



上海出版资金项目
Shanghai Publishing Funds

发现植物 

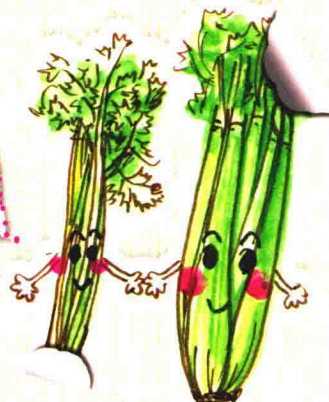


好吃的植物



编著
张 军 裴 鹏
段艳芳 常煜华 刘 凤
摄影
寿海洋

在被你吃掉前，
它们经历了这些
奇妙之旅

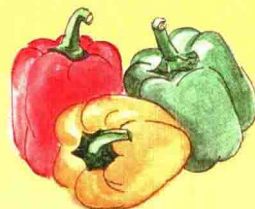


少年儿童出版社



上海出版基金项目
Shanghai Publishing Funds

发现植物 



好吃的 植物



编著 张军 裴鹏 段艳芳 常煜华 刘夙

摄影 寿海洋

审读 刘夙

目录 刘夙 裴鹏 张军

插画 池鸿鸥

手工 郑英女

少年儿童出版社

图书在版编目(C I P)数据

好吃的植物 / 张军等编著. —上海: 少年儿童出版社,
2018.3

(发现植物)

ISBN 978-7-5589-0268-0

I. ①好… II. ①张… III. ①植物—普及读物 IV. ①Q94-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第301370号



发现植物

好吃的植物

张 军 裴 鹏 段艳芳 常煜华 刘 凤 编著

寿海洋 摄影 池鸿鸥 插图

陈艳萍 装帧

责任编辑 王 慧 美术编辑 陈艳萍

责任校对 黄亚承 技术编辑 陆 赞

出版发行: 少年儿童出版社

地址: 上海延安西路1538号 邮编 200052

易文网 www.ewen.co 少儿网 www.jcph.com

电子邮件 postmaster@jcph.com

印刷 上海中华商务联合印刷有限公司

开本 787×1092 1/20 印张 7

2018年4月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5589-0268-0/N · 1072

定价 40.00元

版权所有 侵权必究

如发生质量问题, 读者可向工厂调换

目录

8 香榧

10 胡桃

12 栗

14 向日葵

16 植物手作—蒜香玫瑰

18 杨梅

20 无花果

22 桑

24 火龙果

26 桃

28 苹果

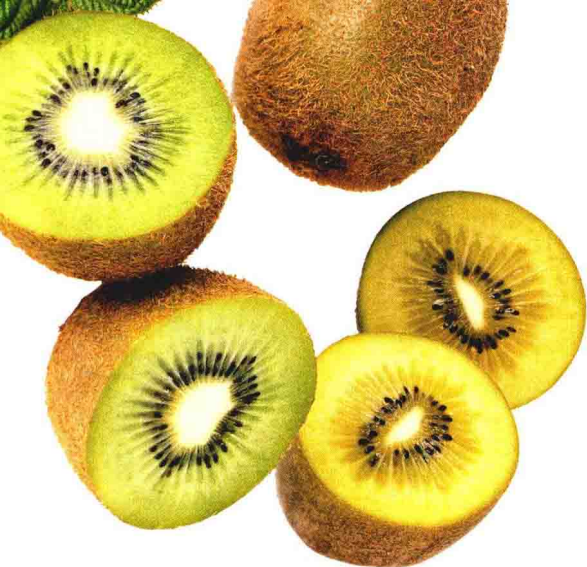
30 枇杷

32 草莓

34 枣

36 葡萄





50 黄瓜

52 南瓜

54 辣椒

56 番茄

58 茄

60 秋葵

62 蚕豆

64 植物手作——玉米蝴蝶酥

66 大豆

68 落花生

38 中华猕猴桃

40 西番莲

42 柿

44 柑橘

46 西瓜

48 苦瓜





70 芝麻



72 玉米



76 普通小麦



78 高粱



80 薏苡



82 荞麦



86 榆树



88 植物手作——依人
(薏仁)珠链

90 花椒

92 姜

94 芋

96 马铃薯

98 甘蔗

100 蕲

102 莴苣

104 石刁柏

106 植物手作——聆听林音

108 落葵

110 菠菜

112 茺蒿

114 莼菜

116 蕺菜

118 甘蓝

120 青菜

122 芥

124 旱芹

126 紫苏

128 葱

130 月桂

132 茶

134 黄花菜





上海出版基金项目
Shanghai Publishing Funds

发现植物 



好吃的 植物



编著 张军 裴鹏 段艳芳 常煜华 刘夙

摄影 寿海洋

审读 刘夙

目录 刘夙 裴鹏 张军

插画 池鸿鸥

手工 郑英女

少年儿童出版社



●这本书带你认识
那些熟悉又陌生的
美味食用植物

别名和花期让你能
更快在路边、果园、
农田里发现它们

漫画拓展，原来这种
食用植物还有这么有
趣的小知识

标注拼音，再
也不怕念错植
物的名字

每和合页介绍
一种主要食用
植物，从这一
种植物出发，
发散出更多相
关植物

整株照片，当
你在自然界遇
见它时，看到
的它通常是这
样的

yù mǐ
玉 米

【别名】玉蜀黍、包谷、珍珠米、苞芦
【学名】*Zea mays*
【家族】禾本科
【株高】1~4米
【分布】我国各地均有栽培，全世界热带和温带地区
广泛种植
【花期】秋季



一大片玉米组成的青纱帐

世界各地有不同的玉米吃法



墨西哥
玉米饼



美国
爆米花



中国
玉米粥

好吃的植物

果实·主粮

72



去掉胡须状的柱头，剥开苞米，就露
出玉米珍珠般的果实

全书按照植物的主要食用部位进行分类，
你可以根据食用植物的种类从目录找到对
应的植物篇章，也可以直接翻阅图书查找

高清图、果大图，轻
松看清植物细节

植物文化、植物故事，
有趣的知识轻松读

说起玉米，你的眼前可能会出现一望无际的青纱帐，那是高过人头的玉米矗立在田地里形成的风景；你的舌尖则会泛起香甜，想起那清香四溢的水煮玉米棒，真是秋天里馋人的好滋味呀。



玉米的根部长着气生根，能让自己站得更稳



玉米的雌花长在植株的顶端，雄花长在叶腋中，授粉后，会结出果实

玉米的老家在中南美洲，后来被引种到世界各地。玉米含有丰富的营养物质，是人们重要的粮食作物和饲料作物。现在玉米已经成为世界上年产量第一的粮食作物。

平时我们吃到的玉米，有的比较硬，有的比较糯，有的粉粉的，有的甜嫩多汁……这是品种不同的缘故。经过农业工作者的辛勤选育栽培，开发出各种“性格”不同的玉米。比如甜玉米，蔗糖含量是普通玉米的好几倍，可以煮熟直接吃，也可以做成冷冻玉米粒作为色拉、炒菜和甜品的食材。玉米淀粉可作为食品增稠剂。还有一种爆裂玉米，粒内的水分遇高温而爆裂，适合做成爆玉米花，油玉米。顾名思义，制造玉米油的原料就是它了。

除了食用，玉米还可以酿酒和制造工业酒精，都不必丢弃，它们在食品、化工、医药、纺织、可生产一种名叫糠醛的有机化工产品；玉米秸秆都可以由巧手的手艺人编织出精致的手工

注意：本书中《植物手作》栏目
须在家长看护下完成。

想了解更多花、叶、
果实特征，这些小
标签、小照片帮你
实现

创意植物手工，就地
取材，上手轻松，成
就满满



知识拓展，了解
更多植物背后的
故事

目录

8 香榧

10 胡桃

12 栗

14 向日葵

16 植物手作—蒜香玫瑰

18 杨梅

20 无花果

22 桑

24 火龙果

26 桃

28 苹果

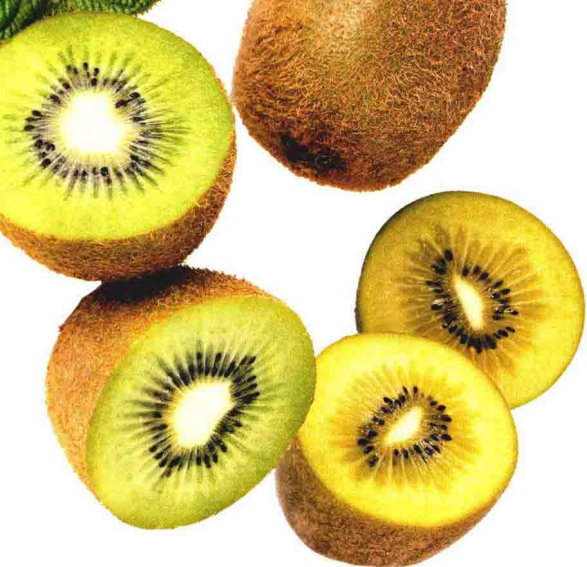
30 枇杷

32 草莓

34 枣

36 葡萄





50 黄瓜

52 南瓜

54 辣椒

56 番茄

58 茄

60 秋葵

62 蚕豆

64 植物手作——玉米蝴蝶酥

66 大豆

68 落花生

38 中华猕猴桃

40 西番莲

42 柿

44 柑橘

46 西瓜

48 苦瓜





70 芝麻



72 玉米



76 普通小麦



78 高粱



80 薏苡



82 荞麦



86 榆树



88 植物手作——依人
(薏仁)珠链

90 花椒

92 姜

94 芋

96 马铃薯

98 甘蔗

100 蕲

102 莴苣

104 石刁柏

106 植物手作——聆听林音

108 落葵

110 菠菜

112 茺蒿

114 莼菜

116 蕺菜

118 甘蓝

120 青菜

122 芥

124 旱芹

126 紫苏

128 葱

130 月桂

132 茶

134 黄花菜



xiāng fěi
香 榧

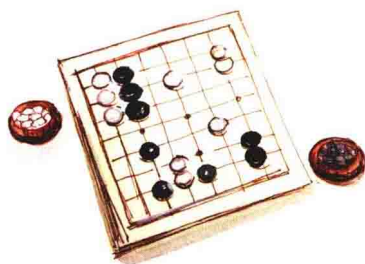
- 【别名】羊角榧、细榧
- 【学名】*Torreya grandis*
- 【家族】红豆杉科
- 【株高】可达25米
- 【分布】产于浙江诸暨、东阳，栽培历史悠久
- 【花期】4月



香榧是雌雄异株的，一棵树或雌或雄



香榧橄榄形的种子，壳很硬



围棋案也常用香榧木来制作



香榧的种子外面包裹着厚厚的肉质假种皮



放大看看香榧的叶子

《西游记》里的人参果名气很大，号称“三千年一开花，三千年一结果，再三千年方得成熟”。当然这是神话，在我们身边有一种类似的植物——香榧。它虽然没有人参果那么夸张，但也是个耐心极好的树种——第一年花芽分化，第二年结子，第三年种子成熟，号称“三代果”。耗费这么长时间才长出的种子香榧子，经过炒制后香美酥脆，是一种香气扑鼻、催人食欲的坚果。

唐朝时，香榧子的好吃就被写进了书里：“（榧）子如长槟榔，食之肥美”。而宋代大文豪苏轼的名句“彼美玉山果，粲为金盘实”更是使得香榧声名鹊起，香榧作为干果珍品开始盛行并扩大栽培。经过元明清三代的大规模栽培，香榧已经遍及浙江会稽山区。香榧种仁营养丰富，又有祛除肠道寄生虫和润肠通便的功效，还可以榨食用油和制润滑剂。

除了种子好吃，中国人对香榧的使用还要追溯到更久以前。香榧是从榧树自然变异中经人工选育嫁接繁殖而成的优良品种。榧树很早就被我国人民所认识，湖北睡虎地秦墓竹简《秦律十八种·司空》和《尔雅·释木》中的“披(bǐ)”、“黏(shān)”就是榧树。在那之后的很长一段时期，榧树都是造船、工艺雕刻、打造家具的重要木材。现在，野生的榧树是国家二级重点保护野生植物。2013年5月29日，我国浙江会稽山那片古香榧群被联合国粮农组织正式批准为全球重要农业文化遗产保护试点。

hú táo 胡桃

- 【别名】核桃
- 【学名】*Juglans regia*
- 【家族】胡桃科
- 【株高】3~30 米
- 【分布】产于华北、西北、西南、华中、华南和华东，分布于中亚、西亚、南亚和欧洲
- 【花期】花期5月，果期10月



胡桃树树皮银灰色，树体高大

去掉果肉以后的胡桃，
露出人们熟悉的模样

