

看看图说说话

4

shū

guǒ

蔬果



二十一世纪出版社
21st Century Publishing House

文字编辑：吴 镝
美术编辑：杨小鹏(特约)



看看图说说话

4

蔬果

二十一世纪出版社出版发行
(地址：南昌市新魏路17号)
江西二十一世纪展裕图书发行有限公司经销
深圳彩视电分有限公司制版
深圳彩帝印刷实业有限公司印刷
2001年3月第1版2002年9月第2次印刷
ISBN7-5391-1793-1/G·928
定价：全套(6册)36.00元 每册6.00元

中文简体版由台湾企鹅图书有限公司授予



看看图说说话

蔬 果



吃蔬菜，身体舒畅。

GARLIC 蒜头



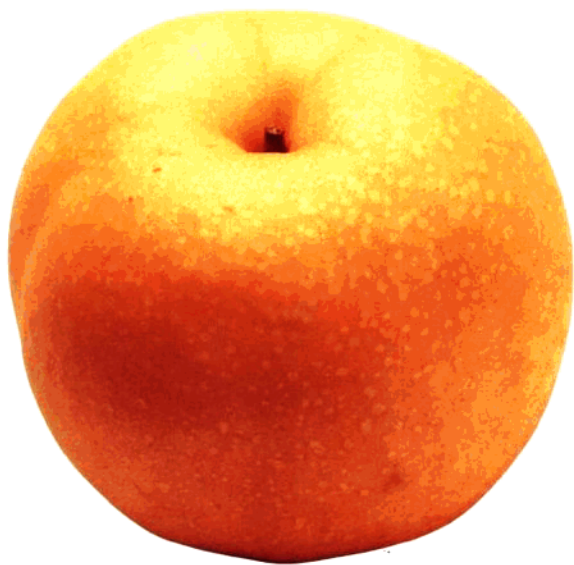
chǎo cài jiā yì diǎn xì jūn pǎo guāng guāng
炒菜加一点，细菌跑光光。

◆ 营养成分 ◆

yǒu bái sè wài mó fù hán dà suàn là sù hé shuǐ fèn
有白色外膜，富含大蒜辣素和水分。

吃水果，神清气爽。

PEAR 梨子



dà kǒu yǎo yí xià mǎo kǒu shì guǒ zhī
大口咬一下，满口是果汁。

◆ 营养成分 ◆

shuǐ fèn hán liàng duō hě yǐ shēng jīn zhǐ kě
水分含量多，可以生津止渴。

吃蔬菜，身体舒畅。

CORN yù mǐ
玉米



kē kē huáng zhēn zhū xiāng xiāng yòu tián tián
颗颗黄珍珠，香香又甜甜。

◆ 营养成份 ◆

fù hán diàn fēn zhì kě qǔ dài mǐ fàn dāng zhǔ shí chī
富含淀粉质，可取代米饭，当主食吃。

吃水果，神清气爽。



GRAPES

pú táo
葡 萄

piào liang zǐ bǎo shí chuàn chuàn guà jià shàng
漂亮紫宝石，串串挂架上。

◆ 营养成分 ◆

hán dà liàng wéi tā mìng hé pú táo táng
含大量维他命 A、B、C，和葡萄糖。



吃蔬菜，身体舒畅。

CHILLI

là jiāo

辣椒



zhǐ yào yì xiǎo kǒu zuǐ li huǒ là là
只要一小口，嘴里火辣辣。

◆ 营养成分 ◆

hán fēng fù wéi tā mìng yè zi kě chǎo lái chí
含丰富维他命A、B，叶子可炒来吃。

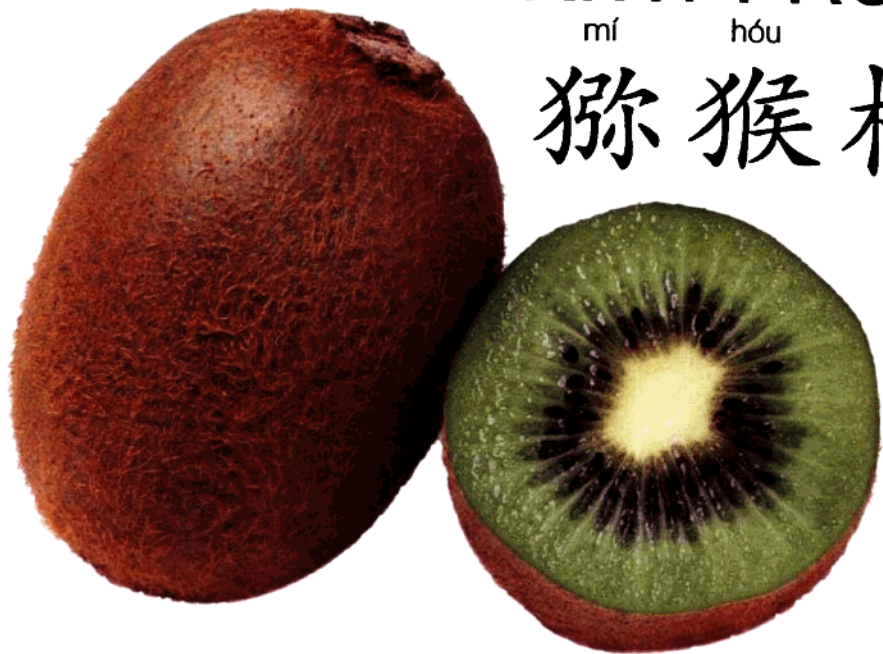


吃水果，神清气爽。

KIWI FRUIT

mí hóu táo

猕猴桃



zhǎng máo de guǒ zi zhēn shì hěn qí yì
长毛的果子，真是很奇异。

◆ 营养成分 ◆

fù hán wéi tā mìng guǒ ròu sè zé xiān liàng
富含维生素C，果肉色泽鲜亮。

吃蔬菜，身体舒畅。

MUSHROOM mó gu 蘑菇



zhǎng zài mù tóu shàng xiàng bǎ xiǎo yǔ sǎn
长在木头上，像把小雨伞。

◆ 营养成分 ◆

fù hán wéi shēng sù wèi dào qīng xīn yòu shuǎng kǒu
富含维生素B，味道清新又爽口。

吃水果，神清气爽。

COCONUT ^{yé}椰子 ^{zi}



^{xiān}鲜 ^{lǜ}绿 ^{hòu}厚 ^{guǒ}果皮，^{pí}
^{nèi}内 ^{cáng}藏 ^{xiāo}消暑 ^{shuǐ}水。

◆ 营养成份 ◆

^{shuǐ}水分 ^{fèn}多，^{yé}椰 ^{ròu}肉 ^{yǒu}有 ^{fēng}丰富 ^{fù}蛋 ^{dàn}白 ^{bái}质 ^{zhì}及 ^{jī}脂 ^{zhī}肪 ^{fáng}。

吃蔬菜，身体舒畅。

PEANUT ^{huā} ^{shēng} 花生



yìng yìng huā shēng ké bāo zhe huā shēng rén
硬硬花生壳，包着花生仁。

◆ 营养成分 ◆

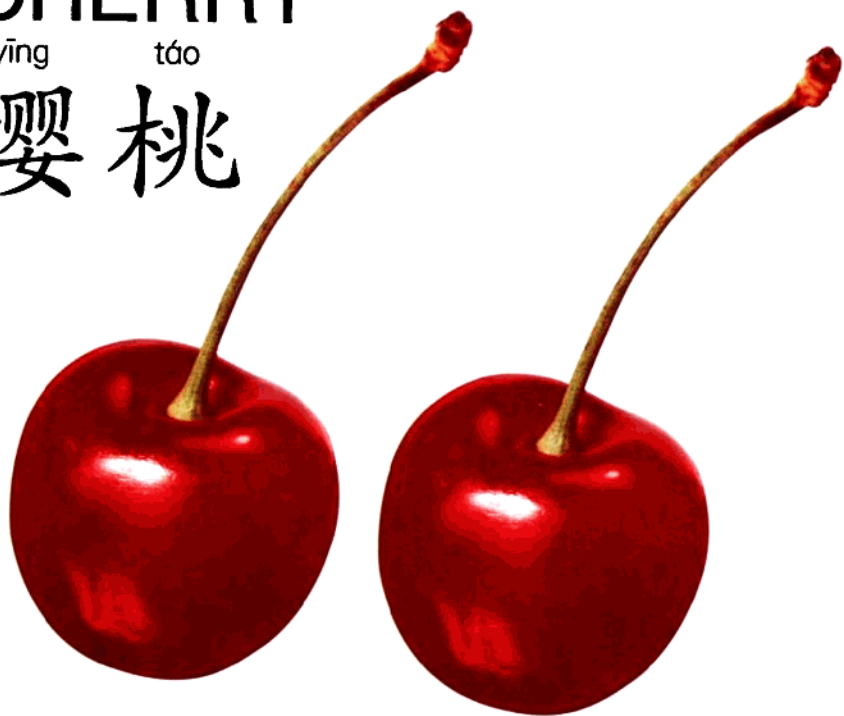
zhǎng zài dì dī xià dàn bái zhì zhī fáng hán liàng duō
长在地底下，蛋白质、脂肪含量多。

吃水果，神清气爽。

CHERRY

yīng táo

樱桃



xiǎo qiǎo měi zī wèi yì kǒu qià qià hǎo
小巧美味，一口恰恰好。

◆ 营养成分 ◆

wéi tā mìng hán liàng shì shuǐ guǒ lèi zhōng zuì duō de
维他命C含量是水果类中最多的。

吃蔬菜，身体舒畅。

TOMATO 番茄



pàng pàng hóng guǒ shí dài dǐng xiǎo lǜ mào
胖胖红果实，戴顶小绿帽。

◆ 营养成份 ◆

shēng chī zhǔ shí dōu hé shì wéi tā mìng fēng fù
生吃、煮食都合适，维他命丰富。

吃水果，神清气爽。

WATERMELON 西瓜



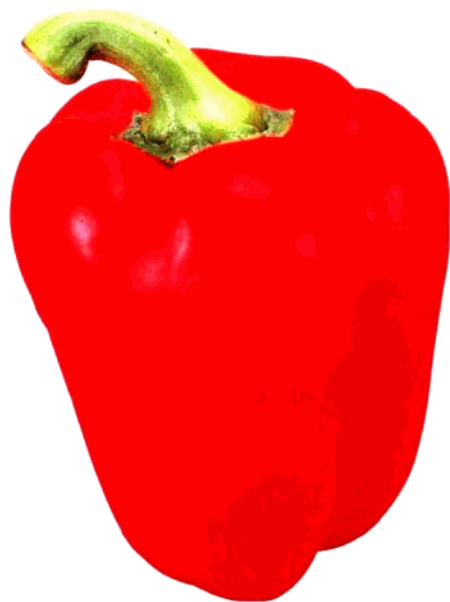
cui yī bāo guǒ ròu zhòng zài shā tǔ dì
翠衣包果肉，种在沙土地。

◆ 营养成份 ◆

shuǐ fèn hán liàng gāo xià tiān xiāo shǔ de hǎo shuǐ guǒ
水分含量高，夏天消暑的好水果。

吃蔬菜，身体舒畅。

SWEET PEPPER 甜椒



lǐ miàn kōng kōng de chī lái tián yòu cuì
里面空空的，吃来甜又脆。

◆ 营养成分 ◆

hán dà liàng wéi tā mìng kě yǐ shēng chī
含大量维他命 A、C，可以生吃。

吃水果，神清气爽。



DURIAN

liú

lián

榴 莲

huáng guǒ shí zhǎng cū cì yǒu xiāng wèi
黄 果 实、长 粗 刺、有 香 味。

◆ 营养成分 ◆

fù hán dàn bái zhì shóu le huì cóng shù shàng diào xià lái
富 含 蛋 白 质，熟 了 会 从 树 上 掉 下 来。