

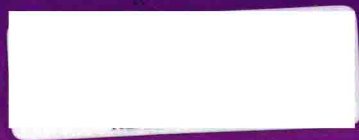
我的健康美食手册

食物总动员



羊肉、 火腿和黑豆

——肉类、豆类里
有什么？



(美) 布赖恩·P. 克莱里 文

(加) 马丁·戈诺 图

王林 译



CHISO 新疆青少年出版社

北京市绿色印刷工程——优秀青少年（婴幼儿）读物绿色印刷示范项目



羊肉、 火腿和黑豆

——肉类、豆类里有什么？

(美) 布赖恩·P. 克莱里 文 (加) 马丁·戈诺 图

王林 译

CHISO
SINCE 1984

新疆青少年出版社



更多精彩活动、游戏, 请关注
www.brianpcleary.com

图书在版编目(CIP)数据

羊肉、火腿和黑豆: 肉类、豆类里有什么? / (美) 克莱里著; (加) 戈诺绘; 王林译. —
乌鲁木齐: 新疆青少年出版社, 2015.1

(食物总动员)

ISBN 978-7-5515-5109-0

I. ①羊… II. ①克… ②戈… ③王… III. ①肉类—食品营养—少儿读物 ②豆制品—食品营养—少儿读物 IV. ①R151.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第296065号

版权登记: 图字29-2012-32号

Black Beans and Lamb, Poached Eggs and Ham

Text by Brian Cleary, illustrator by Martin Goneau ©2011 by Brian P. Cleary; illustrations ©2011 by Lerner Publishing Group, Inc.

Published by arrangement with Millbrook press, a division of Lerner Publishing Group, Inc., 241 First Avenue North, Minneapolis, Minnesota 55401, U.S.A. All rights reserved.

No part of this edition may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means—electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise—without the prior written permission of Lerner Publishing Group, Inc.

All copyrights, logos, and trademarks are the property of their respective owners.

食物总动员

羊肉、火腿和黑豆——肉类、豆类里有什么?

(美) 布赖恩·P. 克莱里 文 (加) 马丁·戈诺 图 王林 译

出版人: 徐江

策划: 许国萍

责任编辑: 樊虎 刁鸿婷

美术编辑: 桂婷婷

法律顾问: 钟麟 13201203567 (新疆国律师事务所)

出版发行: 新疆青少年出版社

地址: 乌鲁木齐市北京北路29号 (邮编: 830012)

网址: <http://www.qingshao.net>

经销: 全国新华书店

印 制: 北京时尚印佳彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 2

版 次: 2015年5月第1版

印 次: 2015年5月第1次印刷

字 数: 2千字

印 数: 1—6 000册

书 号: ISBN 978-7-5515-5109-0

定 价: 12.00元

制售盗版必究 举报查实奖励: 0991-7833932 版权保护办公室举报电话: 0991-7833927
销售热线: 010-84850495 84851485 如有印刷装订质量问题 印刷厂负责调换



绿色印刷 保护环境 爱护健康

亲爱的读者朋友：

本书已入选“北京市绿色印刷工程——优秀出版物绿色印刷示范项目”。它采用绿色印刷标准印制，在封底印有“绿色印刷产品”标志。

按照国家环境标准（HJ2503-2011）《环境标志产品技术要求 印刷 第一部分：平版印刷》，本书选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料，生产过程注重节能减排，印刷产品符合人体健康要求。

选择绿色印刷图书，畅享环保健康阅读！

北京市绿色印刷工程



献给伊迪萨姐姐，我在明尼苏达州里奇菲尔德小学
二年级的老师。

——布赖恩

献给我的父亲，他告诉我对某事一窍不通并不意味着你就一无是处。

——马丁





羊肉、 火腿和黑豆

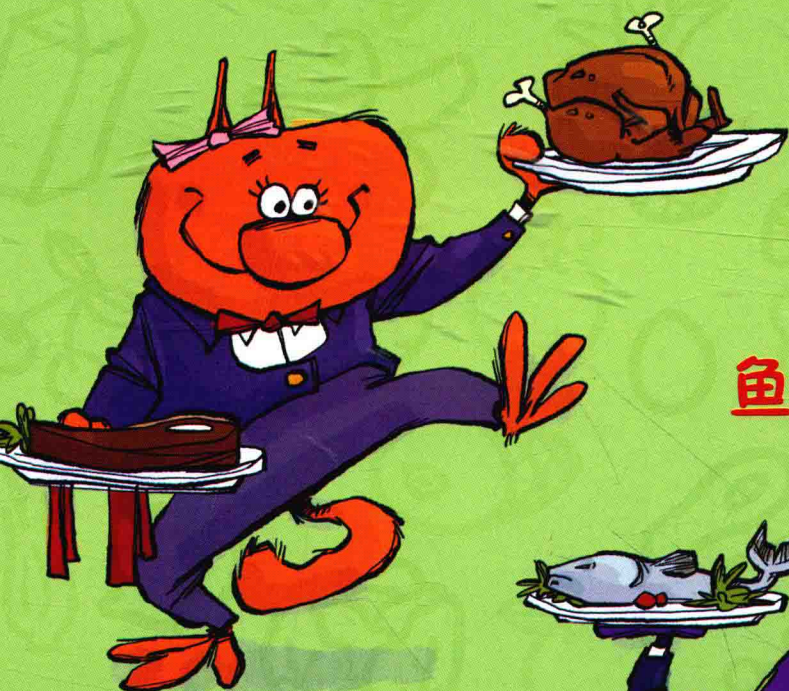
——肉类、豆类里有什么？

(美)布赖恩·P.克莱里 文 (加)马丁·戈诺 图

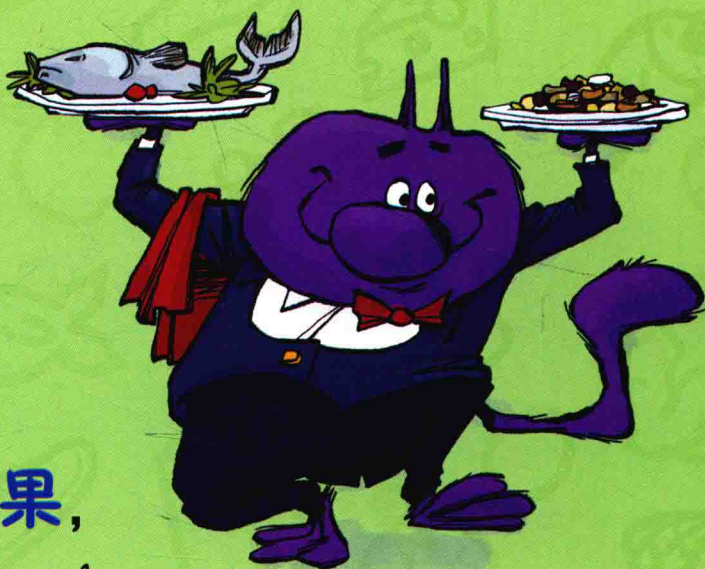
王林 译

CHISO 新疆青少年出版社

这些是**牛肉**和**鸡肉**、



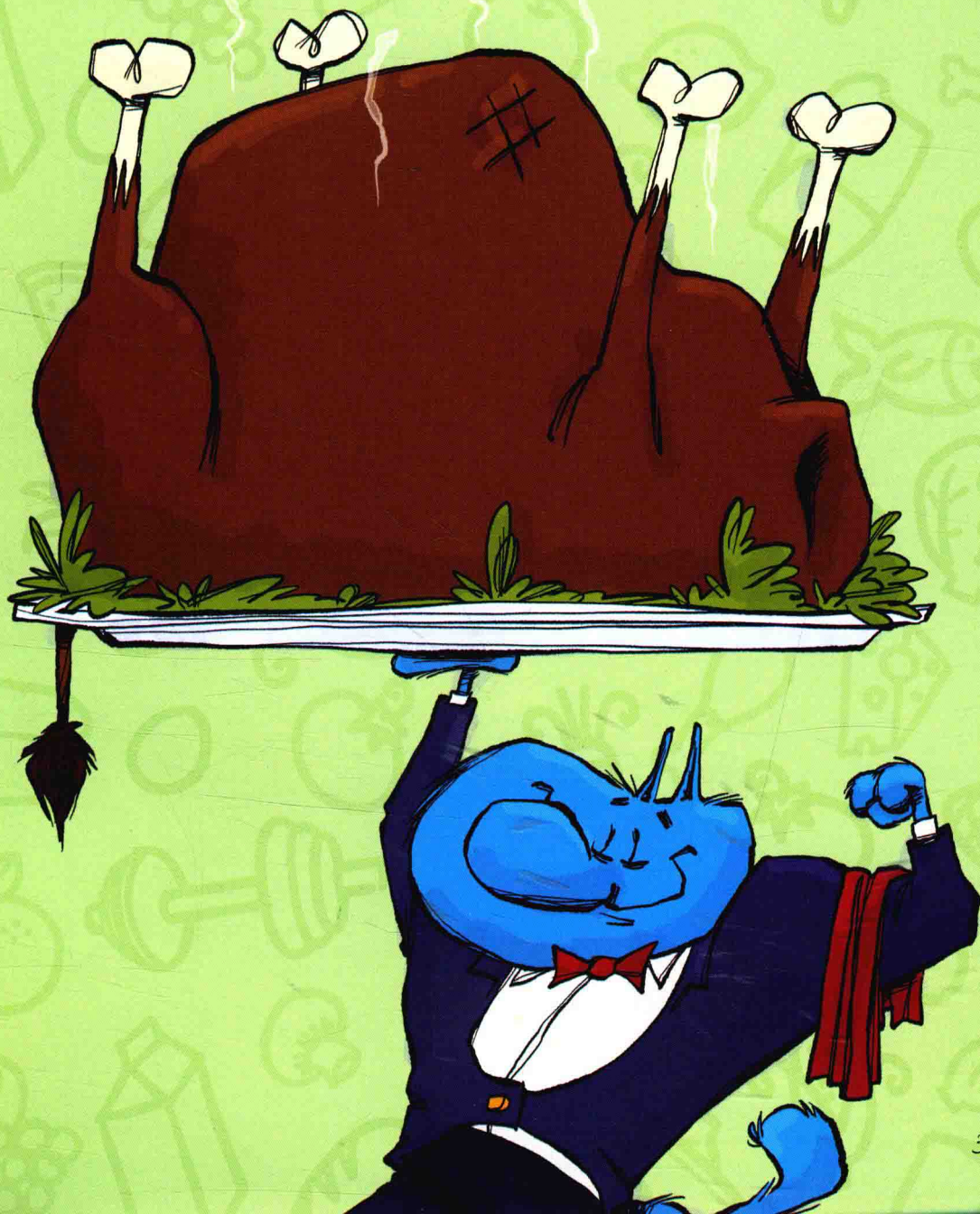
鱼肉和**豆子**、



还有**鸡蛋**和**坚果**、



它们属于同一组食物，
能让我们的身体壮如牛。



这些食物含有维生素B、蛋白质和
锌、铁等微量元素，





这些元素能帮助我们长肌肉，
让我们反应灵敏，精力十足。



这类食物，我们每天应该吃多少？

医生建议，每天吃2~3两。





这个量大概是一个炒蛋，加上半块鸡胸肉



和四分之一杯菜豆。

肉来源于动物。

如果你去一家肉店，



你就会了解各种动物的肉，
比如牛肉，



还有不同部位的猪肉，

