出讓小朋友看得津津有味的書。

作品有《沙美和小石》、《孝子元伊》、《壞心嫂、善心嫂》、《小鬱和小樂》、《去見朋友》、《好棒喔，太棒了！》、《咚咚！美味的糕點》、《最漂亮》等書。

繪者 **李允貞** (Yun-Jeong-Lee)

大學主修雕塑，曾在韓國插畫學院學習插畫。最想畫出如清爽的泡菜般，吃了還想再吃的圖畫，自創自繪作品有《獵虎的方法》。

譯者 **曹玉絢**

政治大學中文系畢業，曾任出版社編輯，現專事韓文著作翻譯。譯有《兩個人》、《藍色箱子・藍色棍子》、《想飛的母雞》、《時間的四個方向》、《愛COOK飲食文化繪本系列》等叢書。

愛Cook

大家爲什麼要吃飯？

2014年1月初版

定價：新臺幣320元

有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan.

著	者	洪	恩	美
繪	者	李	允	貞
譯	者	曹	玉	絢
發	行	人	林	載

出版者 聯經出版事業股份有限公司
地址 台北市基隆路一段180號4樓
編輯部地址 台北市基隆路一段180號4樓
叢書主編電話 (02) 87876242 轉 213
台北聯經書房：台北市新生南路三段94號
電話：(02) 23620308
台中分公司：台中市北區崇德路一段198號
暨門市電話：(04) 22312023 & 22302425
台中電子信箱 e-mail: linking2@ms42.hinet.net
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話：(02) 23620308
印刷者 文聯彩色製版印刷有限公司
總經銷 聯合發行股份有限公司
發行所：新北市新店區寶橋路235巷6弄6號2樓
電話：(02) 29178022

叢書主編	黃	惠	鈴
編輯	張	玫	婷
整體設計	杜	嘉	凌

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回台北聯經書房更換。 ISBN 978-957-08-4331-6 (精裝)

聯經網址：www.linkingbooks.com.tw

電子信箱：linking@udngroup.com

Copyright (c) Yeowon Media Co., Ltd., 2011
This Complex Chinese edition is published
by arrangement with Yeowon Media Co., Ltd.,
through The ChoiceMaker Korea Co.



大家為什麼要吃飯?



作者／洪恩美 繪者／李允貞
譯者／曹玉絢 監修／飲食文化研究院



媽媽每天都會把早、午、晚三餐做好，
擺在餐桌上，叫我們吃飯。

正玩得起勁時，
最不想吃飯了。

人為什麼一定要吃飯呢？

有沒有不用吃飯，陪我一起玩的朋友呢？

大家一起來找找看吧！







大象，是大象耶！

「真是抱歉，我整天都要忙著吃東西。
因為我的身體比較龐大，
必須吃下堆得像山一樣高的食物，
才能有體力，開心的玩耍。
尤其是草和水果，
吃起來最美味了。」





我吃饱後，還要
喝水，每次都喝
很多水喔！



媽媽，好想吃呀。



獅子，是獅子耶！

「噓，安靜！現在正在打獵中。
我只要悄悄的盯著獵物，
即可瞬間手到擒來。
因為小獅子們
最喜歡吃新鮮的肉。
如果沒吃到肉，那真是太悲哀了。」





是藍鯨耶！

「我不吃飯的話，
就無法在廣大的海洋中游泳。
我會吸入大量的海水，
因為海水中有我最喜歡吃的小磷蝦。」



我是鯊魚！才剛吃完魚，
肚子馬上又餓了。

浮游生物是指漂浮在水中的生物體，可分動物性和植物性兩種，而藍鯨喜歡吃的磷蝦是屬於動物性浮游生物。



由此可見，所有的動物都需要吃飯。
我們就到外面看一下，
大家都吃些什麼呢？

田鼠會捕食土中的蚯蚓
或昆蟲的幼蟲。

蚯蚓會吸收土壤中的養分，
並將廢物排出體外。



雛鳥是吃母鳥
叨來的昆蟲。

松鼠會把橡實塞滿兩頰，
搬回家儲藏過冬。

螞蟻會排隊搬運餅乾碎
屑、昆蟲屍體等作為糧
食。



花和樹木又是吃什麼呢？

「我們必須用根部吸收土壤中的水分，
並讓葉子接受陽光照射，製造養分，
才能成長茁壯，結滿果實。」







咕嚕嚕

只是沒吃早餐而已……

咕嚕嚕